

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Л.В. Ткаченко

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

го г. Кумертау РБ

\_\_\_\_\_ С.А. Андриюшин

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

## ПЛАН

учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения

Отделение: Дзюдо, Самбо

Тренер-преподаватель: Белокуров С.Е.

Дата	СОГ	СОГ	ГНП-2
5.10. Вт.	Теория Словарь терминов по Самбо Практика <a href="https://youtu.be/hDyNuOal5zs">https://youtu.be/hDyNuOal5zs</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x50 раз Упражнения с резиной 3x20 раз	Теория Словарь терминов по Самбо Практика <a href="https://youtu.be/hDyNuOal5zs">https://youtu.be/hDyNuOal5zs</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x80 раз Упражнения с резиной 3x30 раз	Теория Словарь терминов по Дзюдо Практика <a href="https://youtu.be/hDyNuOal5zs">https://youtu.be/hDyNuOal5zs</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x100 раз Упражнения с резиной 3x40 раз
7.10. Чт.	Теория Изучение правил Самбо Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x15 раз Приседания 3x20 раз Пресс 3x20 раз Планка 3x40сек	Теория Изучение правил Самбо Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x20 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1мин	Теория Изучение правил Дзюдо Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Общая и специальная разминка Отжимания 4x20 раз Приседания 4x30 раз Пресс 4x25 раз Планка 3x1,5мин
9.10. Сб.	Теория Работа над ошибками в физ.упражнениях Практика <a href="https://youtu.be/UApF3hH_yYg">https://youtu.be/UApF3hH_yYg</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x50 раз Упражнения с резиной 3x20 раз	Теория Работа над ошибками в физ.упражнениях Практика <a href="https://youtu.be/UApF3hH_yYg">https://youtu.be/UApF3hH_yYg</a> Растягивания 5-10мин Прыжки на скакалке 3x80 раз Упражнения с резиной 3x30 раз	Теория Работа над ошибками в физ.упражнениях Практика <a href="https://youtu.be/UApF3hH_yYg">https://youtu.be/UApF3hH_yYg</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x100 раз Упражнения с резиной 3x40 раз
12.10. Вт.	Теория История борьбы Самбо Практика <a href="https://www.instagram.com/p/B-kKd4qK945/">https://www.instagram.com/p/B-kKd4qK945/</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x15 раз Приседания 3x20 раз Пресс 3x20 раз Планка 3x40сек	Теория История борьбы Самбо Практика <a href="https://www.instagram.com/p/B-kKd4qK945/">https://www.instagram.com/p/B-kKd4qK945/</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x20 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1мин	Теория История борьбы Дзюдо Практика <a href="https://www.instagram.com/p/B-kKd4qK945/">https://www.instagram.com/p/B-kKd4qK945/</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x25 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1,5мин

14.10. Чт.	Теория Обучение правил борьбы Самбо Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_218">https://vk.com/wall-80433850_218</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x50 раз Упражнения с резиной 3x20 раз	Теория Обучение правил борьбы Самбо Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_218">https://vk.com/wall-80433850_218</a> Растягивания 5-10мин Прыжки на скакалке 3x80 раз Упражнения с резиной 3x30 раз	Теория Обучение правил борьбы Самбо Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_218">https://vk.com/wall-80433850_218</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x100 раз Упражнения с резиной 3x40 раз
16.10. Сб.	Теория Важнейшие упражнения для борьбы Практика <a href="https://youtu.be/g_NrRbbR73M">https://youtu.be/g_NrRbbR73M</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x15 раз Приседания 3x20 раз Пресс 3x20 раз Планка 3x1мин	Теория Важнейшие упражнения для борьбы Практика <a href="https://youtu.be/g_NrRbbR73M">https://youtu.be/g_NrRbbR73M</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x20 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1,5мин	Теория Важнейшие упражнения для борьбы Практика <a href="https://youtu.be/g_NrRbbR73M">https://youtu.be/g_NrRbbR73M</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x25 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x2мин
19.10. Вт.	Теория Определи какие из предложенных упражнений относятся к специальным упражнениям борца Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_219">https://vk.com/wall-80433850_219</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x50 раз Упражнения с резиной 3x20 раз Упражнения на развитие выносливости 1мин	Теория Определи какие из предложенных упражнений относятся к специальным упражнениям борца Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_219">https://vk.com/wall-80433850_219</a> Растягивания 5-10мин Прыжки на скакалке 3x80 раз Упражнения с резиной 3x30 раз Упражнения на развитие выносливости 2 мин	Теория Определи какие из предложенных упражнений относятся к специальным упражнениям борца Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_219">https://vk.com/wall-80433850_219</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x100 раз Упражнения с резиной 3x40 раз Упражнения на развитие выносливости 3мин
21.10. Чт.	Теория Обучение броска через спину Практика <a href="https://vk.com/video-34183203_456239136">https://vk.com/video-34183203_456239136</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x15 раз Приседания 3x20 раз Пресс 3x20 раз Планка 3x1мин	Теория Обучение броска через спину Практика <a href="https://vk.com/video-34183203_456239136">https://vk.com/video-34183203_456239136</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x20 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1,5мин	Теория Обучение броска через спину Практика <a href="https://vk.com/video-34183203_456239136">https://vk.com/video-34183203_456239136</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x25 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x2мин
23.10. Сб.	Теория Обучение броска через бедро Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a>	Теория Обучение броска через бедро Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a>	Теория Обучение броска через бедро Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a>

