

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 броска передней подножкой.
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
29.06.20г.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Обычная ходьба, ходьба в глубоком приседе 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 3. Переход к замедленной ходьбе. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ 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 вверх, левая – вниз. На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками. 3. И.п. Ноги вместе руки вниз. 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.	20 мин. 1 мин. 2 мин. 4 мин. 16 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

	5. И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди.	10 раз	Ноги прямые в коленных суставах Ступни ног не отрываются от ковра Упражнения выполняются с полной амплитудой
	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	
	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	
	9. И.п.ОС. Руки в замок над головой 1-4 Круговые вращения туловища влево 5-8 Круговые вращения туловища вправо	8 раз	
	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 изнутри.	8 раз 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	
	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. 1. Наклон к левой	12 раз	Ноги прямые в коленных суставах

	2. Наклон вперед 3. Наклон к правой 4. И.п.		
	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 ногой 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 передней подножкой. а) Имитация броска – передней подножкой: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация броска передней подножкой с захватом рукава и отворота влево- вправо в) Имитация броска передней подножкой 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=Ue4NPh8ZVZI 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 Обзор развития спортивной борьбы		
03.07.20 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 броска – передней подножкой: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация броска передней подножкой с захватом рукава и отворота влево- вправо в) Имитация броска передней подножкой с тягой резинового жгута г) Подвороты с тягой резинового жгута вправо. 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 2. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Обзор развития спортивной борьбы	50 раз вправо 30 сек x 3 50 раз вправо 30 сек. x 3 20сек. x 3 20сек. x 3 20 сек.х 3 2 мин.	Темп бросков - средний 3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек. https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной 3 подхода на быстроту вправо. 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.

04.07.20 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 броска – передней подножкой: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. б) Имитация броска передней подножкой с захватом рукава и отворота влево- вправо в) Имитация броска передней подножкой с тягой резинового жгута г) Подвороты с тягой резинового жгута вправо. 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 4. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Обзор развития спортивной борьбы	50 раз вправо 30 сек х 3 50 раз вправо 30 сек. х 3 20сек. х 3 20сек. х 3 20 сек.х 3 2 мин.	Темп бросков - средний 3 подхода на быстроту вправо. Отдых между подходами 30 сек. https://www.youtube.com/watch?v=Ue4NPh8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной 3 подхода на быстроту вправо. 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.
-------------	--	--	--