

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: ТЭ-5

Тренер-преподаватель: Садыков В.Х.

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

Задачи:

1. *Образовательная*: совершенствование бросков через спину с разных захватов.
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
25.05.20г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>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.</p> <p>ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ (ОРУ) В СТОЙКЕ</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>	20 мин. 1 мин. 2 мин. 4 мин. 16 раз 10 раз 10 раз 10 раз	

	<p>5. И.п. Основная стойка (ОС). Прыжки с выпрыгиванием коленями к груди.</p> <p>6. И.п.ОС Наклоны вправо – влево. 1-2 наклон влево 3-4 наклон вправо</p> <p>7. И.п. ОС. Ноги на ширине плеч. 1-наклон к левой 2-наклон к середине 3-наклон к правой 4-И.п.</p> <p>8. И.п. Прыжком ноги врозь, наклон вперед – руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо Выпрямиться. Повороты туловища влево- вправо. С</p> <p>9. И.п.ОС. Руки в замок над головой 1-4 Круговые вращения туловища влево 5-8 Круговые вращения туловища вправо</p> <p>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.</p> <p>11. И.п. ОС. Руки на пояссе 1-4 Круговые движения в тазобедренном суставе влево 5-8 Круговые движения в тазобедренном суставе вправо.</p> <p>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.</p> <p>13. И.п. Упор рук в колени, ноги вместе 1-4 Круговые движения влево 5-8 Круговые движения вправо.</p> <p>14. И.п. Прыжком ноги врозь руки вперед. Перемещение таза с одной ноги на другую. 5 раз на левую ногу, 5 раз – на правую.</p> <p>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.</p> <p>16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать.</p> <p>ПЕРЕХОД В ПАРТЕР</p> <p>1. И.п. Стоя на коленях . Прыжки с колен в стойку и обратно.</p> <p>2. И.п. Стоя на коленях, колени вместе. Сесть слева – справа не касаясь ног</p> <p>3. И.п. Сед. Ноги врозь руки сзади.</p>	<p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>12 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>13 мин.</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз.</p> <p>12 раз</p>	<p>Ноги прямые в коленных суставах</p> <p>Ступни ног не отрываются от ковра</p> <p>Упражнения выполняются с полной амплитудой</p>
--	---	---	---

	<p>1. Наклон к левой</p> <p>2. Наклон вперед</p> <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>10 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>	коленных суставах
--	---	--	-------------------

	<p>21. И.п. Поперечный шпагат. 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 в левую и правую сторону</p> <p>23. И.п. Обратные четверенъки. Руки сиди в упоре. Забегание влево, вправо.</p> <p>24. И.п.ОС. Выполнить стойку на руках, ноги на стенку.</p>	1 мин. 10 раз 10 раз 10 раз	Руки прямые. Плечи вверху, таз внизу не касаясь ковра Упражнение выполняется таз не касается ковра
2	<p style="text-align: center;">ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</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>23 мин.</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо 20 сек х 3</p> <p>30 раз влево 30 раз вправо 20 сек. х 3</p> <p>20 сек. х 3</p> <p>20 сек. х 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>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI 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			

	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление.	2 мин.	
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Общая и специальная физическая подготовка борца		
26.05.20 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. <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо. <ol style="list-style-type: none"> a) Имитация бросков через спину: захват, выведение из равновесия – тяга руками, подворот, подсед, подбив, наклон спины. b) Имитация бросков через спину с захватом руки под плечо влево- вправо c) Имитация бросков через спину с тягой резинового жгута d) Подвороты с тягой резинового жгута влево- вправо. 2. Упражнения для развития силы: <ol style="list-style-type: none"> a) Сгибание туловища лежа на спине b) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа c) Приседание с выпрыгиваем вверх, руки скрещенные за головой 3. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Общая и специальная физическая подготовка борца</p>	30 раз влево 30 раз вправо 20 сек x 3 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. https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPH8ZVZI 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.

27.05.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</p> <p>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</p> <p>ОРУ – в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения),</p> <p>В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП).</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</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>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Общая и специальная физическая подготовка борца</p>	
28.05.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</p> <p>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</p>	

	<p>ОРУ -в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП).</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</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>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Общая и специальная физическая подготовка борца</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>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI 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>
29.05.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.: Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</p> <p>ОРУ -в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП).</p>		

	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</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>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Общая и специальная физическая подготовка борца</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>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI 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>
30.05.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.:</p> <p>Ходьба – 1 мин., бег – 2 мин.</p> <p>ОРУ – в стойке 4 мин. (гимнастические и акробатические упражнения),</p> <p>В ПАРТЕРЕ - 13 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП).</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 23 мин.</p> <p>13. Бросок через спину в стойке с захватом руки под плечо.</p> <p>А) Имитация бросков через спину: захват,</p>	30 раз	

	<p>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>14. 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>15. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Общая и специальная физическая подготовка борца</p>	<p>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>https://www.youtube.com/watch?v=Ue4HPh8ZVZI 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>
--	---	---	--