План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **дзюдо** Группа: **ТЭ-5**

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

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

**Задачи:**

1. *Образовательная*: совершенствование бросков через спину с захватом руки под плечо.
2. *Оздоровительная*: укреплять опорно-двигательный аппарат.
3. *Воспитательная:* развитие координации, скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов, воспитание самостоятельности и волевых качеств.
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 |
|---|---|---|---|
| **27.04.20г.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **20 мин.** | |
| | 1. Обычная ходьба, ходьба в глубоком приседе | **1 мин.** | |
| | 2. Ходьба с ускорением и переходом на легкий бег. Бег приставными шагами, спиной вперед с поворотом вокруг на 360 градусов с высоким подниманием бедра в захлестыванием голени скрещивая ноги | **2 мин.** | |
| | 3. Переход к замедленной ходьбе. | | |
| | **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) В СТОЙКЕ** | **4 мин.** | |
| | 1. И.п. Ноги вместе руки в стороны<br>1-4 Круговые движения рук вперед<br>5-8 Круговые движения рук назад.<br>Упражнение выполняется с прыжками | 16 раз | Руки прямые, упражнения выполняются с полной амплитудой в плечевых суставах |
| | 2. И.п. Ноги вместе. Правая рука вверху, левая – внизу.<br>На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками. | 10 раз | Руки прямые, темп быстрый |
| | 3. И.п. Ноги вместе руки внизу.<br>На каждый счет повороты таза влево-вправо. Упражнение выполняется с прыжками. | 10 раз | |
| | 4. И.п. Ноги вместе руки вперед.<br>Махи ногами. Мах левой – коснуться правой руки. | | Махи ногами |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Мах правой – коснуться левой руки. Упражнение выполняется с подскоками. | 10 раз | выполнять выше головы |
| | 5. И.п. Основная стойка (ОС).<br>Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди. | 10 раз | |
| | 6. И.п.ОС Наклоны вправо – влево.<br>1-2 наклон влево<br>3-4 наклон вправо | 12 раз | |
| | 7. И.п. ОС. Ноги на ширине плеч.<br>1-наклон к левой<br>2-наклон к середине<br>3-наклон к правой<br>4-И.п. | 12 раз | Ноги прямые в коленных суставах |
| | 8. И.п. Прыжком ноги врозь, наклон вперед – руки в стороны.<br>Повороты туловища влево-вправо<br>Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С | 8 раз<br>8 раз | Ступни ног не отрываются от ковра |
| | 9. И.п.ОС. Руки в замок над головой<br>1-4 Круговые вращения туловища влево<br>5-8 Круговые вращения туловища вправо | 8 раз | Упражнения выполняются с полной амплитудой |
| | 10. И.п. Ноги врозь руки на поясе.<br>Поворот головы влево-вправо, вперед- назад.<br>Наклоны головы к левому и правому плечу.<br>Круговые движения головой влево- вправо. | 12 раз<br><br>8 раз | |
| | 11. И.п. ОС. Руки на поясе<br>1-4 Круговые движения в тазобедренном суставе влево<br>5-8 Круговые движения в тазобедренном суставе вправо. | 8 раз | |
| | 12. И.п. Упор рук в колени, ноги врозь<br>1-4 Круговые движения в коленных суставах внутрь<br>5-8 Круговые движения в коленных суставах из нутрии. | 8 раз<br><br>8 раз | |
| | 13. И.п. Упор рук в колени, ноги вмести<br>1-4 Круговые движения влево<br>5-8 Круговые движения вправо. | 10 раз | |
| | 14. И.п. Прыжком ноги врозь руки вперед.<br>Перемещение таза с одной ноги на другую. 5 раз на левую ногу, 5 раз – на правую. | 10 раз | |
| | 15. И.п. ОС<br>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 ковру |
| | 16. И.п. ОС ноги вместе.<br>На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать. | 12 раз | |
| | **ПЕРЕХОД В ПАРТЕР** | **13 мин.** | |
| | 1. И.п. Стоя на коленях .<br>Прыжки с колен в стойку и обратно. | 10 раз | |
| | 2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе.<br>Сесть слева – справа не касаясь ног | 10 раз. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3. И.п. Сед. Ноги врозь руки сзади.<br>1. Наклон к левой<br>2. Наклон вперед<br>3. Наклон к правой<br>4. И.п. | 12 раз | Ноги прямые в коленных суставах |
| | 4.И.п. Лежа на спине Руки плечах: правая на левом, левая на правом. Подьем туловища | 10 раз | |
| | 5. И.п. Лежа на спине.<br>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.<br>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.<br>Захватить голеностопы, прогнуться вверх.<br>Раскачивание вперед – назад | 10 раз | |
| | 9. И.п. Лежа на животе.<br>Захватить голеностопы, прогнуться. Выполнять перекаты на левый и правый бок 80 раз. | 10 раз | |
| | 10. И.п. Стоя на коленях.<br>Накаты вперед до груди | 10 раз | |
| | 11. И.п. Лежа на спине.<br>Складка- подъем туловища и ног одновременно. | 10 раз | |
| | 12. И.п. Упор лежа.<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 10 раз | |
| | 13. И.п. Упор головой и руками в ковер.<br>Качание шеи вперед – назад, вправо- влево,<br>Круговые движения головой вправо и влево. | 8 раз<br>8 раз | |
| | 14. И.п. Упор головой в ковер.<br>Забегание вокруг головы вправо – влево. | 30 сек. | Кол-во раз на оценку |
| | 15. И.п. Упор головой и руками в ковер.<br>Перевороты с упора на мост и обратно | 30 сек. | Кол-во раз на оценку |
| | 16. И.п. ОС.<br>Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо. | 30 сек. | Кол-во раз на оценку |
| | 17. И.п. ОС<br>Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в упор. | 10 раз | |
| | 18. И.п.ОС.<br>Прогнувшись назад, встать на мост и разгибанием в спине выпрямиться. | 10 раз | |
| | 19. И.п. ОС.<br>Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед. | 20 раз | |
| | 20. И.п.ОС. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке.<br><br>21. И.п. Поперечный шпагат.<br>Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге.<br>22. И.п. Упор лежа.<br>Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону<br>23. И.п. Обратные четвереньки.<br>Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо.<br><br>24. И.п.ОС.<br>Выполнить стойку на руках, ноги на стенку. | 10 раз<br><br>1 мин.<br><br>10 раз<br><br>10 раз<br><br>10 раз | Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра<br>Упражнение выполняется таз не касается ковра |
| 2 | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**<br><br>1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.<br>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.<br><br>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо<br><br>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута<br><br>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо.<br><br>2. Упражнения для развития силы:<br><br>а) Сгибание туловища лежа на спине<br><br>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br><br>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой<br><br>3. Упражнения на развитие гибкости:<br>Шпагаты, наклоны | **23 мин.**<br><br>30 раз влево 30 раз вправо<br><br>20 сек х 3<br><br>30 раз влево 30 раз вправо<br><br>20 сек. х 3<br><br>20сек. х 3<br><br>20сек. х 3<br><br>20 сек.х 3<br><br>2 мин. | Темп бросков - средний<br><br>3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной<br><br>3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>Руки на плечах<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>Туловище прямое<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>Спина прямая<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**<br><br>Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление. | **2 мин.** | |
| | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**<br><br>Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | | http://дсш1-ростов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf |
| **28.04.20 г.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:**<br>**Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.**<br>**ОРУ –в стойке 4 мин.** ( гимнастические и акробатические упражнения),<br>**В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (**упражнения для укрепления моста, СФП).<br>**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.**<br>1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.<br>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.<br><br>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо<br><br>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута<br><br>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо.<br><br>2. Упражнения для развития силы:<br><br>а) Сгибание туловища лежа на спине<br><br>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br><br>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой<br><br>3. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны<br><br>**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.** | 30 раз влево 30 раз вправо<br><br>20 сек х 3<br><br>30 раз влево 30 раз вправо<br><br>20 сек. х 3<br><br>20сек. х 3<br><br>20сек. х 3<br><br>20 сек.х 3<br><br>2 мин. | Темп бросков - средний<br><br>3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной<br><br>3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>Руки на плечах<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>Туловище прямое<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек.<br><br>Спина прямая<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | | http://дсш1-ростов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf |
| **29.04.20 г.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:**<br>**Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.**<br>**ОРУ –в стойке 4 мин.** ( гимнастические и акробатические упражнения),<br>**В ПАРТЕРЕ - 13 мин.** (упражнения для укрепления моста, СФП).<br>**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.**<br>4. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.<br>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. | 30 раз влево 30 раз вправо | Темп бросков - средний |
| | б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо | 20 сек х 3 | 3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута | 30 раз влево 30 раз вправо | https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной |
| | г) Подвороты с тягой резинового жгута влево-вправо. | 20 сек. х 3 | 3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | 5. Упражнения для развития силы: | | |
| | а) Сгибание туловища лежа на спине | 20сек. х 3 | Руки на плечах<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20сек. х 3 | Туловище прямое<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой | 20 сек.х 3 | Спина прямая<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | 6. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны | 2 мин. | |
| | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.** | | |
| | **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | | http://дсш1-ростов.рф/wp- |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | content/uploads/2016/04/ Sportivnaya-gigiena.- Vrachebnyiy-kontrol.- Samokontrol..pdf |
| **30.04.20 г.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:**<br>**Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.**<br>**ОРУ –в стойке 4 мин.** ( гимнастические и акробатические упражнения),<br>**В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (**упражнения для укрепления моста, СФП).<br>**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.**<br>7. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.<br>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. | 30 раз влево 30 раз вправо | Темп бросков - средний |
| | б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо | 20 сек х 3 | 3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута | 30 раз влево 30 раз вправо | https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной |
| | г) Подвороты с тягой резинового жгута влево- вправо. | 20 сек. х 3 | 3 подхода на быстроту влево,<br>3 подхода -вправо.<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | 8. Упражнения для развития силы: | | |
| | а) Сгибание туловища лежа на спине | 20сек. х 3 | Руки на плечах<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20сек. х 3 | Туловище прямое<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой | 20 сек.х 3 | Спина прямая<br>3 подхода на быстроту<br>Отдых между подходами 30 сек. |
| | 9. Упражнения на развитие гибкости:<br>Шпагаты, наклоны | 2 мин. | |
| | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.**<br>**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Спортивная гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль. | | http://дсш1- ростов.рф/wp- content/uploads/2016/04/ Sportivnaya-gigiena.- Vrachebnyiy-kontrol.- Samokontrol..pdf |