

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.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
13.04.20г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - Обычная ходьба, ходьба в глубоком приседе - 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 - Переход к замедленной ходьбе. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) В СТОЙКЕ - И.п. Ноги вместе руки в стороны 1-4 Круговые движения рук вперед 5-8 Круговые движения рук назад. Упражнение выполняется с прыжками - И.п. Ноги вместе. Правая рука вверх, левая – вниз. На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками. - И.п. Ноги вместе руки вниз. На каждый счет повороты таза влево-вправо. Упражнение выполняется с прыжками. - И.п. Ноги вместе руки вперед. Махи ногами. Мах левой – коснуться правой руки. Мах правой – коснуться левой руки. Упражнение выполняется с подскоками. - И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди. - И.п. ОС Наклоны вправо – влево. 1-2 наклон влево 3-4 наклон вправо - И.п. ОС. Ноги на ширине плеч. 1-наклон к левой 2-наклон к середине 3-наклон к правой 4-И.п. - И.п. Прыжком ноги врозь, наклон вперед – руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С - И.п.ОС. Руки в замок над головой 1-4 Круговые вращения туловища влево 5-8 Круговые вращения туловища вправо - И.п. Ноги врозь руки на поясе.	1 мин. 2 мин. 4 мин. 16 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 12 раз 12 раз 8 раз 8 раз 8 раз 12 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

Поворот головы влево-вправо, вперед- назад. Наклоны головы к левому и правому плечу. Круговые движения головой влево- вправо.	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	
13. И.п. Упор рук в колени, ноги вместе 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.	10 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.	12 раз	
ПЕРЕХОД В ПАРТЕР		
1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно.	10 раз	
2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног	10 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	Ноги прямые в коленных суставах
4.И.п. Лежа на спине Руки плечах: правая на левом, левая на правом. Подъем 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 коврику.	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 80 раз.	10 раз	Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра Упражнение выполняется таз не касается ковра
	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 10 раз	
	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.	10 раз	
	17. И.п. ОС Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в упор.	10 раз	
	18. И.п.ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и разгибанием в спине выпрямиться.	10 раз	
	19. И.п. ОС. Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед.	20 раз	
	20. И.п.ОС. Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке.	10 раз	
	21. И.п. Поперечный шпагат. Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге.	1 мин.	
	22. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону	10 раз	
	23. И.п. Обратные четвереньки. Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо.	10 раз	
	24. И.п.ОС. Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.	10 раз	
2	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 1. Бросок через спину в стойке с захватом рукава и отворота. а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута	23 мин. 50 раз влево 100 раз влево	https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения бросков - средний

	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 на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны	20х3 20х3 20х3 2 мин.	Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая
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
14.04.20 г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин. 1. Бросок через спину в стойке с захватом рукава и отворота. а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: История дзюдо	50 раз вправо 100 раз вправо	https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения бросков – средний https://vk.com/public193773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьей
15.04.20 г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: ОРУ –в стойке 5 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 15 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин. 1. Бросок через спину в стойке с захватом рукава и отворота. а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА :	30 раз влево, 30 раз вправо 60 раз влево, 60 раз вправо	https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения бросков – средний https://vk.com/public193773724?w=wall-193773724_5

	История дзюдо		773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьями
16.04.20 г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин. 1. Бросок передней подножкой А) Имитация бросков передней подножкой: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. Б) Имитация бросков передней подножкой с тягой резинового жгута ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Правила дзюдо	50 раз влево 100 раз влево	https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения – средний https://www.judo.ru/storage/section65/aa0ddea9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо
17.04.20 г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин. 1. Бросок передней подножкой А) Имитация бросков передней подножкой: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. Б) Имитация бросков передней подножкой с тягой резинового жгута ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Правила дзюдо	50 раз вправо 100 раз вправо	https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения – средний https://www.judo.ru/storage/section65/aa0ddea9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо
18.04.20 г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин. ОРУ –в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин. 2. Бросок передней подножкой А) Имитация бросков передней подножкой: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.	30 раз влево 30 раз вправо 60 раз	https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и

	Б) Имитация бросков передней подножкой с тягой резинового жгута ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Правила дзюдо	влево 60 раз вправо	учикоми с резиной Темп выполнения – средний https://www.judo.ru/storage/section65/aa0ddea9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо
--	--	--------------------------------	--