План – конспект

Тренировочное занятие по самбо для детей, занимающихся на программе спорт подготовки.

Дата занятия: 18.01.21-30.01.21

Задачи занятия: индивидуальное развитие.

Общая продолжительность:90мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержание занятия | дозировка |
| Вводная | Разминка  ОРУ | 10 мин. |
| Основная | Отжимания от пола (руки на ширине плеч)  Отжимания от пола (узкий хват)  Прыжки из низкого седа (лягушка)  Приседания (руки за головой)  Скалолаз (положение упор лёжа, попеременно колени к рукам)  Подъем туловища к коленям  Подъём туловища (лёжа на животе) | 3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз  3п. х 20 раз |
| Заключительная | Растяжка | 10 мин. |