

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: **НП-1**

Тренер-преподаватель: **Садыков В.Х.**

Обратная связь с тренером-преподавателем: телефонная связь, WhatsApp.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
14.04.20	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. ХОДЬБА: - На носках руки вверх - на пятках руки на поясе - на внутренней и внешней сторон стопы - в полуприсяди, руки за головой - в полном приседе - ходьба с ускорением и переходом на бег в среднем темпе 2. БЕГ: - приставными шагами - спиной вперед - с поворотом вокруг на 360 градусов - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени - с крестным шагом - с прыжками на одной ноге (правой, левой) - с прыжками на двух ногах Переход к замедленной ходьбе.	23 мин. 2 мин. 3 мин.	
	ОЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) В СТОЙКЕ 1. И.п. Ноги вместе руки в стороны 1-4 Круговые движения рук вперед 5-8 Круговые движения рук назад. Упражнение выполняется с прыжками 2. И.п. Ноги вместе. Правая рука вверх, левая – вниз. На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками. 3. И.п. Ноги вместе руки вниз. На каждый счет повороты таза влево-вправо. Упражнение выполняется с прыжками. 4. И.п. Ноги вместе руки вперед. Махи ногами. Мах левой – коснуться правой руки. Мах правой – коснуться левой руки. Упражнение выполняется с подскоками. 5. И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди. 6. И.п. ОС Наклоны вправо – влево. 1-2 наклон влево 3-4 наклон вправо 7. И.п. ОС. Ноги на ширине плеч. 1-наклон к левой	4 мин. 12 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 12 раз 12 раз	

	2-наклон к середине 3-наклон к правой 4-И.п. 8. И.п. Прыжком ноги врозь, наклон вперед – руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С 9. И.п.ОС. Руки в замок над головой 1-4 Круговые вращения туловища влево 5-8 Круговые вращения туловища вправо 10. И.п. Ноги врозь руки на поясе. Поворот головы влево-вправо, вперед- назад. Наклоны головы к левому и правому плечу. Круговые движения головой влево- вправо. 11. И.п. ОС. Руки на поясе 1-4 Круговые движения в тазобедренном суставе влево 5-8 Круговые движения в тазобедренном суставе вправо. 12. И.п. Упор рук в колени, ноги врозь 1-4 Круговые движения в коленных суставах внутрь 5-8 Круговые движения в коленных суставах изнутри. 13. И.п. Упор рук в колени, ноги вместе 1-4 Круговые движения влево 5-8 Круговые движения вправо. 14. И.п. Прыжком ноги врозь руки вперед. Перемещение таза с одной ноги на другую. 5 раз на левую ногу, 5 раз – на правую. 15. И.п. ОС Присесть на левой ноге. Выполнить самостраховку с падением на правый бок. Присесть на правой ноге, выполнить самостраховку с падением на левый бок. 16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать.	8 раз 8 раз 8 раз 12 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 10 раз 14 мин. 8 раз 8 раз. 12 раз 8 раз 8 раз	коленных суставах Ступни ног не отрываются от ковра Упражнения выполняются с полной амплитудой Упражнение выполняется в глубокий сед с хлопком прямой рукой по коврику ноги прямые в коленных суставах
	ПЕРЕХОД В ПАРТЕР		
	1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно.	8 раз	
	2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног	8 раз.	
	3. И.п. Сед. Ноги врозь руки сзади. 1. Наклон к левой 2. Наклон вперед 3. Наклон к правой 4. И.п.	12 раз	
	4.И.п. Лежа на спине Руки плечах: правая на левом, левая на правом. Подъем туловища	8 раз	
	5. И.п. Лежа на спине. Руки вдоль туловища на ковре. Подъем ног касаясь за головой ковра. Касаясь за головой ковра, 5 раз	8 раз	

	слева от головы, 5 раз – справа.		
	6. И.п. Сед ноги врозь. Повороты туловища влево- вправо. Грудь к коврику.	8 раз	
	7. И.п. Лежа на животе руки в стороны, ноги врозь. Поочередные махи ногами. Сначала левой ногой коснуться правой руки, махом правой ноги коснуться левой руки.	8 раз	
	8. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться вверх. Раскачивание вперед – назад	8 раз	
	9. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться. Выполнять перекаты на левый и правый бок 80 раз.	8 раз	
	10. И.п. Стоя на коленях. Накаты вперед до груди	8 раз	
	11. И.п. Лежа на спине. Складка- подъем туловища и ног одновременно.	8 раз	
	1. И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10 раз	
	2. И.п. Упор головой и руками в ковер. Качание шеи вперед – назад, вправо- влево, Круговые движения головой вправо и влево.	8 раз 8 раз	
	3. И.п. Упор головой в ковер. Забегание вокруг головы вправо – влево.	10 раз	
	4. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно	10 раз	
	5. И.п. ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо.	10 раз	
	6. И.п. ОС Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в у	10 раз	
	7. И.п. ОС. Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед.	10 раз	
	8. И.п.ОС. Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке.	10 раз	
	9. И.п. Поперечный шпагат. Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге.	1 мин.	
	10. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону	8 раз	
	11. И.п. Обратные четвереньки. Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо.	8 раз	
	12. И.п.ОС. Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.	10 раз	Руки прямые. Плечи вверх, таз вниз не касаясь ковра

			Упражнение выполняется таз не касается ковра
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 13. Бросок через плечо захватом руки двумя руками Имитация бросков через плечо: захватом руки двумя руками, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. 14. Упражнения для развития силы: а) Сгибание туловища лежа на спине б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой г) Прыжки со скакалкой д) Подбрасывание мяча вверх 15. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны	20 мин. 60 раз влево 6 мин. 10х5 10х5 10х5 3 мин. 3 мин 3 мин.	Темп выполнения бросков -медленный Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч
3	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление.	2 мин.	
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА История дзюдо		https://vk.com/public193773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьёй
16.04.20 г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 23 мин.: Ходьба – 2 мин., бег – 3 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 14 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 20 мин. 1. Бросок через плечо захватом руки двумя руками Имитация бросков через плечо: захватом руки двумя руками, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: История дзюдо	60 раз вправо 6 мин.	https://vk.com/public193773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьёй
18.04.20 г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 23 мин.: Ходьба – 2 мин., бег – 3 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и		

	акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 14 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 20 мин. 1. Бросок через плечо захватом руки двумя руками Имитация бросков через плечо: захватом руки двумя руками, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Правила дзюдо	30 раз влево 30 раз вправо 6 мин.	https://www.judo.ru/storage/section65/aa0ddea9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо
--	--	--	--