План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: **дзюдо** Группа: **НП-1**

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

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

Задачи:

1. *Образовательная*: совершенствование бросков через спину с колен.
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
02.06.20 г.	**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**	**23 мин.**	
	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 мин.**	
	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.	**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	**4 мин.** 12 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.	8 раз	Руки прямые, темп быстрый
	3. И.п. Ноги вместе руки внизу. На каждый счет повороты таза влево-вправо. Упражнение выполняется с прыжками.	8 раз	
	4. И.п. Ноги вместе руки вперед. Махи ногами. Мах левой – коснуться правой руки. Мах правой – коснуться левой руки. Упражнение выполняется с подскоками.	8 раз	Махи ногами выполнять выше головы
	5. И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди.	8 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	
	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 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.	8 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.	8 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.	8 раз 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.		

	ПЕРЕХОД В ПАРТЕР	**14 мин.**	
	1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно.	8 раз	
	2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног	8 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	
	4.И.п. Лежа на спине Руки плечах: правая на левом, левая на правом. Подьем туловища	8 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.	8 раз	ноги прямые в коленных суставах
	6. И.п. Сед ноги врозь. Повороты туловища влево- вправо. Грудь к ковру.	8 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.	8 раз	
	8. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться вверх. Раскачивание вперед – назад	8 раз	
	9. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться. Выполнять перекаты на левый и правый бок 80 раз.	8 раз	
	10. И.п. Стоя на коленях. Накаты вперед до груди	8 раз	
	11. И.п. Лежа на спине. Складка- подъем туловища и ног одновременно.	8 раз	
	1. И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	10 раз	
	2. И.п. Упор головой и руками в ковер. Качание шеи вперед – назад, вправо- влево, Круговые движения головой вправо и влево.	8 раз 8 раз	
	3. И.п. Упор головой в ковер. Забегание вокруг головы вправо – влево.	10 раз	
	4. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно	10 раз	
	5. И.п. ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо.	10 раз	
	6. И.п. ОС Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в у	10 раз	

	7. И.п. ОС. Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед. 8. И.п.ОС. Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке. 9. И.п. Поперечный шпагат. Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге. 10. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону 11. И.п. Обратные четвереньки. Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо. 12. И.п.ОС. Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.	10 раз 10 раз 1 мин. 8 раз 8 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 с захватом руки под плечо А) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо 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 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	**20 мин.** 50 раз влево 20 сек х 3 20 сек.х3 20 сек. х 3 20 сек. х 3 10х3 10х3 10х3 3 мин. 3 мин 3 мин.	Темп выполнения бросков -медленный 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. 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 Основы техники и тактики борьбы дзюдо		
04.06.20 г.	**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 23 мин.:** **Ходьба – 2 мин., бег – 3 мин.** **ОРУ –в стойке 4 мин.** (гимнастические и акробатические упражнения), **В ПАРТЕРЕ - 14 мин. (**упражнения для укрепления моста, СФП). **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 20 мин.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо А) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо 5. 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 6. 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 7. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.** **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Основы техники и тактики борьбы дзюдо	50 раз вправо 20 сек х 3 20 сек.х3 20 сек. х 3 20 сек. х 3 10х3 10х3 10х3 3 мин. 3 мин 3 мин.	Темп выполнения бросков -медленный 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч
06.06.20 г.	**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 23 мин.:** **Ходьба – 2 мин., бег – 3 мин.** **ОРУ –в стойке 4 мин.** (гимнастические и акробатические упражнения), **В ПАРТЕРЕ - 14 мин. (**упражнения для укрепления		

	моста, СФП). **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 20 мин.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо А) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо 8. 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 9. 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 10. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.** **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:** Основы техники и тактики борьбы дзюдо	50 раз вправо 20 сек х 3 20 сек.х3 20 сек. х 3 20 сек. х 3 10х3 10х3 10х3 3 мин. 3 мин 3 мин.	Темп выполнения бросков -медленный 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек. Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек. Спина прямая Отдых между подходами 30 сек. Руки на плечах Туловище прямое Спина прямая Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч