

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: самбо

Группа: Т-4 года

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
02.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE</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>Работа с резиновым жгутом.</u></p> <p>ОФП Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 20 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек, последний круг выполняется с максимальной интенсивностью):</p> <p>(отжимания + приседания + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) x 4 круга</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p>Теория. Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=k1ZSqIxcgcl8&feature=emb_logo</p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
06.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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 4 круга Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=DdxTj8XYFDE&feature=emb_logo</p>	
08.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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 4 круга прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине) . Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. <u>Морально волевая подготовка дзюдоиста.</u></p>	
10.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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.. 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 5 кругов Подтягивание или вис на турнике Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России. https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</p>	

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
12.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. 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 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин. Теория. Травматизм у детей и его профилактика.</p>	
13.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, СФП (Качание шеи в упоре и на мосту. забегание, перевороты, со стойки на мост, имитация приемов.) Работа с резиновым жгутом. 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 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин Теория . История возникновения самбо в России</p>	
16.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE 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.) Работа с резиновым жгутом. 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 5 кругов Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. Как и когда возникла физическая культура? https://www.voutube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE</p>	
17.05	<p>https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-5 мин, разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз, отжимания 2 подхода по 20 раз, прыжки в длину из полного приседа- 5 мин, ходьба гуськом 5 мин Заминка-5мин. 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. Работа с резиновым жгутом. ОФП Отжимание в упоре 20 раз 5 подходов Скакалка до 300 прыжков Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике. Упражнения на гибкость - 10 мин Теория. История возникновения дзюдо в России https://vk.com/video-35508801_456240825</p>	