

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: Т-1года

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
14.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) <u>Работа с резиновым жгутом.</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 3 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин. Теория. <u>Травматизм у детей и его профилактика.</u></p>	
15.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) <u>Работа с резиновым жгутом.</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 3 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин Теория . <u>История возникновения самбо в России</u></p>	
17.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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.) <u>Работа с резиновым жгутом.</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 4 кругов Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. Как и когда возникла физическая культура? <u>https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7_jJE</u></p>	

18.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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. Работа с резиновым жгутом. ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. История возникновения дзюдо в России https://vk.com/video-35508801_456240825</p>	
19.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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. 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 4 кругов Работа с резиновым жгутом. Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. Врачебный контроль и самоконтроль.</p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
21.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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.) Работа с резиновым жгутом. 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 3 круга Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин 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>	

22.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</p> <p>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.)</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):</p> <p>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 3 круга</p> <p>прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине)</p> <p>. Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p>Теория. Звёзды в самбо в России.</p> <p>https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</p>	
24.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</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):</p> <p>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 кругов</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p>Теория. Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России.</p> <p>https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</p>	
25.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</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 5 подходов Скакалка до 300 прыжков.</p> <p>Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике.</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p>Теория. Гигиена здоровья детей.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w</p>	

26.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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 .) Работа с резиновым жгутом. 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 3 круга Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке. https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=k1ZSqIxcgcl8&feature=emb_logo</p>	
-------	--	--

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
28.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-20 раз, 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 .) Работа с резиновым жгутом. 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 4 кругов Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. Основы закаливания у детей. https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&v=K1r3UiWNVQM&feature=emb_logo</p>	
29.04	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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. Работа с резиновым жгутом. ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков. Пресс. Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. Роль физической культуры и спорта в современном обществе https://www.youtube.com/watch?time_continue=24&v=DgboOn3OVU&feature=emb_logo</p>	