План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **дзюдо** Группа: **СО**

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

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

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
13.04.20	**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 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.	**33 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 вверху, левая – внизу. На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками. 3. И.п. Ноги вместе руки внизу. 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.	**10 мин.** 16 раз 10 раз 10 раз 10 раз	 Руки прямые, упражнения выполняются с полной амплитудой в плечевых суставах Руки прямые, темп быстрый Махи ногами выполнять выше головы

	5. И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди.	10 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.	10 раз	
	Повороты туловища влево-вправо Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С	10 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	10 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 10 раз	
	11. И.п. ОС. Руки на поясе 1-4 Круговые движения в тазобедренном суставе влево 5-8 Круговые движения в тазобедренном суставе вправо.	10 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 из нутрии.	10 раз 10 раз	
	13. И.п. Упор рук в колени, ноги вмести 1-4 Круговые движения влево 5-8 Круговые движения вправо.	10 раз 10 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.		
	15. И.п. ОС Сед ноги врозь Выполнить самостраховку с падением на правый бок. Хлопок правой рукой по ковру, на левый бок – хлопок левой рукой по ковру.	10 раз	Хлопки выполняются прямой рукой
	16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать.	10 раз	
	ПЕРЕХОД В ПАРТЕР	**18 мин.**	
	1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно.	10 раз 10 раз.	
	2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног	12 раз	Ноги прямые в коленных суставах

	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. Подьем туловища	10 раз	
	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.	10 раз	
	6. И.п. Сед ноги врозь. Повороты туловища влево- вправо. Грудь к ковру.	10 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.	10 раз	
	8. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться вверх. Раскачивание вперед – назад	10 раз	
	9. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться. Выполнять перекаты на левый и правый бок.	10 раз	
	10. И.п. Стоя на коленях. Накаты вперед до груди	10 раз	
	11. И.п. Лежа на спине. Складка- подъем туловища и ног одновременно.	10 раз	
	12. И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10 раз	
	13. И.п. Упор головой и руками в ковер. Качание шеи вперед – назад, вправо- влево, Круговые движения головой вправо и влево.	8 раз 8 раз	
	14. И.п. Упор головой в ковер. Забегание вокруг головы вправо – влево.	10 раз	
	15. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно	10 раз	
	16. И.п. ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо.	10 раз	
	17. И.п. ОС Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в у	10 раз	
	18. И.п. ОС. Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед.	10 раз	
	19. И.п.ОС. Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке.	10 раз	

	20. И.п. Поперечный шпагат. Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге. 21. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону 22. И.п. Обратные четвереньки. Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо.	1 мин. 8 раз 8 раз	Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра Упражнение выполняется таз не касается ковра
2	**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1. 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 2. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны	**10 мин.** 10х3 10х3 10х3 2 мин. 2 мин 2 мин.	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 статьей
15.04.20 г.	**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 33 мин.:** **Ходьба – 2 мин., бег – 3 мин.** **ОРУ –в стойке 10 мин.** (гимнастические и акробатические упражнения), **В ПАРТЕРЕ - 18 мин. (**упражнения для укрепления моста, СФП). **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 10 мин.** 1. 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	 10х3 10х3 10х3 2 мин.	 Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая

	д) Подбрасывание мяча вверх 2. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.** **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** История дзюдо	2 мин 2 мин.	Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч https://vk.com/public193773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьей
17.04.20 г.	**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 33 мин.:** **Ходьба – 2 мин., бег – 3 мин.** **ОРУ –в стойке 10 мин.** (гимнастические и акробатические упражнения), **В ПАРТЕРЕ - 18 мин. (**упражнения для укрепления моста, СФП). **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 10 мин.** 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:** История дзюдо	10х3 10х3 10х3 2 мин. 2 мин 2 мин.	Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч https://vk.com/public193773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьей