

Расписание занятий для дистанционной формы обучения групп объединения «САМБО»
педагога дополнительного образования СП ДЮСШ № 2 Воробьева Олега Николаевича
на период с 14 по 19 февраля 2022 года

14.02.2022 (понедельник)

Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание
1 б «Первая самбовка»	13.30 – 14.40	онлайн	ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
1 а «Отважные»	14.55 – 16.05		Разминка		Не предусмотрено
1 «Отважные»	16.20 – 17.30		1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек. 3. Бег с доставанием пятками ягодиц		Не предусмотрено
1 б «Отважные»	17.45 – 18.55		4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге 5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой) 6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук 7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее 8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе 9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад 10. Разминание кистей и пальцев рук		Не предусмотрено
			Основная часть		
			1. Упражнения с резиной а Сгибание рук на бицепс 5 под -20 раз б Разгибание рук на трицепс 5 походов по 20 раз в Подъем рук через стороны 5 подх. по 20 раз г Подъем рук перед собой 5 под по 20 раз д Приседания –стопы стоят на резине концы резины в руках 5 под по 20 раз		

			е Подвороты с резиновым жгутом вправо-влево 150 вправо, 150 влево		
			Заключительная часть 1. Упражнение на расслабление. 2. Растягивающие упражнения на гибкость		
			Теория Правила самбо	https://www.youtube.com/watch?v=k6M5tjh4JHo	
1 «Кремень»	19.10 – 20.20		ОФП. Упражнения для развития силы	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
15.02.2022 (вторник)					
Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание
1 «Путь к успеху»	17.45 – 18.55	Онлайн	ОФП. Упражнения для развития силы	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
16.02.2022 (среда)					
Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание
1 б «Первая самбовка»	13.30 – 14.40	Онлайн	Разминка 1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек. 3. Бег с доставанием пятками ягодиц 4. Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге 5. Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой) 6. Повороты туловища вправо-влево с разведением рук 7. Вращение рук вперед-назад, разностороннее 8. Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе 9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад 10. Разминание кистей и пальцев рук		Не предусмотрено
1 «Первая самбовка»	16.20 – 17.30				
1 а «Первая самбовка»	19.10 – 20.20				

			<p align="center">Основная часть</p> <p>1.Упражнения с резиной</p> <p>а. Махи на подхват- ноги связаны 100 правой ,100 левой</p> <p>б. Махи на подсечку правой, левой ногой по 100 раз</p> <p>в. Лежа на спине ноги связаны между собой резиной попеременный подъем ног</p> <p>г. Лежа на животе ноги связаны между собой резиной попеременный подъем ног</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>1.Упражнение на расслабление.</p> <p>2. Растягивающие упражнения на гибкость</p> <p align="center">Теория</p> <p>Что за 4 броска необходимые каждому самбисту</p>			
1 «Отважные»	14.55 – 16.05		ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости	https://www.youtube.com/watch?v=pННТКGEg-XM	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
1 а «Путь к успеху»	17.45 – 18.55		ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости и гибкости		Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
17.02.2022 (четверг)						
Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание	
1 «Путь к успеху»	17.45 – 18.55	онлайн	<p align="center">Разминка</p> <p>1.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра</p> <p>2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек.</p> <p>3.Бег с доставанием пятками ягодиц</p> <p>4.Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на двух ногах на одной ноге</p> <p>5 Махи ногой вперед-назад в стороны с (максимальной амплитудой)</p> <p>6 Повороты туловища вправо-влево с разведением рук</p> <p>7.Вращение рук вперед-назад, разностороннее</p> <p>8.Наклоны вперед без сгибания ног в коленном суставе</p>			Не предусмотрено

		<p>9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад</p> <p>10. Разминание кистей и пальцев рук</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Упражнения с резиной</p> <p style="padding-left: 20px;">а. Классический хват правосторонний, левосторонний 100 раз +100 раз</p> <p style="padding-left: 20px;">б. Тяга рыбака 3 подхода +30 сек.</p> <p style="padding-left: 20px;">в. Разгиб рук быстро 3 подх+30 сек.</p> <p style="padding-left: 20px;">г. Мормошение 3 под + 30 сек.</p> <p style="padding-left: 20px;">д. Рывок одной рукой правой и левой рукой 100+100 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>1. Упражнение на расслабление</p> <p>2. Растягивающие упражнения на гибкость</p> <p style="text-align: center;">Теория</p> <p>Правила самбо</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=k6M5tjh4JHo</p>
--	--	--	--

18.02.2022 (пятница)

Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание
1 а «Отважные»	14.00 – 15.10	онлайн	ОФП. Комплекс упражнений для развития выносливости	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
1 б «Отважные»	15.25 – 16.35		ОФП. Упражнения для развития силы	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
1 «Первая самбовка»	16.50 – 18.00		ОФП. Упражнения для развития силы	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
1 а «Путь к успеху»	18.15 – 19.25		ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
1 «Кремень»	19.40 – 20.50		ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено

19.02.2022 (суббота)

Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание
1 а «Первая самбовка»	12.00-13.10	онлайн	ОФП. Упражнения для развития силы	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено