

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: Т-1года

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
02.04	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a> Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-2 0раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 4 мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .) <u>Работа с резиновым жгутом.</u> 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 4 кругов Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин <b>Теория.</b> Основы закаливания у детей. <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=62&amp;v=K1r3UiWNVQM&amp;feature=emb_logo</a></p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
06.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</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.) <u>Работа с резиновым жгутом.</u> 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 3 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин. <b>Теория.</b> <u>Травматизм у детей и его профилактика.</u></p>	
08.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</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.) <u>Работа с резиновым жгутом.</u> 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 3 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин <b>Теория .</b> <u>История возникновения самбо в России</u></p>	

10.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=102&amp;v=ffLvBYKAfkA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=102&amp;v=ffLvBYKAfkA&amp;feature=emb_logo</a></p> <p>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.) <u>Работа с резиновым жгутом.</u> 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 4 кругов Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин <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>	
-------	--	--

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
12.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 20раз, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) <u>Работа с резиновым жгутом.</u> 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 3 круга Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин <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>	
13.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=102&amp;v=ffLvBYKAfkA&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=102&amp;v=ffLvBYKAfkA&amp;feature=emb_logo</a></p> <p>Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) <u>Работа с резиновым жгутом.</u> 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 3 круга прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине) . Упражнения на гибкость - 10 мин <b>Теория.</b> <u>Морально-волевая подготовка дзюдоиста.</u></p>	

15.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-4 мин, разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе-2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин..</p> <p>СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .)</p> <p><u><a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a></u></p> <p>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 4 кругов</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России.</p> <p><a href="https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic">https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</a></p>	
16.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 20 раз, , гусиный шаг-4 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-4мин.</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><u><a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a></u></p> <p>ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов 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> Гигиена здоровья детей.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IQOQGTfA-7w">https://www.youtube.com/watch?v=IQOQGTfA-7w</a></p>	
17.05	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE">https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</a></p> <p>Бег-4мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-20 раз, прыжки в длину из полного приседания-4мин. СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, , имитация приемов (каждый прием выполняется 3-4 мин): нырки, переводы рук, борцовская стойка, повороты на броски .)</p> <p><u><a href="#">Работа с резиновым жгутом.</a></u></p> <p>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 3 круга</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=k1ZSqIxc18&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&amp;v=k1ZSqIxc18&amp;feature=emb_logo</a></p>	