

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
19.05	<p><a href="#">Разминка</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. Комплекс упражнений борца</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.</p> <p><b>Теория.</b> <a href="#">Правила соревнований по дзюдо</a></p>	
21.05	<p><a href="#">Разминка</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. Комплекс упражнений борца</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</p> <p><b>Теория.</b> <a href="#">Правила соревнований по самбо</a></p>	
22.05	<p><a href="#">Разминка</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. Комплекс упражнений борца</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</p> <p><b>Теория.</b> <a href="#">Краткие сведения о физиологических основах тренировки</a></p>	

24.05	<p><a href="#">Разминка</a></p> <p>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</p> <p>Заминка-5мин.</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><a href="#">Работа с резиновым жгутом. Комплекс упражнений борца</a></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> <a href="#">Краткие сведения о строении и функциях организма</a></p>	
-------	--	--