ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп 1 года начального этапа обучения (дзюдо)

Цель: совершенствование элементов техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 1,5 часа (90 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **45 мин** |  |
|  | Беговые упражнения: бег с высоким подниманием колена, захлест голени, бег переставным шагом, бег скрестным шагом, челночный бег, ускорения.  Комплекс упражнений на развитие общей и специальной координации (кувырки вперед, назад, через правое, через левое плечо, кувырки вперед-назад, прыжок в полном приседе вправо-влево кувырок вперед, прыжок в полном приседе спиной вперед кувырок назад, колесо кувырок вперед, колесо кувырок назад)  Комплекс упражнений на развитие общей и специальной гибкости (наклоны в положении барьерного шага, ноги согнуты, стопы вместе колени прижимаются к татами, выседы тазом из положения сидя на пятках, наклоны из положения выпада голеностоп захвачен изнутри, ) | 15 минут  15 минут    15 минут | Следить за техникой безопасности во время выполнения упражнения  Следить за дистанцией между обучающимися. При выполнении кувырка вперед обучающиеся должны голову прижимать к себе. Руки при выполнении кувырка назад должны стоять около головы.  Упражнения на развитие гибкости выполняются плавно без резких движений. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **30 мин** |  |
|  | Передний мост, борцовский мост, забегание, переходы с переднего моста на борцовский, имитация уходов с удержаний | 5 минут | Следить за правильной техникой выполнения мостов и переходов. |
|  | Техника самостраховки:  падения на спину, на правый, левый бок, на грудь, на грудь с поворотом на 180 градусов, на грудь с поворотом на 360 градусов. Каждое падение выполняется 10 раз. | 5 минут | Следить за синхронностью выполнения. Обучающиеся не должны выполнять падения на локти и выставленные руки. |
|  | Игровые упражнения с отрезком пояса  - вытащить отрез пояса у партнера;  - перетянуть отрез пояса у партнера левой рукой;  - перетянуть отрез пояса у партнера правой рукой;  - перетянуть отрез пояса двумя руками;  - не попустить партнера к отрезку пояса на углу татами;  - в положении сидя на пятках схватить отрез пояса быстрее соперника. | 3 минуты  *30 секунд*  *30 секунд*  *30 секунд*  *30 секунд*  *30 секунд*  *30 секунд* | Следить за дистанцией между парами |
|  | Техника броска задней подножкой. | 5 минут | Следить за фазой выведения из положения равновесия и за техникой выполнения падений |
|  | Рандори. Оба спортсмена выполняют в процессе борьбы только заднюю подножку. | 2 минуты | Следить за дистанцией между парами. |
|  | Техника броска передней подножкой. | 5 минут | Следить за техникой передвижения ног. |
|  | Рандори. Оба спортсмена выполняют в процессе борьбы только переднюю подножку. | 2 минуты | Следить за дистанцией между парами. |
|  | Разбор проведенных схваток. | 3 минуты | В процессе разбора схваток ориентировать обучающихся к дальнейшим занятиям. |
|  | Техника переворота ножницами | 10 минут | Следить за техникой работы ног. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **10 мин** |  |
|  | Сгибание рук из положения виса на высокой перекладине 5 подходов по 3 раза. | 5 минут | Следить за разгибанием рук при выполнении упражнения и положением подбородка. |
|  | Упражнения на развитие гибкости | 5 минут | Следить за отсутствием резких движений у обучающихся |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Роль самостраховки для занятий дзюдо.
2. Значение техники для достижения спортивного результата.
3. Особенности техники сильнейших дзюдоистов.
4. Просмотр схваток сильнейших дзюдоистов.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.