

Учебно-тематический план
На период дистанционного обучения.
Отделение: Дзюдо
Тренер-преподаватель: Нинашкин Е.А.

Дата	Содержание	Время, дозировка
2.11.2020	<p>Подготовительная часть: Ходьба на месте, бег на месте, офп наклоны ,разминка рук и ног, вращения и наклоны туловища, прыжки на месте, упрощения бабочка и шпагат на растяжку.</p> <p>Комплекс ОРУ. Акробатика: Кувырки вперёд, назад, назад в стойку, ползком на спине , по пластунски бег и ходьба на коленях, прыжки с колен на ноги.</p> <p>Скоростная тренировка: Объяснение (рассказ, показ) Челночный бег , прыжки на высоту, падение на живот и на спину, прыжки на скакалке.</p> <p>Заключительная часть: Упрощения на расслабления; растяжка, наклоны, шпагаты, вращения</p> <p>Рекомендации: принять душ (закаливание) пить чистую воду , мыть чаще руки и лицо, пить витамины.</p>	<p>90 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>40 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>5 мин.</p>
3.11.2020	Теоритическое занятие: Тема: Теория и методика детско-юношеского дзюдо.	90 мин.
4.11.2020	<p>Подготовительная часть: Ходьба на месте, бег на месте, офп наклоны ,разминка рук и ног, вращения и наклоны туловища, прыжки на месте, упрощения бабочка и шпагат на растяжку.</p> <p>Комплекс ОРУ. Акробатика: Кувырки вперёд, назад, назад в стойку, ползком на спине , по пластунски бег и ходьба на коленях, прыжки с колен на ноги.</p> <p>Основная тренировка: Объяснение (рассказ, показ) имитация броска боковые подсечки, учикоми в стойке .</p> <p>Заключительная часть: Упрощения на расслабления; растяжка, наклоны, шпагаты, вращения</p> <p>Рекомендации: принять душ (закаливание) пить чистую воду , мыть чаще руки и лицо, пить витамины.</p>	<p>90 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>40 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>5 мин.</p>
5.11.2020	Теоритическое занятие: Тема: правила и поведения дзюдоистов на татами. Решение тестов.	<p>80 мин.</p> <p>10 мин.</p>
6.11.2020	<p>Подготовительная часть: Ходьба на месте, бег на месте, офп наклоны ,разминка рук и ног, вращения и наклоны туловища, прыжки на месте, упрощения бабочка и шпагат на растяжку.</p> <p>Комплекс ОРУ. Акробатика: Кувырки</p>	<p>90 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p>

	<p>вперёд,назад,назад в стойку,ползком на спине ,по пластунски бег и ходьба на коленях,прыжки с колен на ноги.</p> <p>Основная тренировка: Объяснение(рассказ,показ) имитация броска боковые подножки,учикоми в стойке .</p> <p>Заключительная часть:Упрожнения на расслабления;растяжка,наклоны,шпагаты,вращения</p> <p>Рекомендации:принять душ(закаливание)пить чистую воду ,мыть чаще руки и лицо,пить витамины.</p>	<p>40мин.</p> <p>20мин.</p> <p>5мин</p>
--	--	---