

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Самбо в формате дистанционного обучения

с 02.11. по 16.11.2020г.

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
02.11. 2020	17:00- 18:00	Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте ,мост, растяжка, ускорения на месте.-15 мин СФП: упражнения :подвороты на месте в правую , левую сторону-15 мин, работа с резиной- 20 мин Теоретическая подготовка: правила борьбы самбо- 10 мин	03.11. 2020	17:00- 18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; бег с забеганием-1 мин СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-2 подхода по 30 раз, выведение из равновесия противника Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём	Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл.
05.11. 2020	17:00- 18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СБУ с высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20 СФП: Подвороты с резиной на бросок передняя подножка- 100 в лево 100 вправо Теоретическая подготовка: Как увеличить быстроту выполнения своего приёма	06.11. 2020	17:00- 18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СБУ - 4 мин.; ОРУ без предмета (комплекс № 3); СФП: работа на захваты, подсечка в темп шагов в движении вправо и в лево Теоретическая подготовка: Правильное распределение сил во время схватки	Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
07.11. 2020	17:00- 18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СБУ - 5 мин.; Силовая подготовка: отжимание - 20 раз; пресс - 20; выпрыгивание - 20, ускорения на месте с отбрасыванием ног- 20 раз. СФП: подвороты на месте-50 раз вправо, 50	09.11. 2020	17:00- 18:00	Общая физическая подготовка: ходьба. бег - 5 мин.; приставным шагом, прыжки на правой и левой ноге, забегания. Силовая подготовка: -отжимание - 10 раз; пресс - 10; выпрыгивание- 10 СФП: Спортивные игры на раз витие координации	Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.

		раз в лево, комбинация подсека- подворот- по 50 раз Теоретическая подготовка: Как перебороть волнения перед схваткой			Теоретическая подготовка: Как увеличить амплитуду своих движений	
10.11.2020	17.00-18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СБУ - 5 мин.; Силовая подготовка: отжимание - 30 раз; пресс - 30; выпрыгивание - 20- по 2 подхода СФП: Подвороты с резиной на бросок передняя подножка по 100 раз 2 подхода в каждую сторону Теоретическая подготовка: судейская практика	11.11.2020	17.00-18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СБУ - 4 мин.; СФП: Работа с резиной- 30 мин Теоретическая подготовка: самоконтроль, проверка пульса до начала тренировки и после	Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
12.11.2020	17.00-18:00	Общая физическая подготовка: ходьба. бег - 5 мин.; Силовая подготовка: отжимание - 30 раз; пресс - 30; выпрыгивание- 30 СФП: Ускорение на месте -подворот- по времени 6 подходов по 30 сек в каждую сторону, отбрасывание ног+ проход в ноги- 6 подходов по 30 сек Теоретическая подготовка: :Как сохранить и увеличить свою выносливость	13.11.2020	17.00-18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; СБУ - 4 мин.; Общие развивающие упражнения 5 мин СФП: Подвороты с резиной на бросок с захватом руки через плечо 3 подхода по 50 минут в каждую сторону Теоретическая подготовка: Как увеличить свою устойчивость	Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети :ватсап,вайбер,майл.
14.11.2020	17.00-18:00	Общая физическая подготовка: Ходьба на месте, бег на месте, мост, растяжка, ускорения на месте.-15 мин СФП: упражнения: подвороты на месте в правую, левую сторону-15 мин, работа с резиной- 20 мин Теоретическая подготовка: правила борьбы самбо- 10 мин	15.11.2020	17.00-18:00	Общая физическая подготовка: ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.; Спецбеговые упражнения (далее - СБУ) с высоким подниманием бедра - 1 мин.; с захлестыванием - 1 мин.; бег левым, правым боком, спиной - 1 мин.; бег с забеганием -1 мин СФП: махи ногами у стены на подхват, отбрасывание ног-2 подхода по 30 раз, выведение из равновесия противника Теоретическая подготовка: Как увеличить силу вкладываемую в приём	Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети: ватсап,вайбер,майл.