

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
09.06	<p><u>Разминка.</u> 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. Комплекс упражнений дзюдо</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 <u>https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ</u> Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=DdxTj8XYFDE&feature=emb_logo</u></p>	
10.06	<p><u>Разминка.</u> 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. Комплекс упражнений дзюдо</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 Теория. Звёзды в самбо в России. <u>https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</u></p>	

13.06	<p><u>Разминка.</u> 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. Комплекс упражнений дзюдо</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 Теория. Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России. https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</p>	
14.06	<p><u>Разминка.</u> 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. 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. <u>Работа с резиновым жгутом. Комплекс упражнений дзюдо</u> 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. Гигиена здоровья детей. https://www.youtube.com/watch?v=IQQQGTfA-7w</p>	

31.05	<p><u>Разминка.</u> 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. Комплекс упражнений дзюдо</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</p> <p>Теория. Техника безопасности на занятиях общефизической подготовке.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=k1ZSqIxxgcl8&feature=emb_logo</p>	
-------	---	--