

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 9-10 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><a href="#">Разминка.</a></u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отбивание мяча от пола 2 раунда по 2 мин прав/лев рукой, прыжки в длину из полного приседания-2мин. Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 2 подхода по 10 раз. Подобрать 1 подвижную игру с мячом <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> Как и когда возникла физическая культура? <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7jJE">https://www.youtube.com/watch?v=5cHgJax7jJE</a></p>	
28.05	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отжимания 2 подхода по 10 раз, 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. <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>	