

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО 6-10 лет

Тренер-преподаватель: Костюк Алексей Викторович

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

Дата	Содержание занятий	Методические рекомендации
01.07	<p><u>Зарядка</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП гусиный шаг-3 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед- 4 мин.. Подобрать 1подвижную игру для развития ловкости <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=63&v=mlcqLLGqsso&feature=emb_logo</u> Теория. <u>Общие понятия о гигиене</u></p>	
03.07	<p><u>Зарядка</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, отжимания 2 подхода по 10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП гусиный шаг-3 мин, прыжки ноги врозь-вместе- 2 подхода по 4 мин(отдых 1мин), прыжки на двух ногах с продвижением вперед- 4 мин. Подтягивание или вис на перекладине. Комплекс упражнений детей с родителями. <u>https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA</u> Теория. <u>Правила соревнований по дзюдо</u></p>	
04.07	<p><u>Зарядка</u> Бег-2мин,разминка в движении, разминка на месте, выпрыгивания из полного приседа-10 раз. СФП (Разминка шеи, забегание вокруг головы, перевороты в упор и обратно, самостраховка, со стойки на мост, имитация приемов) ОФП прыжки в длину из полного приседания-5 мин. Отжимание в упоре лежа 10 раз 2 подхода. Наклоны туловища, лежа 10 раз 2 подхода. Подтягивание или вис на перекладине Подобрать 1 подвижную игру с мячом <u>https://www.youtube.com/watch?time_continue=22&v=RF-7Ji7JE_0&feature=emb_logo</u> Теория. <u>Правила соревнований по самбо</u></p>	