План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо Группа: ЭСО

Тренер-преподаватель: Мальцева Ирина Анатольевна

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
29.05. 2020.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ходьба на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне, в полном присел. 2 мин. Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, отбивание мяча от пола 2 раунда по 2 мин, подбрасывания мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин, гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин.. Подобрать 1подвижную игру для развития ловкости https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqsso&feature=emb_logo **Теория.** .борьба, как самобыиный, старейший вид физических упражнений.	Средний темп ходьбы, движение свободны, туловище прямое, голову не опускать. Необходимо хорошо разогреть и подготовить суставы, связки, мышцы к тренировке.
31.05 2020.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkEХодьба и бег в сочетании с маховыми и двигательными движениями рук 2мин. Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 7 раз, отбивание мяча от стенки 2раунда по 2мин , гусиный шаг-1мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 1мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед-2мин. Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 2 подхода по 10 раз. Комплекс упражнений детей с родителями. https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA **Теория .** Виды борьбы у различных народов.	Необходимо подготовить суставы, связки, мышцы к тренировке

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
18. 06 .2020.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Ходьба в глубоком приседе с чередование с прыжкам. 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 https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo **Теория.** Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. https://www.youtube.com /watch?v=5cHgJax7 j JE	суставы, связки, мышцы подготовить к тренировке Последнее повторение должно повторяться с максимальным усилием.
19.06. 2020.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE Бег-3 мин,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. https://www.youtube.com/watch?time_ continue=63&v=mlcqLLGqsso&feature=emb_logo **Теория. Борьба в РФ.** https://vk.com/video-35508801_456240825	Средний темп, без рыков Хорошо сочетать сгибание туловища с поворотами.

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
21.06. 2020.	https://www.youtube.com/watch?v=VZw3YBL_EkE Ходьба и бег в сочетании с маховыми движениями рук. Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-15 раз, отжимания 2 подхода по 12 раз, прыжки в длину из полного приседа-2мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Сгибание и разгибание туловища лёжа на спине 3 подхода по 10 раз. Заминка-5мин. Выполнить растяжку. 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	Темп медленный, без рывков. В отжимания для увеличения нагрузки меняем и. п. Рук.