

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 8-9 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>Разминка.</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отбивание мяча от пола 2 раунда по 2 мин прав/лев рукой, прыжки в длину из полного приседания-2мин. Подобрать 1 подвижную игру с мячом <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo</u> Теория. Как и когда возникла физическая культура? <u>https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7jJE</u></p>	
29.05	<p><u>Разминка.</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, подбрасывание мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2 мин, прыжки в длину из полного приседа- 2 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин .Заминка-5мин. Подобрать подвижную игру для развития ловкости. <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqso&feature=emb_logo</u> Теория. История возникновения дзюдо в России <u>https://vk.com/video-35508801_456240825</u></p>	

