

Расписание занятий для дистанционной формы обучения групп объединения «САМБО» педагога дополнительного образования СП ДЮСШ № 2 Воробьева Олега Николаевича на период с 7 по 12 февраля 2022 года

07.02.2022 (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>Правила самбо</p>	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
08.02.2022 (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
09.02.2022 (среда)					
Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание
1 б «Первая самбовка»	13.30 – 14.40	Онлайн	Разминка		Не предусмотрено
1 «Первая самбовка»	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		
1 а «Первая самбовка»	19.10 – 20.20		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. Махи на подхват- ноги связаны 100 правой, 100 левой		

			<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 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>Что за 4 броска необходимые каждому самбисту</p>	https://www.youtube.com/watch?v=pHHTKGEg-XM	
1 «Отважные»	14.55 – 16.05		ОФП. Комплекс упражнений для развития ловкости	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

10.02.2022 (четверг)

Группа	Время	Способ	Тема урока занятия	Ресурс	Домашнее задание
1 «Путь к успеху»	17.45 – 18.55	онлайн	<p style="text-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> <p>9. Повороты и наклоны шеи вправо-влево вперед-назад</p>		Не предусмотрено

			<p>10.Разминание кистей и пальцев рук Основная часть</p> <p>1.Упражнения с резиной</p> <p>а. Классический захват правосторонний, левосторонний 100 раз +100 раз</p> <p>б. Тяга рыбака 3 подхода +30 сек.</p> <p>в. Разгиб рук быстро 3 подх+30 сек.</p> <p>г. Мормошение 3 под + 30 сек.</p> <p>д. Рывок одной рукой правой и левой рукой 100+100 раз</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1.Упражнение на расслабление</p> <p>2.Растягивающие упражнения на гибкость</p> <p>Теория</p> <p>Правила самбо</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=k6M5tjh4JHo</p>	
--	--	--	--	--	--

11.02.2022 (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

12.02.2022 (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