

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
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 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><a href="#">Работа с резиновым жгутом. Комплекс упражнений дзюдо.</a></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 <u><a href="https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ">https://www.youtube.com/watch?v=479FXxs89mQ</a></u> Теория. Основы гигиены физической культуры и спорта. <u><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></u></p>	
10.06	<p><u><a href="#">Разминка.</a></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><a href="#">Работа с резиновым жгутом. Комплекс упражнений дзюдо</a></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 <b>Теория.</b> Звёзды в самбо в России. <u><a href="https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/">https://sambo.sport/ru/fias/halloffame/</a></u></p>	

13.06	<p><u>Разминка.</u></p> <p>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..</p> <p>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></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 5 кругов</p> <p>Подтягивание или вис на турнике</p> <p>Упражнения на гибкость - 10 мин</p> <p><b>Теория.</b> Олимпийские чемпионы и медалисты Олимпийских игр дзюдо России.</p> <p><a href="https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic">https://www.judo.ru/hall-of-fame/olympic</a></p>	
-------	--	--