План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: самбо Группа: ТЭ 5 года обучения

Тренер-преподаватель: Мальцева Ирина Анатольевна

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети в интернете

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
19.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ускоренная ходьба, приставным шагом в одну и другую сторону. 2 мин. Бег- вперёд, спиной вперёд, с высоким пониманием бедра, касаясь пятка и ягодиц. 2мин. Разминка в движении, разминка на месте. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивание на турнике, выход силой, подъем ног к перекладине. Макс., кол., раз Упражнения на гибкость - 10 мин. **Теория.** Травматизм у детей и его профилактика.	Разогреть и подготовить суставы, мышцы к тренировке По возможности. Не делать резких движений.
20.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ускоренная ходьба. Бег-3 мин, ОРУ разминка в движении, разминка на месте,стойке и партер. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, (5 раз в право, 5 раз в лево) перевороты 10 раз, со стойки на мост, 10 раз имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Упражнения со стулом-поднимание стула за спинку двумя (одной) руками, за две ножки, наклоны назад, сидя на стуле зафиксированными ногами. 20 раз. Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория .** История возникновения самбо в России	Разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы к тренировке. Руки не сгибать
21.04	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE БЕГ-3 МИН. ОРУ,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного ПРИСЕДА-12 раз, прыжки в с места из полного приседания-2мин. Ходьба гусиным шагом, вперёд, спиной вперёд, правым, левым боком-5 мин СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 5 кругов Подтягивания на перекладине, Чередовать с висом на согнутых руках (угол 90 градусов) Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Как и когда возникла физическая культура?	Разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы к тренировке.

	https://www.youtube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE	
22.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-5 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 5 мин, ходьба гуськом 5 мин Заминка-5мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски. Работа с резиновым жгутом. ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** История возникновения дзюдо в России https://vk.com/video-35508801_456240825	Хорошо разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы для трени ровки.

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
24.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 20раз, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=Ddxtj8XYFDE&feature=emb_logo	

26.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине) . Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Звёзды в самбо в России. https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/	
27.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин.. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 5 кругов Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России. https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic	
27.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, , гусиный шаг-4 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-4мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски. Работа с резиновым жгутом. ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков. Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Гигиена здоровья детей. https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации

29.04. 2020	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-20 раз, прыжки в длину из полного приседания-4мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .) Работа с резиновым жгутом. ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин **Теория.** Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке. https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=k1ZSqIxgcl8&feature=emb_logo	