

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 7-8 лет

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
26.05	<p><u>Разминка.</u> Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин,прыжки в длину из полного приседа-2мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. Выполнить растяжку. <u>https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ</u> Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=Ddxtj8XYFDE&feature=emb_logo</u></p>	
27.05	<p><u>Разминка.</u> Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине).Заминка-10мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo</u> Теория. Звёзды в самбо в России. <u>https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</u></p>	
29.05	<p><u>Разминка.</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание мяча от пола 2 раунда по 2 мин, подбрасывания мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин.. Подобрать 1подвижную игру для развития ловкости <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqss0&feature=emb_logo</u> Теория. Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России. <u>https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</u></p>	

30.05	<p><u>Разминка.</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание мяча от стенки 2раунда по 2мин , гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед- 2мин.</p> <p>Комплекс упражнений детей с родителями. https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA</p> <p>Теория. Гигиена здоровья детей. https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w</p>	
-------	--	--