**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 |