План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **дзюдо** Группа: **НП-3**

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

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

Задачи:

1. *Образовательная*: совершенствование бросков через спину с разными захватами.
2. *Оздоровительная*: укреплять опорно-двигательный аппарат.
3. *Воспитательная:* развитие 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
02.05.20г.	**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 1-4 Круговые движения рук вперед 5-8 Круговые движения рук назад. 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. На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками.	10 раз	Руки прямые, темп быстрый
	3. И.п. Ноги вместе руки внизу. На каждый счет повороты таза влево-вправо. Упражнение выполняется с прыжками.	10 раз	
	4. И.п. Ноги вместе руки вперед. Махи ногами. Мах левой – коснуться правой руки. Мах правой – коснуться левой руки. Упражнение выполняется с подскоками.	10 раз	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. 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 из нутрии.	8 раз 8 раз	
	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.	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 ковру
	16. И.п. ОС ноги вместе. 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 . 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.	12 раз	Ноги прямые в

	1. Наклон к левой 2. Наклон вперед 3. Наклон к правой 4. И.п.		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. 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 80 раз.	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.	30 сек.	Кол-во раз на оценку
	15. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно	30 сек.	Кол-во раз на оценку
	16. И.п. ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо.	30 сек.	Кол-во раз на оценку
	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. 22. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону 23. И.п. Обратные четвереньки. Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо. 24. И.п.ОС. Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.	1 мин. 10 раз 10 раз 10 раз	Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра Упражнение выполняется таз не касается ковра
2	**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** 1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо. а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута г) Подвороты с тягой резинового жгута влево 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	**23 мин.** 50 раз влево 30 сек х 3 50 раз влево 30 сек. х 3 20сек. х 3 20сек. х 3 20 сек.х 3 2 мин.	Темп бросков - средний 3 подхода на быстроту Влево. Отдых между подходами 30 сек. https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной 3 подхода на быстроту влево. Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
3			

	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление.	**2 мин.**	
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля		http://дсш1-ростов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf
04.05.20 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 руки под плечо. а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.	50 раз вправо	Темп бросков - средний
	б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо вправо	30 сек х 3	3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек.
	в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута	50 раз вправо	https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной
	г) Подвороты с тягой резинового жгута вправо.	30 сек. х 3	3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек.
	2. Упражнения для развития силы:		
	а) Сгибание туловища лежа на спине	20сек. х 3	Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20сек. х 3	Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой	20 сек.х 3	Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	3. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны	2 мин.	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля		http://дсш1-ростов.рф/wp-

			content/uploads/2016/04/ Sportivnaya-gigiena.- Vrachebnyiy-kontrol.- Samokontrol..pdf
06.05.20 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.** 4. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо. а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.	50 раз вправо	Темп бросков - средний
	б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо вправо	30 сек х 3	3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек.
	в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута	50 раз вправо	https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной
	г) Подвороты с тягой резинового жгута вправо.	30 сек. х 3	3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек.
	5. Упражнения для развития силы:		
	а) Сгибание туловища лежа на спине	20сек. х 3	Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20сек. х 3	Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой	20 сек.х 3	Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	6. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны	2 мин.	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля		http://дсш1-ростов.рф/wp-content/uploads/2016/04/ Sportivnaya-gigiena.- Vrachebnyiy-kontrol.- Samokontrol..pdf
08.05.20 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.** 7. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.		
	а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.	50 раз вправо	Темп бросков - средний
	б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо вправо	30 сек х 3	3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек.
	в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута	50 раз вправо	https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной
	г) Подвороты с тягой резинового жгута вправо.	30 сек. х 3	3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек.
	8. Упражнения для развития силы:		
	а) Сгибание туловища лежа на спине	20сек. х 3	Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20сек. х 3	Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой	20 сек.х 3	Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
	9. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны	2 мин.	
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.		
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Врачебный контроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля		http://дсш1-ростов.рф/wp-content/uploads/2016/04/Sportivnaya-gigiena.-Vrachebnyiy-kontrol.-Samokontrol..pdf