

Расписание занятий для дистанционной формы обучения групп объединения «САМБО»
педагога дополнительного образования СП ДЮСШ № 2 Воробьева Олега Николаевича
на период с 21 по 25 февраля 2022 года

21.02.2022 (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 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		Не предусмотрено

			<p align="center">Заключительная часть</p> <p>1.Упражнение на расслабление. 2.Растягивающие упражнения на гибкость</p> <p align="center">Теория</p> <p>Приемы самбистов</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=самбо%20приемы&path=wizard&parent-reqid=1645166434561182-493671712439934500-vla1-5334-vla-17-balancer-8080-BAL-5664&wiz_type=vital&filmId=18071761608461405244</p>	
1 «Кремень»	19.10 – 20.20		ОФП. Упражнения для развития силы	Занятие проводится на платформе Zoom	Не предусмотрено
22.02.2022 (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
24.02.2022 (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 2. Бег на месте с ускорениями 6-10 сек. 3.Бег с доставанием пятками ягодиц 4.Прыжки с поворотами на 180 (360) градусов, на</p>		Не предусмотрено

		<p>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> <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>Броски самбистов</p>	<p>https://yandex.ru/video/preview/?text=самбо%20приемы&path=wizard&parent-reqid=1645166434561182-493671712439934500-vla1-5334-vla17-balancer-8080-</p>	
--	--	--	--	--

[BAL-5664&wiz_type=visual&filmId=16450122900879658928](https://bal-5664&wiz_type=visual&filmId=16450122900879658928)

25.02.2022 (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

26.02.2022 (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