|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 России  http://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 России  http://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 России  http://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) |