	<p>Растягивания 5-10 мин Прыжки с низкого приседа 3x15 раз Упражнения с резиной 3x20 раз</p>	<p>Растягивания 5-10 мин Прыжки с низкого приседа 3x20 раз Упражнения с резиной 3x30 раз</p>	<p>Растягивания 10 мин Прыжки с низкого приседа 3x55 раз Упражнения с резиной 3x40 раз</p>
26.10. Вт.	<p>Теория Комплекс упражнений на развитии гибкости Практика <a href="https://youtu.be/EnFBv2Qj6J8">https://youtu.be/EnFBv2Qj6J8</a> Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 3x15 раз Приседания 3x20 раз Пресс 3x20 раз Планка 3x1мин</p>	<p>Теория Комплекс упражнений на развитии гибкости Практика <a href="https://youtu.be/EnFBv2Qj6J8">https://youtu.be/EnFBv2Qj6J8</a> Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 3x20 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1,5мин</p>	<p>Теория Комплекс упражнений на развитии гибкости Практика <a href="https://youtu.be/EnFBv2Qj6J8">https://youtu.be/EnFBv2Qj6J8</a> Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 3x25 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x2мин</p>
28.10. Чт.	<p>Теория Обучение броска задняя подножка Практика <a href="https://youtu.be/QcDoP8F60HU">https://youtu.be/QcDoP8F60HU</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x50 раз Упражнения с резиной 3x20 раз Упражнения на развитие скорости 1 мин</p>	<p>Теория Обучение броска задняя подножка Практика <a href="https://youtu.be/QcDoP8F60HU">https://youtu.be/QcDoP8F60HU</a> Растягивания 5-10мин Прыжки на скакалке 3x80 раз Упражнения с резиной 3x30 раз Упражнения на развитие скорости 2 мин</p>	<p>Теория Обучение броска задняя подножка Практика <a href="https://youtu.be/QcDoP8F60HU">https://youtu.be/QcDoP8F60HU</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки на скакалке 3x100 раз Упражнения с резиной 3x40 раз Упражнения на развитие скорости 3 мин</p>
30.10. Сб.	Нерабочий день	Нерабочий день	Нерабочий день
2.11. Вт.	Нерабочий день	Нерабочий день	Нерабочий день
4.11. Чт.	Нерабочий день	Нерабочий день	Нерабочий день

6.11. Сб.	Нерабочий день	Нерабочий день	Нерабочий день
9.11. Вт.	Теория Работа над захватами и срывы их. <a href="https://youtu.be/P_FzM6oRniY">https://youtu.be/P_FzM6oRniY</a> Практика <a href="https://youtu.be/mVvJpzfHdWc">https://youtu.be/mVvJpzfHdWc</a> Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 3x15 раз Приседания 3x20 раз Пресс 3x20 раз Планка 3x1мин	Теория Работа над захватами и срывы их. <a href="https://youtu.be/P_FzM6oRniY">https://youtu.be/P_FzM6oRniY</a> Практика <a href="https://youtu.be/mVvJpzfHdWc">https://youtu.be/mVvJpzfHdWc</a> Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 3x20 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1,5мин	Теория Работа над захватами и срывы их. <a href="https://youtu.be/P_FzM6oRniY">https://youtu.be/P_FzM6oRniY</a> Практика <a href="https://youtu.be/mVvJpzfHdWc">https://youtu.be/mVvJpzfHdWc</a> Общая и специальная разминка Отжимания (ноги выше рук) 3x20 раз Приседания 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x2мин
11.11. Чт.	Теория Укрепление силы захвата в домашних условиях <a href="https://youtu.be/diawPplC4_Q">https://youtu.be/diawPplC4_Q</a> Практика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=txhpP-n82kk&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=txhpP-n82kk&amp;feature=share</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x15 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 3x20 раз Пресс 3x20 раз Планка 3x1мин	Теория Укрепление силы захвата в домашних условиях <a href="https://youtu.be/diawPplC4_Q">https://youtu.be/diawPplC4_Q</a> Практика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=txhpP-n82kk&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=txhpP-n82kk&amp;feature=share</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x20 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x1,5мин	Теория Укрепление силы захвата в домашних условиях <a href="https://youtu.be/diawPplC4_Q">https://youtu.be/diawPplC4_Q</a> Практика <a href="https://www.youtube.com/watch?v=txhpP-n82kk&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=txhpP-n82kk&amp;feature=share</a> Общая и специальная разминка Отжимания 3x20 раз Выпрыгивание (вверх с полного приседа) 3x30 раз Пресс 3x25 раз Планка 3x2мин
13.11. Сб.	Теория Сила растяжки после тренировки <a href="https://youtu.be/UApF3hH_yYg">https://youtu.be/UApF3hH_yYg</a> Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Растягивания 5 мин Прыжки через препятствие 3x20 раз	Теория Сила растяжки после тренировки <a href="https://youtu.be/UApF3hH_yYg">https://youtu.be/UApF3hH_yYg</a> Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Растягивания 5-10 мин Прыжки через препятствие 3x30 раз	Теория Сила растяжки после тренировки <a href="https://youtu.be/UApF3hH_yYg">https://youtu.be/UApF3hH_yYg</a> Практика <a href="https://vk.com/wall-80433850_217">https://vk.com/wall-80433850_217</a> Растягивания 10 мин Прыжки через препятствие 3x40 раз

	Упражнения с резиной 3x20 раз	Упражнения с резиной 3x25 раз	Упражнения с резиной 3x30 раз
--	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------