

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 7-8 лет

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
09.06	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, отжимания 2 подхода по 5раз, подбрасывания теннисного мяча вверх и ловля его 2 раунда по 2мин,прыжки в длину из полного приседа-2мин, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин. Заминка-5мин. Выполнить растяжку. <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>	
10.06	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> Бег-3мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10раз, прыжки на скакалке-2 подхода по 3 мин , подтягивания максимальное кол-во раз(или вис на перекладине).Заминка-10мин. 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> Звёзды в самбо в России. <a href="https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/">https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</a></p>	
13.06	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> 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 <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqss0&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&amp;v=mlcqLLGqss0&amp;feature=emb_logo</a> <b>Теория.</b> Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России. <a href="https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic">https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</a></p>	

14.06	<p><u><a href="#">Разминка.</a></u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 5раз, 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.</p> <p>Комплекс упражнений детей с родителями. <u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA">https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA</a></u></p> <p><b>Теория.</b> Гигиена здоровья детей. <u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w">https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w</a></u></p>	
-------	--	--