

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
27.05	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> 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. <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqso&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqso&amp;feature=emb_logo</a> <b>Теория.</b> История возникновения дзюдо в России <a href="https://vk.com/video-35508801_456240825">https://vk.com/video-35508801_456240825</a></p>	ноги в коленях не сгибать
29.05	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> 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. <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>	
30.05	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> 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. <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&amp;v=RF-7Ji7JE_0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&amp;v=RF-7Ji7JE_0&amp;feature=emb_logo</a> <b>Теория.</b> Звёзды в самбо в России. <a href="https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/">https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</a></p>	