**План тренировочных занятий для самоподготовки по Самбо в формате дистанционного обучения для старших групп**

**С12.05 по 29.05.2020 г. Тренер-преподаватель – Д.А. Жарков**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Время** | **Задание** | **Дата** | **Время** | **Задание** | **Форма обратной связи** |
| **12.05.**  **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 | **13.05.2020** | 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. |
| **14.05.2020** | 17.00-18:00 | **Общая физическая подготовка:**  ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.;  СБУс 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 подтовка: Как увеличить быстроту ввполнения своего приёма** | **15.05.2020** | 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. |
| **16.05.2020** | 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 раз в лево, комбинация подсечка- подворот- по 50 раз  **Теоретическая подготовка:** Как перебороть волнения перед схваткой | **18.05.2020** | 17.00-18:00 | **Общая физическая подготовка:**  ходьба. бег - 5 мин.; приставным шагом, прыжки на прааой и левой ноге, забегания.  **Силовая подготовка:** отжимание - 10 раз; пресс - 10; выпрыгивание- 10  **СФП: Спортивные игры на раз витие координации**  **Теоретическая подготовка:** Как увеличить амплитуду своих движений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |
| **19.05.2020** | 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 подходва в каждую сторону  **Теоретическая подготовка:** судейская практика | **20.05.2020** | 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. |
| **21.05.2020** | 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 ро 30 сек  **Теоретическая подготовка: :** Как сохранить и увеличить свою выносливость | **22.05.2020** | 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. |
| **23.05.**  **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 | **25.05.2020** | 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. |
| **26.05.2020** | 17.00-18:00 | **Общая физическая подготовка:**  ходьба, бег с изменением скорости -5 мин.;  СБУс 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 подтовка: Как увеличить быстроту ввполнения своего приёма** | **27.05.2020** | 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. |
| **28.05.2020** | 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 раз в лево, комбинация подсечка- подворот- по 50 раз  **Теоретическая подготовка:** Как перебороть волнения перед схваткой | **29.05.2020** | 17.00-18:00 | **Общая физическая подготовка:**  ходьба. бег - 5 мин.; приставным шагом, прыжки на прааой и левой ноге, забегания.  **Силовая подготовка:** отжимание - 10 раз; пресс - 10; выпрыгивание- 10  **СФП: Спортивные игры на раз витие координации**  **Теоретическая подготовка:** Как увеличить амплитуду своих движений | Родители обучающихся отправляют выполненные задания в социальные сети : ватсап,вайбер,майл. |