**Дистанционное обучение по самбо**

Тренер-преподаватель Малков А. Л.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № группы | Дата, время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| УТГ - 1го | 12.05. (18:05-19:35)13.05. (17:55-19:25)14.05. (17:20-18:50)18.05. (17:20-18:50)19.05. (18:05-19:35)20.05. (17:55-19:25)21.05. (17:20-18:50)25.05. (17:20-18:50)26.05. (18:05-19:35)27.05. (17:55-19:25)28.05. (17:20-18:50)15.05. (17:20-19:35)22.05. (17:20-19:35)29.05. (17:20-19:35) | ОФП (30 мин.) – ходьба, бег, прыжки, комплекс ОРУ.СФП (10 мин.) – акробатические упражнения, самостраховки.ТТМ (40 мин.) – имитация бросков, подворотней со жгутом, комплекс борца с гантелями.Восстановления дыхания или душ (10 минут). | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |
| ОФП (20 минут) - ходьба, бег, комплекс ОРУ.СФП (19 минут) –– акробатические упражнения, самостраховки, упражнения на перекладине.ТТМ (80 минут) – комплекс борца с гантелями, имитация бросков, подвороты со жгутом.Растяжка и восстановления дыхания или душ (16 минут). | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |
| ГНП – св 2 лет | 12.05. (16:30-18:00)15.05. (15:45-17:15)19.05. (16:30-18:00)22.05. (15:45-17:15)26.05. (16:30-18:00)29.05. (15:45-17:15)2ч. | ОФП (20 минут) – бег, прыжки, комплекс ОРУ без предметов, скакалка.СФП (20 минут) – акробатические упражнения, самостраховки, комплекс атлетический для борцов 3 подхода по 12 раз, 5 упражнений.ТТМ (37 минут) – имитация бросков без жгута и со жгутом.Растяжка (10 минут)Восстановления дыхания или душ (3 минуты). |  Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |
| 13.05. (17:05-17:50)14.05. (16:30-17:15)20.05. (17:05-17:50)21.05. (16:30-17:15)27.05. (17:05-17:50)28.05. (16:30-17:15)  1ч.18.05. (15:00-17:15)25.05. (15:00-17:15)3 ч. | ОФП (10 минут) – ходьба, бег, комплекс ОРУ без предметов.СФП (8 минут) – акробатические упражнения, самостраховки.ТТМ (22 минут) – подвороты со жгутом.Восстановления дыхания, растяжка и душ (5 минут).ОФП (30 мин.) – ходьба, бег, прыжки со скакалкой, комплекс ОРУ.СФП (20 мин.) – акробатические упражнения, самостраховки.ТТМ (70 мин.) - комплекс борца с гантелями 7 упражнений по 4 подхода, подтягивания.- подвороты в левую, правую сторону со жгутом.Восстановления дыхания или душ (13 минут). | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |
| СОГ – 3 го | 12.05. (14:10-14:55)13.05. (14:10-14:55) 14.05. (14:10-14:55)18.05. (14:10-14:55)19.05. (14:10-14:55)20.05. (14:10-14:55)21.05. (14:10-14:55)25.05. (14:10-14:55)26.05. (14:10-14:55)27.05. (14:10-14:55)28.05. (14:10-14:55)1 ч.15.05. (14:10-15:40)22.05. (14:10-15:40)29.05. (14:10-15:40) 2 с. | ОФП – 15 минут (ходьба, бег, прыжки, переползания, комплекс ОРУ, упражнения с предметами – скакалками, гантелями, гирями)СФП – 10 минут (акробатические упражнения и самостраховки) ТТМ – 15 минут (имитация приемов в стойке, подвороты (бой с тенью),подвороты со жгутом.- броски вперёд на себя.Восстановление дыхания, растяжка, душ 5 минут.ОФП (общая физическая подготовка) – 20 минут (бег, прыжки, комплекс упражнений.)СФП (специальная физическая подготовка) – 20 минут (акробатические упражнения, самостраховки)ТТМ (технико-тактическое мастерство) – 37 минут (имитация бросков подворотни)Упражнение на восстановление дыхания, душ 13 минут. | Личное сообщение ВК, звонок на сотовый телефон |