

Дистанционное обучение по самбо

Тренер-преподаватель Малков А. Л.

№ группы	Дата, время	Задание с инструкцией	Обратная связь с тренером
УТГ - 1го	23.03. (17:20-18:50) 24.03. (18:05-19:35) 25.03. (17:55-19:25) 26.03. (17:20-18:50) 30.03. (17:20-18:50) 31.03. (18:05-19:35) 01.04. (17:55-19:25) 02.04. (17:20-18:50) 06.04. (17:20-18:50) 07.04. (18:05-19:35) 08.04. (17:55-19:25) 09.04. (17:20-18:50)	ОФП (30 минут) – ходьба, бег, ОРУ. СФП (10 минут) – акробатика, самостраховки. ТТМ (47 минут) – бой с тенью, работа со жгутом. Восстановления дыхания или душ (3 минуты).	Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон
УТГ – 2 го	27.03. (17:20-19:35) 03.04. (17:20-19:35) 10.04. (17:20-19:35)	ОФП (20 минут) - ходьба, бег, ОРУ. СФП (19 минут) – акробатика, самостраховки, растягивание. ТТМ (90 минут) – бой с тенью, работа со жгутом, упражнения с гирями, гантелями, на перекладине. Восстановления дыхания или душ (6 минут).	Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон
ГНП – св. 2 лет	23.03.2020 30.03.2020 06.04.2020 3 ч.	ОФП (30 минут) – ходьба, бег, ОРУ. СФП (20 минут) – акробатика, бой с тенью. ТТМ (47 минут) – работа со жгутом, на перекладине, упражнения с гантелями. Восстановления дыхания или душ (3 минуты).	Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон
	24.03.2020 27.03.2020 31.03.2020 03.04.2020 07.04.2020 10.04.2020 2 ч.	ОФП (30 минут) – ходьба, бег, ОРУ. СФП (20 минут) – акробатика, бой с тенью, самостраховки. ТТМ (37 минут) – работа с экспандером, жгутом, на перекладине. Восстановления дыхания или душ (3 минуты).	Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон
	25.03. (17:05-17:50) 26.03. (16:30-17:15) 01.04. (17:05-17:50) 02.04. (16:30-17:15) 08.04. (17:05-17:50) 09.04. (16:30-17:15)	ОФП (20 минут) – ходьба, бег, ОРУ. СФП (8 минут) – акробатика, бой с тенью, самостраховки. ТТМ (15 минут) – работа на перекладине, упражнения с гантелями. Восстановления дыхания или душ (2 минуты).	Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон
		ПРИМЕЧАНИЕ: ОФП – общая физическая подготовка СФП – специальная физическая подготовка ТТМ – технико-тактическая подготовка	

СОГ – 3 го	<p>23.03.2020 24.03.2020 25.03.2020 26.03.2020 30.03.2020 31.03.2020 01.04.2020 02.04.2020 06.04.2020 07.04.2020 08.04.2020 09.04.2020</p> <p>45 минут</p> <p>27.03.2020 03.04.2020 10.04.2020</p> <p>90 минут</p>	<p>ОФП – 20 минут СФП – 5 минут ТТМ – 16 минут Восстановление дыхания 2 минуты</p> <p>ОФП – 40 минут СФП – 15 минут ТТМ – 36 минут Восстановление дыхания 3 минуты</p> <p>1) <u>Ходьба</u>: обычная, спиной, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная.</p> <p>2) <u>Бег</u>: на короткие дистанции из разных стартовых положений. На средние, длинные дистанции. Бег назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц. Бег с поворотом, с ускорением.</p> <p>3) <u>Прыжки</u>: в длину, в высоту, с разбега, на одной или двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращением, простые и опорные. <u>Переползания</u>: вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа, на спине ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки вперед перед грудью с помощью ног.</p> <p>4) <u>Упражнения без предметов</u>: сгибание, разгибание, отведение, сведение, вращение руками вперед и вверх, вращение вперед и внутрь. Круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища влево и вправо.</p> <p>5) <u>Упражнения с предметами</u> (скакалками, гантелями, гирями).</p> <p>6) <u>Акробатические упражнения</u>: кувырки вперед и назад; кувырки назад с</p>	Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон
---------------	--	--	--

		<p>выходом в стойку на руках, кувырок – полет в длину, в высоту, через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине, сальто вперед с разбега.</p> <p>7) <u>Упражнения на расслабление</u>: из полусогнутого туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх, из положения руки в стороны – свободное опускание покачиванием и встряхиванием рук. Из полу наклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей руки и кисти. Махи свободновисящими руками при поворотах туловища, из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивание одной ноги. Из основной стойки или стойки ноги врозь. Руки вверх – расслабление мышц рук, туловища, ног, до положения присев согнувшись.</p> <p>8) <u>Стрейчинг</u> – упражнения на растяжку</p>	
--	--	--	--