

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.

Задачи:

1. *Образовательная:* совершенствование бросков через бедро.
2. *Оздоровительная:* развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты.
3. *Воспитательная:* воспитывать трудолюбие, активность, развитие адекватной самооценки.
4. Уделить особое внимание соблюдению правил техники безопасности.

Время проведения:

Условные обозначения: И.п. – исходное положение; ОС – основная стойка; ОРУ – общеразвивающие упражнения; СФП – специальная физическая подготовка борца.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
21.04.20	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	23 мин.	
	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 ускорение 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.	2 мин.	
	ОЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) В СТОЙКЕ 1. И.п. Ноги вместе руки в стороны 1-4 Круговые движения рук вперед	3 мин. 4 мин. 12 раз	

Руки прямые,
упражнения

	5-8 Круговые движения рук назад. Упражнение выполняется с прыжками		выполняются с полной амплитудой в плечевых суставах
	2. И.п. Ноги вместе. Правая рука вверх, левая – вниз. На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками.	8 раз	Руки прямые, темп быстрый
	3. И.п. Ноги вместе руки вниз. На каждый счет повороты таза влево-вправо. Упражнение выполняется с прыжками.	8 раз	
	4. И.п. Ноги вместе руки вперед. Махи ногами. Мах левой – коснуться правой руки. Мах правой – коснуться левой руки. Упражнение выполняется с подскоками.	8 раз	Махи ногами выполнять выше головы
	5. И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди.	8 раз	
	6. И.п. ОС Наклоны вправо – влево. 1-2 наклон влево 3-4 наклон вправо	12 раз	
	7. И.п. ОС. Ноги на ширине плеч. 1-наклон к левой 2-наклон к середине 3-наклон к правой 4-И.п.	12 раз	Ноги прямые в коленных суставах
	8. И.п. Прыжком ноги врозь, наклон вперед – руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С	8 раз 8 раз	Ступни ног не отрываются от ковра
	9. И.п. ОС. Руки в замок над головой 1-4 Круговые вращения туловища влево 5-8 Круговые вращения туловища вправо	8 раз	Упражнения выполняются с полной амплитудой
	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.	12 раз 8 раз	
	11. И.п. ОС. Руки на поясе 1-4 Круговые движения в тазобедренном суставе влево 5-8 Круговые движения в тазобедренном суставе вправо.	8 раз	
	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.	8 раз 8 раз	
	13. И.п. Упор рук в колени, ноги вместе 1-4 Круговые движения влево 5-8 Круговые движения вправо.	8 раз	
	14. И.п. Прыжком ноги врозь руки вперед. Перемещение таза с одной ноги на другую. 5 раз на левую ногу, 5 раз – на правую.	8 раз 8 раз	
	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.	10 раз	Упражнение выполняется в глубокий сед с хлопком прямой рукой по коврику

	16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать. ПЕРЕХОД В ПАРТЕР 1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно. 2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног 3. И.п. Сед. Ноги врозь руки сзади. 1. Наклон к левой 2. Наклон вперед 3. Наклон к правой 4. И.п. 4.И.п. Лежа на спине Руки плечах: правая на левом, левая на правом. Подъем туловища 5. И.п. Лежа на спине. Руки вдоль туловища на ковре. Подъем ног касаясь за головой ковра. Касаясь за головой ковра, 5 раз слева от головы, 5 раз – справа. 6. И.п. Сед ноги врозь. Повороты туловища влево- вправо. Грудь к коврику. 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. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться вверх. Раскачивание вперед – назад 9. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться. Выполнять перекаты на левый и правый бок 80 раз. 10. И.п. Стоя на коленях. Накаты вперед до груди 11. И.п. Лежа на спине. Складка- подъем туловища и ног одновременно. 1. И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. И.п. Упор головой и руками в ковер. Качание шеи вперед – назад, вправо- влево, Круговые движения головой вправо и влево. 3. И.п. Упор головой в ковер. Забегание вокруг головы вправо – влево. 4. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно 5. И.п. ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо.	14 мин. 8 раз 8 раз. 12 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 10 раз 8 раз 8 раз 10 раз 10 раз 10 раз	ноги прямые в коленных суставах
--	--	---	--

	6. И.п. ОС Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в у	10 раз	Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра Упражнение выполняется таз не касается ковра
	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	
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1.Бросок через бедро с захватом рукава и пояса сзади А) Имитация бросков через бедро с захватом рукава и пояса сзади, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. Б) Имитация бросков через бедро с захватом за рукав и пояс сзади 2. 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 3. 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 4. Упражнения на развитие гибкости:	20 мин. 50 раз влево 20 сек х 3 20 сек.х3 20 сек. х 3 20 сек. х 3 10х3 10х3 10х3 3 мин. 3 мин 3 мин.	Темп выполнения бросков -медленный 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч

	Шпагаты, наклоны		
3	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление.	2 мин.	
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Правила дзюдо		https://www.judo.ru/storage/section65/aa0ddea9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо
23.04.20 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 бедро с захватом рукава и пояса сзади А) Имитация бросков через бедро с захватом рукава и пояса сзади, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через бедро с захватом за рукав и пояс сзади 5. 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 6. 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 7. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Правила дзюдо	50 раз вправо 20 сек х 3 20 сек.х3 20 сек. х 3 20 сек. х 3 10х3 10х3 10х3 3 мин. 3 мин 3 мин.	Темп выполнения бросков -медленный 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч
			https://www.judo.ru/storage/section65/aa0ddea9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc

			c68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо
25.04.20 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 бедро с захватом рукава и пояса сзади А) Имитация бросков через бедро с захватом рукава и пояса сзади, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через бедро с захватом за рукав и пояс сзади 2. 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 3. 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 4. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Правила дзюдо	30 раз влево 30 раз вправо 20 сек х 3 Влево 20 сек.х3 вправо 20 сек.х3 20 сек. х 3 20 сек. х 3 10х3 10х3 10х3 3 мин. 3 мин 3 мин.	Темп выполнения бросков -медленный Выполнение бросков в максимальном темпе 6 повторений. Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч https://www.judo.ru/storage/section65/aa0dde9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо