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 раз3п. х 20 раз3п. х 20 раз3п. х 20 раз3п. х 20 раз3п. х 20 раз3п. х 20 раз |
| Заключительная | Растяжка  | 10 мин. |