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.

Задачи:

1. *Образовательная*: совершенствование специальных упражнений борца (СФП)
2. *Оздоровительная*: развитие гибкости, ловкости, силы и координации движений.
3. *Воспитательная:* воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, активность и самостоятельность.
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
20.04.20	**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. 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 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 из нутрии.	**10 мин.** 16 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 12 раз 12 раз 10 раз 10 раз 10 раз 12 раз 10 раз 10 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 Ноги прямые в коленных суставах Ступни ног не отрываются от ковра Упражнения выполняются с полной амплитудой

	13. И.п. Упор рук в колени, ноги вмести 1-4 Круговые движения влево 5-8 Круговые движения вправо.	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. 14. И.п. Упор головой в ковер. Забегание вокруг головы вправо – влево. 15. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно 16. И.п. ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо. 17. И.п. ОС Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в у 18. И.п. ОС. Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед. 19. И.п.ОС. Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке. 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.	8 раз 8 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 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.** 10х5 10х5 10х3 2 мин. 2 мин 2 мин.	Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. 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 **Гигиена спортсмена**		http://okdysh.sport48.ru/sites/default/files/documents/1._gigiena_sportsmenov.pdf ознакомиться со статьей
22.04.20 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 д) Подбрасывание мяча вверх 2. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.** **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** **Гигиена спортсмена**	 10х5 10х5 10х3 2 мин. 2 мин 2 мин..	 Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч http://okdysh.sport48.ru/sites/default/files/documents/1._gigiena_sportsmenov.pdf ознакомиться со статьей
24.04.20 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	 10х5	 Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек.

	б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10х5	Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек.
	в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой	10х3	Спина прямая Отдых между подходами 30 сек.
	г) Прыжки со скакалкой	2 мин.	
	д) Подбрасывание мяча вверх	2 мин	Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч
	4. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны	2 мин..	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.		
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: **Гигиена спортсмена**		http://okdysh.sport48.ru/sites/default/files/documents/1._gigiena_sportsmenov.pdf ознакомиться со статьей