|  |
| --- |
| **Перспективный план учебно-тренировочных занятий по борьбе САМБО. Дистанционное обучение** |
| **№****занятия** | **ГНП-1,2,3** | **УТГ 1-2** | **УТГ-3,4,5** |
| 1. | **Общая и специальная разминка 15-20 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед- приседания (угол 90 градусов) 2х15- отжимания от пола 2х20- упражнение на пресс (складка) 2х15- упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 2х10- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**Выполнение теоретического задания**- **Изучение Всероссийских правил по борьбе самбо**http://balashovsambo.ru/wp-content/uploads/2020/02/vserossijskie\_pravila\_po\_sambo\_01012016.pdf**Выписать критерии оценок судьи в самбо** | **Общая и специальная разминка 15-20 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед- приседания (угол 90 градусов) 2х15- отжимания от пола 2х20- упражнение на пресс (складка) 2х15- упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 2х10- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**Выполнение теоретического задания**- **Изучение Всероссийских правил по борьбе самбо**http://balashovsambo.ru/wp-content/uploads/2020/02/vserossijskie\_pravila\_po\_sambo\_01012016.pdf**Выписать критерии оценок судьи в самбо** | **Общая и специальная разминка 25-30 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед- приседания 4х25- отжимания 4х25- упражнение на пресс (складка) 4х25- упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 4х25- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания)**Выполнение теоретического задания**- **Изучение Всероссийских правил по борьбе самбо**http://balashovsambo.ru/wp-content/uploads/2020/02/vserossijskie\_pravila\_po\_sambo\_01012016.pdf**Выписать критерии оценок судьи в самбо** |
| 2. | **1. Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед**2.Основная часть. Круговая тренировка 4х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**- отжимания- лягушка- складка- выпады- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) | **1. Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед**2.Основная часть. Круговая тренировка 4х4 каждое упражнение выполняется по 10 раз (отдых между кругами 30 секунд)**- отжимания- лягушка- складка- выпады- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) | **1. Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед**2.Основная часть. Круговая тренировка 6х6 каждое упражнение выполняется по 20 раз (отдых между кругами 30 секунд)**- отжимания- лягушка- складка- выпады-бурпи-прыжки колени к плечам- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) |
| 3. | **Идеомоторная и психологическая подготовка**- **Фильм про основателя самбо - Непобедимый**https://www.youtube.com/watch?v=PxRoeKFZw0c | **Идеомоторная и психологическая подготовка**- **Фильм про основателя самбо - Непобедимый**https://www.youtube.com/watch?v=PxRoeKFZw0c | **Идеомоторная и психологическая подготовка**- **Фильм про основателя самбо - Непобедимый**https://www.youtube.com/watch?v=PxRoeKFZw0c |
| 4. | **Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**-ходьба на месте-бег на месте-прыжки на месте на правой ноги,левой,двух ногах-с захлестыванием голени назад-с высоким поднимаем бедра -наклоны головы влево,вправо,вниз,вверх-вращение плечевым суставом вперед-назад-вращение локтевым суставов вперед-назад-вращение тазом вправо-влево-круговые вращения коленями влево-вправо-выпады вперед – 10р.-перекаты влево-вправо-10р.**2.Основная часть.**-подвороты на бросок задняя подножка 3х30р.-подвороты на передняя подножка 3х30 р.-отжмания широким хватом-3х15 р.-приседания 3х15р.-поднимание туловища вперед 3х15р.-лягушка 3х15р.-упражения на растягивание мышц(шпагат продольный и поперечный) | **Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**-ходьба на месте-бег на месте-прыжки на месте на правой ноги,левой,двух ногах-с захлестыванием голени назад-с высоким поднимаем бедра -наклоны головы влево,вправо,вниз,вверх-вращение плечевым суставом вперед-назад-вращение локтевым суставов вперед-назад-вращение тазом вправо-влево-круговые вращения коленями влево-вправо-выпады вперед – 10р.-перекаты влево-вправо-10р.**2.Основная часть.**-подвороты на “задняя подножка” 3х20р.-подвороты на “передняя подножка” 3х20 р.-отжмания широким хватом-3х15 р.-приседания 3х15р.-поднимание туловища вперед 3х15р.-лягушка 3х15р.-упражения на растягивание мышц(шпагат продольный и поперечный) | **Общая и специальная разминка 25-30 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**-ходьба на месте-бег на месте-прыжки на месте на правой ноги,левой,двух ногах-с захлестыванием голени назад-с высоким поднимаем бедра -наклоны головы влево,вправо,вниз,вверх-вращение плечевым суставом вперед-назад-вращение локтевым суставов вперед-назад-вращение тазом вправо-влево-круговые вращения коленями влево-вправо-выпады вперед – 10р.-перекаты влево-вправо-10р.**2.Основная часть.**-подвороты на “задняя подножка” 3х40р.-подвороты на “передняя подножка” 3х40 р.-отжимания на кулках-4х25 р.-приседания 4х25р.-поднимание туловища вперед 4х25р.-лягушка 4х25р.-планка 3х1мин.-лодочка 3х1 мин.-упражения на растягивание мышц(шпагат продольный и поперечный) |
| 5. | **Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед**2.Основная часть.**-подвороты на бросок спина с колен 3х30 р.-подвороты на бросок через бедро 3х30 р.-отжимания узким хватом 3х15 р.-поднимание ног 3х15р.-“бабочка”выпрыгивание с положения сидя 3х15р.-упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 3х15р.-упражения на растягивание мышц (спины,рук,ног)**Теоритеческое задание:**-История развития борьбы самбо в Россииhttp://viktoriya-sport.ru/?page\_id=164 | **Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед**2.Основная часть.**-подвороты на бросок спина с колен 3х30 р.-подвороты на бросок через бедро 3х30 р.-отжимания узким хватом 3х15 р.-поднимание ног 3х15р.-“бабочка”выпрыгивание с положения сидя 3х15р.-упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх) 3х15р.-упражения на растягивание мышц (спины, рук, ног)**Теоритеческое задание:**-История развития борьбы самбо в Россииhttp://viktoriya-sport.ru/?page\_id=164 | **Общая и специальная разминка 25-30 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**- ходьба на месте- бег на месте- бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голеностопов назад- подскоки с круговым вращением рук вперед, назад- круговые движения шеей вправо, влево- наклоны головы- круговые движения туловищем (руки на пояс)- круговые движения тазом- наклоны вперед**2.Основная часть.**-подвороты на бросок спина с колен 3х40 р.-подвороты на бросок через бедро 3х40 р.-отжимания узким хватом 4х25 р.-поднимание ног 4х25р.-“бабочка”выпрыгивание с положения сидя 4х25р.-упражнение для мышц спины (на животе, руки за голову, прогибаясь смотрим наверх)4х20р.-упражения на растягивание мышц (спины, рук, ног)**Теоритеческое задание:**-История развития борьбы самбо в Россииhttp://viktoriya-sport.ru/?page\_id=164 |
| 6. | **Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**-ходьба на месте-ходьба на месте на носках-ходьба на месте на внешней стороне стопы-ходьба на месте на внутренней стороне стопы-бег на месте-подскоки вверх на месте-круговые вращения головой-рывки руками -упражение ногами ножницы-наклоны туловища**2.Основная часть.**-подвороты на зацеп изнутри 3х30-подвороты на зацеп снаружи 3х30-отжмания от дивана(стула)3х10-пресс книжка 3х10-прыжки колени к плечам 3х15- лягушка 3х15- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) | **Общая и специальная разминка 15 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**-ходьба на месте-ходьба на месте на носках-ходьба на месте на внешней стороне стопы-ходьба на месте на внутренней стороне стопы-бег на месте-подскоки вверх на месте-круговые вращения головой-рывки руками -упражение ногами ножницы-наклоны туловища**2.Основная часть.**-подвороты на зацеп изнутри 3х30-подвороты на зацеп снаружи 3х30-отжмания от дивана(стула)3х10-пресс книжка 3х10-прыжки колени к плечам 3х15- лягушка 3х15- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) | **Общая и специальная разминка 25-30 мин****Перерывы между упражнениями 30-45 секунд**-ходьба на месте-ходьба на месте на носках-ходьба на месте на внешней стороне стопы-ходьба на месте на внутренней стороне стопы-бег на месте-подскоки вверх на месте-круговые вращения головой-рывки руками -упражение ногами ножницы-наклоны туловища**2.Основная часть.**-подвороты на зацеп изнутри 3х40-подвороты на зацеп снаружи 3х40-отжмания с хлопком 4х10-пресс книжка 4х20-прыжки колени к плечам 4х15- лягушка 3х25- упражнения на растягивание (сидя, ноги врозь, складка, бабочка, скручивания) |