

# **План – конспект учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения**

**Вид спорта: дзюдо**

**Группа: ТЭ-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
<b>18.05.20г.</b>	<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>1. Обычная ходьба, ходьба в глубоком приседе</p> <p>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</p> <p>3. Переход к замедленной ходьбе.</p> <p><b>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) В СТОЙКЕ</b></p> <p>1. И.п. Ноги вместе руки в стороны 1-4 Круговые движения рук вперед 5-8 Круговые движения рук назад. Упражнение выполняется с прыжками</p> <p>2. И.п. Ноги вместе. Правая рука вверху, левая – внизу. На каждый счет смена положения рук. Упражнение выполняется с прыжками.</p> <p>3. И.п. Ноги вместе руки внизу. На каждый счет повороты таза влево-вправо. Упражнение выполняется с прыжками.</p> <p>4. И.п. Ноги вместе руки вперед. Махи ногами. Мах левой – коснуться правой рукой. Мах правой – коснуться левой рукой. Упражнение выполняется с подскоками.</p> <p>5. И.п. Основная стойка (ОС).</p>	<b>20 мин.</b>  <b>1 мин.</b>  <b>2 мин.</b>  <b>4 мин.</b>  16 раз  10 раз  10 раз  10 раз	

	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 пояссе. 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 пояссе 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 изнутрии.	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 ковру
	16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать.	12 раз	
	<b>ПЕРЕХОД В ПАРТЕР</b>	<b>13 мин.</b>	
	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	12 раз	Ноги прямые в коленных суставах

	<p>3. Наклон к правой</p> <p>4. И.п.</p> <p>4.И.п. Лежа на спине Руки плечах: правая на левом, левая на правом. Подъем туловища</p> <p>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.</p> <p>6. И.п. Сед ноги врозь. Повороты туловища влево- вправо. Грудь к ковру.</p> <p>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.</p> <p>8. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться вверх. Раскачивание вперед – назад</p> <p>9. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться. Выполнять перекаты на левый и правый бок 80 раз.</p> <p>10. И.п. Стоя на коленях. Накаты вперед до груди</p> <p>11. И.п. Лежа на спине. Складка- подъем туловища и ног одновременно.</p> <p>12. И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>13. И.п. Упор головой и руками в ковер. Качание шеи вперед – назад, вправо- влево, Круговые движения головой вправо и влево.</p> <p>14. И.п. Упор головой в ковер. Забегание вокруг головы вправо – влево.</p> <p>15. И.п. Упор головой и руками в ковер. Перевороты с упора на мост и обратно</p> <p>16. И.п. ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и забеганием выйти в упор влево, вправо.</p> <p>17. И.п. ОС Прогнувшись встать на мост и выполнить переворот в упор.</p> <p>18. И.п.ОС. Прогнувшись назад, встать на мост и разгибанием в спине выпрямиться.</p> <p>19. И.п. ОС. Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед.</p> <p>20. И.п.ОС. Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке.</p> <p>21. И.п. Поперечный шпагат.</p>	<p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p>	
--	---	--	--

	<p>Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге.</p> <p>22. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа влево и вправо</p> <p>23. И.п. Обратные четверенъки. Руки сидя в упоре. Забегание влево, вправо.</p> <p>24. И.п.ОС. Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.</p>	<p>1 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра Упражнение выполняется таз не касается ковра</p>
2	<p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b></p> <p>1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево- вправо.</p> <p>2. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p>	<p><b>23 мин.</b></p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек x 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI">https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI</a> Упражнения и учикоми с резиной</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p>
3	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		

	Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление.	<b>2 мин.</b>	
	<p style="text-align: center;"><b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p> <p>Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.</p>		
<b>19.05.20 г.</b>	<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</b></p> <p><b>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</b></p> <p><b>ОРУ – в стойке 4 мин.</b> ( гимнастические и акробатические упражнения),</p> <p><b>В ПАРТЕРЕ - 13 мин.</b> (упражнения для укрепления моста, СФП).</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</b></p> <p>1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево- вправо.</p> <p>2. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>3. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</b></p> <p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного</p>	<p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек x 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20sek. x 3</p> <p>20sek. x 3</p> <p>20 сек.x 3</p> <p>2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI">https:// www.youtube.com/ watch?v=Ue4HPh8ZVZI</a> Упражнения и учикоми с резиной</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p>

	спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.		
<b>20.05.20 г.</b>	<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</b></p> <p><b>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</b></p> <p><b>ОРУ – в стойке 4 мин. ( гимнастические и акробатические упражнения),</b></p> <p><b>В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП).</b></p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</b></p> <p>4. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево- вправо.</p> <p>5. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>6. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</b></p> <p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.</p>	30 раз влево 30 раз вправо  20 сек x 3  30 раз влево 30 раз вправо  20 сек. x 3  20сек. x 3  20сек. x 3  20 сек.x 3  2 мин.	Темп бросков - средний  3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI">https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI</a> Упражнения и учикоми с резиной  3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -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.
<b>21.05.20 г.</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</b>		

	<p><b>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</b>  <b>ОРУ – в стойке 4 мин.</b> ( гимнастические и акробатические упражнения),  <b>В ПАРТЕРЕ - 13 мин.</b> (упражнения для укрепления моста, СФП).</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</b></p> <p>7. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево- вправо.</p> <p>8. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>9. Упражнения на развитие гибкости:  Шпагаты, наклоны</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</b></p> <p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.</p>	30 раз влево 30 раз вправо	Темп бросков - средний
22.05.20г.	<p><b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</b>  <b>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</b>  <b>ОРУ – в стойке 4 мин.</b> ( гимнастические и акробатические упражнения),  <b>В ПАРТЕРЕ - 13 мин.</b> (упражнения для укрепления</p>	20 сек х 3	3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.
		30 раз влево 30 раз вправо	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI">https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI</a> Упражнения и учикоми с резиной
		20 сек. x 3	3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.
		20сек. x 3	Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
		20сек. x 3	Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
		20 сек.x 3	Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.
		2 мин.	

<p>моста, СФП).</p> <p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</b></p> <p>10. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>а) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины.</p> <p>б) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо</p> <p>в) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута</p> <p>г) Подвороты с тягой резинового жгута влево- вправо.</p> <p>11. Упражнения для развития силы:</p> <p>а) Сгибание туловища лежа на спине</p> <p>б) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p> <p>в) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой</p> <p>12. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p><b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</b></p> <p><b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b> Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.</p>	<p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек x 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо</p> <p>20 сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20сек. x 3</p> <p>20 сек.x 3</p> <p>2 мин.</p>	<p>Темп бросков - средний</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI">https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI</a> Упражнения и учикоми с резиной</p> <p>3 подхода на быстроту влево, 3 подхода -вправо. Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Руки на плечах 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая 3 подхода на быстроту Отдых между подходами 30 сек.</p>
--	--	--