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.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические рекомендации
13.04.20г.	**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** **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	**1 мин.**	
	2. БЕГ: - приставными шагами - спиной вперед - с поворотом вокруг на 360 градусов - с высоким подниманием бедра - с захлестыванием голени - с крестным шагом Переход к замедленной ходьбе.	**2 мин.**	
	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	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	12 раз	Ноги прямые в коленных суставах

	4-И.п. 8. И.п. Прыжком ноги врозь, наклон вперед – руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С 9. И.п.ОС. Руки в замок над головой 1-4 Круговые вращения туловища влево 5-8 Круговые вращения туловища вправо 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. 11. И.п. ОС. Руки на поясе 1-4 Круговые движения в тазобедренном суставе влево 5-8 Круговые движения в тазобедренном суставе вправо. 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. 13. И.п. Упор рук в колени, ноги вмести 1-4 Круговые движения влево 5-8 Круговые движения вправо. 14. И.п. Прыжком ноги врозь руки вперед. Перемещение таза с одной ноги на другую. 5 раз на левую ногу, 5 раз – на правую. 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. 16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать. **ПЕРЕХОД В ПАРТЕР** 1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно. 2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног 3. И.п. Сед. Ноги врозь руки сзади. 1. Наклон к левой 2. Наклон вперед 3. Наклон к правой 4. И.п. 4.И.п. Лежа на спине Руки плечах: правая на левом, левая на правом. Подьем туловища 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 8 раз 8 раз 12 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 10 раз **13 мин.** 8 раз 8 раз. 12 раз 8 раз 8 раз	Ступни ног не отрываются от ковра Упражнения выполняются с полной амплитудой Упражнение выполняется в глубокий сед с хлопком прямой рукой по ковру 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	
	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	
	15. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно	10 раз	
	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.	10 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	8 раз	Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра
	23. И.п. Обратные четвереньки. Руки ссади в упоре. Забегание влево, вправо.	8 раз	Упражнение выполняется таз не касается ковра
	24. И.п.ОС.	10 раз	

	Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.		
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 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.** 30 раз влево 50 раз влево 10х3 10х3 10х3 2 мин.	https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения бросков - средний 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/public193 773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьей
15.04.20 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	30 раз вправо 50 раз вправо	https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения бросков – средний https://vk.com/public193 773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьей
17.04.20 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 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 **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.** **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА :** История дзюдо	30 раз влево 50 раз влево	https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения бросков – средний https://vk.com/public193 773724?w=wall-193773724_5 ознакомиться со статьей
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.** 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	30 раз вправо 50 раз вправо	https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh 8ZVZI Упражнения и учикоми с резиной Темп выполнения – средний https://www.judo.ru/storage/section65/aa0ddea9cc68b525485caed3ea0de5a0.doc Ознакомиться с правилами дзюдо