ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп 2 года начального этапа обучения (дзюдо)

Цель: совершенствование элементов техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 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 минут15 минут 15 минут |  Следить за техникой безопасности во время выполнения упражненияСледить 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** | **60 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. |
|  | Техника броска задней подножкой.  | 5 минут | Следить за фазой выведения из положения равновесия и за техникой выполнения падений |
|  | Техника броска подсечкой под выставленную ногу.  | 5 минут | Следить за движением стопы у обучающихся при проведении приема. Следить за техникой падений. |
|  | Задняя подножка от подсечки под выставленную ногу | 20 минут | Следить за техникой выполнения комбинации. |
|  | Рандори: Первый номер выполняет только подсечки. Второй только подножки. Далее меняются.Первый номер выполняет только подсечки и подножки второй пассивно сопротивляется. Затем меняются. Первый номер выполняет только подсечки. Второй только броски с захватом ног. Спарринг Отдых  | 2 минуты2 минуты2 минуты2 минуты2 минуты | Во время выполнения следить за дистанцией между обучающимися и техникой падений. |
|  | Отработка техники в положении лежаУход с удержания сбоку. Каждый номер выполняет 10 раз.Переворот отмашка. Каждый выполняет 10 раз.Переворот ножницы. Каждый выполняет 10 раз. Рандори Первый номер находиться в положении сверху (маунета). Задача второго уйти. Затем меняются. Первый номер взял захват на болевой второй уходит. Затем меняютсяСпарринг в положении лежа | 2 минуты2 минуты2 минуты1 минута1 минута2 минуты | Следить за техникой выполнения моста в процессе ухода с удержаний. При выполнении отмашки следить за захватом руки соперника.Следить за техникой ног при отработке переворота ножницы. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин** |  |
|  | Сгибание рук из положения виса на высокой перекладине 5 подходов по 3 раза.Подъем на руках по шведской стенке из положения хвата руками за шведскую стенку, ноги в руках партнера 3 подхода.  | 5 минут5 минут | Следить за разгибанием рук при выполнении упражнения и положением подбородка.Следить за техникой безопасности при выполнении упражнения. |
|  | Упражнения на развитие гибкости | 5 минут | Следить за отсутствием резких движений у обучающихся |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Запрещенные действия в дзюдо.
2. Роль комбинаций в технике и тактике дзюдо
3. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
4. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.