

Дистанционное обучение по самбо

месяц	тема	ссылка
сентябрь	Изучение судейских правил по самбо	 СУДЕЙСКИЕ ПРАВИЛА ФИАС (спс)
	Физическая культура и спорт в России.	https://revolution.allbest.ru/sport/00628849_0.html
	Спортивная борьба в России. История создания борьбы самбо.	https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо
	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/11/27/vliyanie-zanyatiya-borboy-na-stroenie-i-funktsii
	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	https://ist.na5bal.ru/sport/11202/index.html?page=5
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	http://volnaya-borba.kh.ua/v-pomoshh-prepodavatelyam-i-treneram/instrukciya-po-texnike-bezopasnosti-pri-zanyatiyax-

		borboj/
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение приёмов само страховки, при падениях на бок, на спину, грудь.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=v2YWIBLex28
октябрь	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска задняя подножка, и болевого приёма- ущемление ахиллесового сухожилия.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=fZMGL_M5UD4 https://www.youtube.com/watch?v=6dgrT6v7Q-l
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска передняя подножка и болевого приёмов рычаг локтя захватом между ног. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения передней и задней подножки.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=kdY4THIDwbU https://www.youtube.com/watch?v=nztIzCnMKiE
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой от удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и само страховки.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=uMZMh3iHnaE
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование броска через бедро и броска зацепом изнутри, и болевого приёма - узел руки ногой, удержания сбоку. Освоение приёмов страховки и само страховки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через бедро и броска зацепом изнутри.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=g34KOMtRZzk https://www.youtube.com/watch?v=kGtYIF8N9eY
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска через плечо и болевого приема узел руки от удержания поперёк.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=EfQVXI0kU0Y

	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание болевого приема со стойки-рычаг локтя ногой сверху.	https://www.youtube.com/watch?v=svxD8dPGBJw
	3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение броска через плечо и болевого приема со стойки. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо и болевого приема со стойки. Специальная физическая подготовка.	https://www.youtube.com/watch?v=95xfPevpxXs https://www.youtube.com/watch?v=ucJDFciPX7A
ноябрь	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска через плечо с коленей, удержание сбоку и удержание поперёк.	https://www.youtube.com/watch?v=95xfPevpxXs https://www.youtube.com/watch?v=ucJDFciPX7A
	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.	https://www.youtube.com/watch?v=i4VLo_kTeQA https://www.youtube.com/watch?v=blqUwzLQrul
	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска через плечо с коленей, броска задняя подножка на пятке, удержание сбоку и удержание поперёк.	www.youtube.com/watch?v=qpKpjAo2Sz8 https://www.youtube.com/watch?v=95xfPevpxXs&t=13s

	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска выведение из равновесия рывком. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=zurgbk8iqNw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hZmtlk28n9w</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска упором стопы в живот. Освоение переворотов и болевого приёма рычаг локтя кувырком.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=uOCGqF2QFA0&t=316s</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска зацепом снаружи. Болевой приём рычаг локтя через предплечье.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=0hvAKh5p738</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=TIHykWZrYqs</p>
декабрь	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=YLPb_6ngWKU</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YLPb_6ngWKU&t=243s</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов с различными захватами. Освоение ответных бросков против передней и задней подножки зацепом снаружи. Уходы от удержаний.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8I2PeGHdkWc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YLPb_6ngWKU</p>

		&t=243s
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение комбинаций зацеп на одноимённую ногу от броска передняя подножка, и задняя подножка от броска через бедро, ответных бросков от передней и задней подножки.</p> <p>Схватки по правилам борьбы самбо.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=p77wGk0cF5Y</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=kdY4THIDwbU &t=7s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=fZMGL_M5UD4 &t=242s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=BDIGQRAuJrU</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Схватки по правилам борьбы самбо.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=p77wGk0cF5Y
январь	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание элементов приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи.</p>	https://www.youtube.com/watch?v=uOCGqF2QFA0
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма бросок упором голенью в грудь и болевого приёма рычаг локтя снаружи.</p> <p>Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска упором голенью в грудь.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=uOCGqF2QFA0 &t=316s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=EtelfFQ1Dvw</p>

	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма бросок зацепом стопой и болевого приёма ущемление ахилового сухожилия.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=9ZqSIT4oz78</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LsFw4vZNYt0</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма бросок зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения броска зацепом стопой, и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=BjVbT_MtKzE</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма бросок задняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление икроножной мышцы.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Zv0D7n7TL5I</p>
февраль	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска через спину с захватом руки под плечо. Освоение удержаний и уходов от них.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=VCI_bBjk7IE</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание приёма передняя подножка с захватом ноги и болевого приёма ущемление ахилесового сухожилия верхом.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=BjVbT_MtKzE</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание броска «мельница». Освоение переворотов в партере. Специальная физическая подготовка</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=GUvlJiG1LM</p>
	<p>3. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение броска «мельница». Освоение переворотов в партере. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=AfXTIPszsPM</p>

	броска «мельница».	
март	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение комбинаций, ответных бросков, и болевых приёмов. Учебно-тренировочные схватки с целью освоения комбинаций, ответных бросков, и болевых приёмов.	https://www.youtube.com/watch?v=pHHTKGEg-XM
	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание ответного броска задняя подножка на пятке от броска через бедро. Освоение болевых приёмов в партере. Общая физическая подготовка.	https://www.youtube.com/watch?v=y54e5h9wQkk
	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученной техники в стойке и партере. Схватки по правилам борьбы самбо.	https://www.youtube.com/watch?v=Sg-E5MePm7w
	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Разучивание комбинации задняя подножка от броска через бедро. Общая физическая подготовка.	https://www.youtube.com/watch?v=zHw1A0g2AaQ
апрель	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	https://www.youtube.com/watch?v=6ZuUTZO8JmA
	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки. Схватки по правилам борьбы самбо.	https://www.youtube.com/watch?v=aXn3XKKcftY&t=3s
	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение наиболее слабо изученных приёмов. Общая физическая подготовка	https://www.youtube.com/watch?v=yN-mHTPLiTg

<p>май</p>	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки.</p> <p>Общая физическая подготовка. Игра в футбол набивным мячом.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=tprSlgedLFE https://www.youtube.com/watch?v=gYMqlEXn72Q</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки.</p> <p>Общая физическая подготовка. Игра в футбол набивным мячом.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=tNRyrcZTOnI</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение ранее изученных приёмов и комбинаций и ответных бросков в учебно-тренировочных схватках, совершенствование техники страховки и само страховки.</p> <p>Общая физическая подготовка. Освоение и совершенствование элементов акробатики</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=v2YWIBLex28</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование техники ранее изученных приёмов борьбы.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=RmrKYTyA3Nc</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. Освоение и совершенствование техники ранее изученных приёмов борьбы.</p> <p>Общая физическая подготовка.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=eScJAtqzaNE</p>