

ПЛАН-КОНСПЕКТ
проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо,
для спортивно-оздоровительной группы-2 (10-13 лет) и 3 (14-17 лет) , на май 2020г.

Дата проведения: 07,14, 21, 28 мая
 Продолжительность занятия: 40 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Подготовительная часть – 10 минут		
Разминка	10	1)Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, гусиным шагом ,с высоким подниманием бедра. 2)Бег на месте:3 минуты. 3)Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (различные круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15 повторений на каждую группу.
Основная часть – 25 минут		
Прыжки на скакалке	5	Для выполнения упражнение, можно заменить скакалку поясом от дзюдоги или любой веревкой. Выполнить всего общее количество -250 прыжков.
Силовая подготовка	20	Выполнение « бёрпи »: (образец выполнения в видеосюжете) СОГ-2 (10-13 лет) выполняет второй уровень сложности 3 серии по 30 повторений *пауза отдыха между сериями – 3 минуты СОГ-3 (14-17 лет) выполняет третий уровень сложности 3 серии по 30 повторений *пауза отдыха между сериями – 3 минуты
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	5	Выполнять дыхательные упражнения. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо,
для спортивно- оздоровительной группы -2 (10-13лет) и 3 (14-17 лет) , на май 2020г.

Дата проведения: 16, 23, 30 мая

Продолжительность занятия: 35 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Подготовительная часть – 10 минут		
Разминка	10	1)Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы, с высоким подниманием бедра, приставными шагами вправо и влево, гусиным шагом спиной вперед, скрестными шагами правым и левым боком 2)Бег на месте: 3 минуты. 3)Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15 повторений на каждую группу.
Основная часть – 20 минут		
Силовая тренировка	20	1)Приседания на двух ногах с последующим отталкиванием и выпрыгиванием вверх: 10-13 лет-30 повторений, 14-17 лет-50 повторений 2)Обратное отжимание с упором о скамью: 10-13 лет-15 повторений, 14-17 лет-25повторений 3)Планка: 10-13 лет-20секунд, 14-17лет 30 секунд Выполнить 2 серии * пауза отдыха между упражнениями -1 минута , между сериями-3 минуты
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц.	5	Выполнять дыхательные упражнения. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

ПЛАН-КОНСПЕКТ
проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо,
для спортивно-оздоровительной группы-2 (10-13 лет) и 3 (14-17 лет), на май 2020г.

Дата проведения: 12,19, 26 апреля 2020г.

Продолжительность занятия: 35 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Подготовительная часть – 10 минут		
Разминка	10	1)Ходьба: обычная, спиной вперед, с вращением вокруг своей оси вправо-влево, с выпадами одной ногой вперёд, прыжками на одной ноге поочередно 2)Бег на месте: 3 минуты. 3)Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15повторений на каждую группу.
Основная часть- 20 минут		
Прыжки на скакалке		Для выполнения упражнение, можно заменить скакалку поясом от дзюдоги или любой веревкой. Выполнить всего общее количество -300 прыжков.
Силовая тренировка	20	Выполнение комплекса упражнений из видеосюжета.
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на восстановление дыхания.	5	Выполнять дыхательные упражнения. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

Конспект составил:

тренер-преподаватель отделение дзюдо

МКУ ДО ДЮСШ Муезерского района Г.Н.Дрожаников