План-конспект

занятий группы начальной подготовки 2-3 года обучения по дзюдо.

Место проведения: ГБУ ДО СШОР Петродворцового района

Санкт-Петербурга ул. Широкая 8 зал борьбы.

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Инвентарь: татами, секундомер.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

Тренер-преподаватель: Козлов Сергей Владимирович

Тема занятия: «Изучение бросков в перед: бросок «передняя подножка»»

Цели занятия: - совершенствовать технику выполнения бросков;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  урока | Содержание занятия | Дозировка | Общие методические указания |
| **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | Построение, расчет группы, отметка в журнале посещаемости учебно-тренировочных занятий.  Название темы занятия. Техника безопасности. | 5 мин. | построение в шеренгу, выполнение команд  «Становись!>>, «Равняйсь!»,  <<Смирно!», «Рэй!>> (поклон). |
| Разминка |  |  |
| 1. Разновидность ходьбы:   * ходьба на носках; * на пятках;   -ходьба в полу приседе;   * ходьба в приседе; * разворот туловищем на каждый шаг; * ходьба с наклоном туловища в перед; * шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе. | 5 мин. | В медленном темпе, выполнять по команде, следить за дистанцией между занимающимися, следить за правильным дыханием. |
| 2. Бег с элементами:  - бег с крестным шагом левым, правым боком;  - бег приставным шагом левым, правым боком;  - 6ег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси вправо, влево;  - бег с высоким подниманием бедра;  - 6ег захлестыванием голени;  - бег с подниманием прямых ног вперед, назад, вправо, влево; | 10 мин. | Выполнять не торопясь, следить за правильным выполнением задания, следить за дистанцией между занимающихся. |

- совершенствовать технику выполнения бросков.



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бег с ускорением по диагонали спортивного зала три повтора;  - постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. |  |  | |
| З. Акробатика:  - кувырки вперед, назад, через правое плече, левое плечо в группировке из положения упора присев; - самостраховка вправо, влево, назад, вперед;  -упражнение «Колесо»;  -упражнение «креветка», «обратная креветка», «боковая креветка»;  -ходьба на коленях, с захватом за стопы. | 10 мин. | Выполнять не торопясь, следить за правильным выполнением задания. | |
| 4. Разминка на месте:   * наклоны головой вперед, назад, вправо, влево; * круговые вращения головой вправо, влево; * упражнения для рук и плечевого пояса, круговое вращение, кисти в замок влево, вправо; в локтевых суставах вперед, назад; вращение прямых рук в плечевых суставах вперед, назад. Упражнения для туловища:   -и. п. ноги на ширине плеч, руки на пояс, наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево; круговые движения туловища попеременно вправо, влево; повороты туловища руки вытянуты в стороны. Упражнения для ног и тазобедренных суставов:  -и. п. —ноги врозь, руки на поясе; круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево;  -и. п. ноги вместе колени ладонями в обхвате; круговые вращениями вправо, влево;  -и. п. основная стойка; махи ногами вверх к вытянутыми ладонями попеременно правой, левой; -и. п. глубокий  выпад левой (правой)ногой вперед; руки в стороны, за головой, на колене впереди стоящей ноги, пружинящие приседания; смена ног вставанием поворотом прыжком  Упражнение на гибкость, растягивание:  - растягивание поперечным, продольным шпагатом; растягивание сидя стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны; забегание на борцовском мосту вправо, влево; подъем разгибом из положение борцовского моста. | 10 мин. | Следить за правильным выполнением задания. | |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ | В партере — повторение болевого приема «узел поперек». Захватить противника для выполнения приема — удержания поперек. Одноименную руку положить на запястье дальней руки противника. Прижать предплечье к татами, другую руку подвести под плечо захваченной руки и захватить свое предплечье сверху. Локоть соей руки поставить около уха противника. Подтягивая к боку и приподнимая локоть захваченной руки противника, вращать руку в плечевом суставе до тех пор, пока атакуемый (Укэ) не подаст сигнал о сдаче. | 15 мин. | Прижимать грудью, туловище противника к татами.  Следить, чтобы атакуемый (Укэ) не переворачивался на живот.  Атакующий (Тори) следит за правильностью постановки руки, т.е. ставить локоть одноименной руки около шеи противника, чтобы Укэ не прижимал плечо, к голове защищаясь от приема. | |
| Учебные схватки на выполнение болевого приема. | 15 мин. | Следить за своевременной сдачей соперника. | |
| В стойке — бросок «передняя подножка»  Сильным рывком подтянуть (вывести из равновесия). | 20 мин. | Ошибки:  - слабая тяга Укэ (выведение из равновесия). | |
|  | Укэ на-себя-вперед-вверх, повернуться спиной к атакуемому, подставить свою ногу пред его ногами и упираясь в колено его одноименной ноги. Затем продолжить движение соперника на себя и выполнить бросок через свою ногу. Опорная нога Тори в момент броска согнута, на нее переносится вес тела. |  | | - опорная нога Тори остается прямой;  - неточная постановка атакующей ноги. |
| Учебные схватки. | 15 мин. | | Следить точностью выполнения бросков |
| Заключительная часть | Упражнение на гибкость; измерение ЧСС;  упражнения на восстановления дыхания; упражнение на гибкость;  Построение, подведение итогов занятия. | 15 мин. | | Выделить активных учеников. Задание на дом. |

* совершенствовать технику выполнения болевых приемов; - развивать координационные способности и физические качества. Задачи занятия:

1. Образовательные:

* совершенствование техники выполнения болевого приема «узел локтя»;
* обучение техники выполнения броска вперёд «передняя подножка»;
* обучения правилам безопасности. Страховке и помощи при выполнении упражнений.

2. Воспитательные:

* воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
* воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

З. Оздоровительные:

* формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

4. Антидопинг

<https://rusada.ru/>

1. