

План-конспект
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: дзюдо

Группа: СО

Тренер-преподаватель: Садыков В.Х.

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

Задачи:

1. *Образовательная*: совершенствование специальной физической подготовки (СФП)
2. *Оздоровительная*: развитие гибкости, ловкости, силы и быстроты.
3. *Воспитательная*: воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, активность и самостоятельность.
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
29.06.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. ХОДЬБА:</p> <ul style="list-style-type: none">- На носках руки вверх- на пятках руки на пояссе- на внутренней и внешней стороне стопы- в полуприсяди, руки за головой- в полном приседе- ходьба с ускорением и переходом на бег в среднем темпе <p>2. БЕГ:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 <p>Переход к замедленной ходьбе.</p>	33 мин. 2 мин. 3 мин.	

	<p>ОЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ 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> <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 поясе. 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 изнутрии.</p>	<p>10 мин.</p> <p>16 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>12 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>12 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Руки прямые, упражнения выполняются с полной амплитудой в плечевых суставах</p> <p>Руки прямые, темп быстрый</p> <p>Махи ногами выполнять выше головы</p> <p>Ноги прямые в коленных суставах</p> <p>Ступни ног не отрываются от ковра</p> <p>Упражнения выполняются с полной амплитудой</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 Сед ноги врозь Выполнить самостраховку с падением на правый бок. Хлопок правой рукой по ковру, на левый бок – хлопок левой рукой по ковру.</p> <p>16. И.п. ОС ноги вместе. На раз – присесть, на два – упор лежа, на три – присесть, на четыре – встать.</p>	10 раз	
	ПЕРЕХОД В ПАРТЕР	18 мин.	Xлопки выполняются прямой рукой
	<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. 1. Наклон к левой 2. Наклон вперед 3. Наклон к правой 4. И.п.</p>	10 раз 10 раз. 12 раз	
	<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>	10 раз	Ноги прямые в коленных суставах
	<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>	10 раз	
	<p>8. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться вверх. Раскачивание вперед – назад</p>	10 раз	
	<p>9. И.п. Лежа на животе. Захватить голеностопы, прогнуться. Выполнять перекаты на левый и правый бок.</p>	10 раз	
	<p>10. И.п. Стоя на коленях. Накаты вперед до груди</p>	10 раз	
	<p>11. И.п. Лежа на спине. Складка- подъем туловища и ног одновременно.</p>	10 раз	
	<p>12. И.п. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p>	10 раз	

	<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 у</p> <p>18. И.п. ОС. Приседание на левой, правой ноге в глубокий сед.</p> <p>19. И.п.ОС. Наклониться вперед. Махом левой, правой ногой вверх выпрыгивание в ласточке.</p> <p>20. И.п. Поперечный шпагат. Руки на ковре. Раскачивание в шпагате, перемещение в продольный шпагат к левой и правой ноге.</p> <p>21. И.п. Упор лежа. Забегание по кругу в упоре лежа в левую и правую сторону</p> <p>22. И.п. Обратные четвереньки. Руки сзади в упоре. Забегание влево, вправо.</p>	<p>8 раз 8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>1 мин.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	
2	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Упражнения для развития силы: 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>г) Прыжки со скакалкой д) Подбрасывание мяча вверх</p> <p>2. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p>	<p>10 мин.</p> <p>10x5</p> <p>10x5</p> <p>10x3</p> <p>2 мин. 2 мин.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч</p>

3	<p style="text-align: center;">ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Выполнение упражнений на успокоение дыхания и расслабление.</p>	2 мин.	
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
04.07.20 г.	<p>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 33 мин.: Ходьба – 2 мин., бег – 3 мин. ОРУ – в стойке 10 мин. (гимнастические и акробатические упражнения), В ПАРТЕРЕ - 18 мин. (упражнения для укрепления моста, СФП). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ- 10 мин.</p> <p>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 г) Прыжки со скакалкой д) Подбрасывание мяча вверх</p> <p>2. Упражнения на развитие гибкости: Шпагаты, наклоны</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -2 мин.</p> <p>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</p>	<p>10x5</p> <p>10x5</p> <p>10x3</p> <p>2 мин. 2 мин.</p> <p>2 мин..</p>	<p>Руки на плечах Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Туловище прямое Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Спина прямая Отдых между подходами 30 сек.</p> <p>Подбросить мяч вверх, стать на колени, вернуться в стойку и успеть поймать мяч</p>