

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: НП – 2 года

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

| Дата | Содержание занятий | Методические рекомендации |
|-------|---|---------------------------|
| 16.06 | <p>Разминка 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. Комплекс упражнений борца 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 2 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин.</p> <p>Теория. Правила соревнований по дзюдо</p> | |
| 18.06 | <p>Разминка 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. Комплекс упражнений борца 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 2 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p>Теория. Правила соревнований по самбо</p> | |
| 19.06 | <p>Разминка 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. Комплекс упражнений борца 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 2 круга Подтягивание или вис на турнике (по возможности) Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p>Теория. Краткие сведения о физиологических основах тренировки</p> | |

| | | |
|-------|--|--|
| 21.06 | <p>Разминка</p> <p>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</p> <p>Заминка-5мин.</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>Работа с резиновым жгутом. Комплекс упражнений борца</p> <p>ОФП Отжимание в упоре 20 раз 3 подхода. Скакалка до 300 прыжков</p> <p>Подтягивание максимальное количество раз или вис на турнике.</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p>Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма</p> | |
|-------|--|--|