МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по Самбо для учебной группы: СОГ-1**

**на период с 1 по 31марта 2021г.**

***1.Тренера - преподавателя: Козаев Иван Исидорович***

***2. План занятий для учебных групп:*** СО

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений, резиновый жгут, коврик, наклонная поверхность.

***5.Тренировочные дни:*** 3 дня

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:*** мессенджер WhatsApp.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** видеоотчет, устный опрос.

*Примечание:* в случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Разделы подготовки | Описание мероприятия | Дозировка | Ссылка | Примечание |
| 01.03.2021г. понедельник. | **Разминка** | Общеразвивающие упражнения | 15:00  |  | 8 упражнений |
| **ОФП** | Гимнастика на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, Развитие скоростных качеств. |  25:00  |  | Занятия через WhatsApp. |
| **Отработка подходов** | Боковая подножка ( 20 раз), задняя подножка ( 20 раз), бросок через спину ( 20 раз), бросок через бедро ( 20 раз) | 10:0010:0 |  | практика |
| **03.03.2021г. среда.** | **Разминка** | Общеразвивающие упражнения | 15:00  |  | Практика |
| **ОФП** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность) | 30:00 |  | Практика |
| **Отработка подходов** | Передняя подножка (20 раз), задняя подножка (20 раз), бросок через спину (20 раз), бросок через бедро (20 раз) |  15:00 |  | практика |
| **08.03.2021г. понедельник.** | **Разминка** | Общеразвивающие упражнения | 15:00  |  | Практика |
| **ОФП** | Упражнения на отработку скоростных качеств, челночный бег, рывки во время бега на короткие дистанций.) | 15:00  10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **Отработка подходов** | Задняя подножка (25 раз), задняя подножка (25 раз), бросок через спину (25 раз), бросок через бедро (25 раз) | 10:0010:00 |  | Практика |
| **10.03.2021г. среда.** | **Разминка** | Общеразвивающие упражнения | 20:00 |  | Практика |
| **ОФП** | Координационные упражнения на гибкость, ловкость, (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность | 20:00 |  | Практика |
| **Отработка подходов** | Передняя подножка (25 раз), задняя подножка (25 раз), бросок через спину (25 раз), бросок через бедро (25 раз) | 10:0010:00 |  | Практика |
| **15.03.2021г. понедельник.** | **Разминка** | Общеразвивающие упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность | 25:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Отработка подходов** | Задняя подножка (30 раз), задняя подножка (30 раз), бросок через спину (30 раз), бросок через бедро (30 раз) | 10:0010:00 |  | практика |
| **17.03.2021г. среда.** | **Разминка** | Общеразвивающие упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность | 25:00  |  | практика |
| **Отработка подходов** | Передняя подножка (30 раз), задняя подножка (30 раз), бросок через спину (30 раз), бросок через бедро (30 раз) | 10:0010:00 |  | практика |
| **22.03.2021г. понедельник.** | **Разминка** | Общеразвивающие упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОФП** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность | 25:00 |  | практика |
| **Отработка подходов** | Передняя подножка (35 раз), задняя подножка (35 раз), бросок через спину (35 раз), бросок через бедро (35 раз) | 10:0010:00 |  | практика |
| **24.03.2021г. среда.** | **Разминка** | Общие физические упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность | 25:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **Отработка подходов** | Передняя подножка (35 раз), задняя подножка (35 раз), бросок через спину (35 раз), бросок через бедро (35 раз) | 10:0010:00 |  | практика |
| **29.03.2021г. понедельник.**  | **Разминка** | Общие физические упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность | 25:00  |  | практика |
| **Отработка подходов** | Передняя подножка (40 раз), задняя подножка (40 раз), бросок через спину (40 раз), бросок через бедро (40 раз) | 10:0010:00 |  | практика |
| **ОФП** |  гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **31.03.2021г. среда..**  | **Разминка** | Общие физические упражнения | 15:00  |  | практика |
| **ОПФ** | Упражнения на гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность | 25:00  |  | практика |
| **Отработка подходов** | Передняя подножка (40 раз), задняя подножка (40 раз), бросок через спину (40 раз), бросок через бедро (40 раз) | 10:0010:00 |  | практика |
| **ОФП** |  гибкость, ловкость, координацию (ходьба пауком, забегание на наклонную поверхность |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**План занятий подготовил тренер-преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Козаев И.И./**

**Дата составления: 28.02.2021г.**