

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 6-10 лет

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
15.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП гусиный шаг-3 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед- 4 мин.. Подобрать 1 подвижную игру для развития ловкости https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqsso&feature=emb_logo Теория. Травматизм у детей и его профилактика.</p>	
17.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП гусиный шаг-3 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед- 4 мин. Подтягивание или вис на перекладине. Комплекс упражнений детей с родителями. https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA Теория . История возникновения самбо в России</p>	
18.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП прыжки в длину из полного приседания-5 мин. Отжимание в упоре лежа 10 раз 2 подхода. Наклоны туловища, лежа 10 раз 2 подхода. Подтягивание или вис на перекладине Подобрать 1 подвижную игру с мячом https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo Теория. Как и когда возникла физическая культура? https://www.voutube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE</p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
22.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 10 раз, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. Отжимание 2 подхода 10 раз. Пресс 2 подхода 10 раз. Упражнения на гибкость (наклоны стоя ладонками достать носки ног, шпагат поперечный, продольный) Подобрать подвижную игру для развития ловкости. https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqso&feature=emb_logo Теория. История возникновения дзюдо в России https://vk.com/video-35508801_456240825</p>	ноги в коленях не сгибать
24.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отжимания 2 подхода по 10 раз, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов), ОФП прыжки в длину из полного приседа-2мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. Пресс 2 подхода 10 раз. Подтягивание или вис на перекладине. Гусиный шаг 4 мин. Выполнить растяжку. https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=Ddxtj8XYFDE&feature=emb_logo</p>	
25.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП выпрыгивания из полного приседа-10 раз 2 подхода, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин, подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине). Отжимания 10 раз 2 подхода Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом Выполнить растяжку. https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo Теория. Звёзды в самбо в России. https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
29.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 10 раз, СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно , самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-5мин. Отжимание 2 подхода 10 раз. Пресс 2 подхода 10 раз. Упражнения на гибкость (наклоны стоя ладонками достать носки ног, шпагат поперечный, продольный) Подобрать подвижную игру для развития ловкости. https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqso&feature=emb_logo Теория. Основы закаливания у детей. https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=K1r3UiWNVQM&feature=emb_logo</p>	<p>ноги в коленях не сгибать</p>