

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: НП

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, социальные сети в интернете

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
14.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) <a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a> ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин. <b>Теория.</b> <a href="#">Травматизм у детей и его профилактика.</a></p>	
16.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) <a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a> ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин <b>Теория .</b> <a href="#">История возникновения самбо в России</a></p>	
17.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, прыжки в длину из полного приседания-2мин. Ходьба гуськом 5 мин СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) <a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a> ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин <b>Теория.</b> Как и когда возникла физическая культура? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7_jJE">https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7_jJE</a></p>	

19.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-5 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 5 мин, ходьба гуськом 5 мин  Заминка-5мин.  СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски.  <a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a>  ОФП Отжимание в упоре 20 раз 3 подхода. Скакалка до 300 прыжков  Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике.  Упражнения на гибкость - 10 мин  <b>Теория.</b> История возникновения дзюдо в России  <a href="https://vk.com/video-35508801_456240825">https://vk.com/video-35508801_456240825</a></p>	
-------	--	--

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
21.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 20раз, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин.  СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.)  <a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a>  ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):  (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга  Подтягивание или вис на турнике  Упражнения на гибкость - 10 мин  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ">https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ</a>  Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта.  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&amp;v=Ddxtj8XYFDE&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&amp;v=Ddxtj8XYFDE&amp;feature=emb_logo</a></p>	
23.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.)  <a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a>  ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):  (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга  прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине)  . Упражнения на гибкость - 10 мин  <b>Теория.</b> Звёзды в самбо в России.  <a href="https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/">https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</a></p>	

24.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин..</p> <p>СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .)</p> <p><u>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России.</p> <p><a href="https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic">https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</a></p>	
26.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, , гусиный шаг-4 мин, прыжки ноги врозь- вместе- 2 подхода по 4мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-4мин.</p> <p>СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски.</p> <p><u>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Отжимание в упоре 20 раз 3 подхода. Скакалка до 300 прыжков</p> <p>Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике.</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Гигиена здоровья детей.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IQOQGTfA-7w">https://www.youtube.com/watch?v=IQOQGTfA-7w</a></p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
28.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-20 раз, прыжки в длину из полного приседания-4мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .)</p> <p><u>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью): (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=k1ZSqIxc18&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=k1ZSqIxc18&amp;feature=emb_logo</a></p>	

30.04	<p>Время отдыха на 1мин меньше, чем время работы  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a>  Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-2 0раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .)  <u><a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a></u>  ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):  (отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 2 круга  Подтягивание или вис на турнике  Упражнения на гибкость - 10 мин  <b>Теория.</b> Основы закаливания у детей.  <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo</a></p>	
-------	---	--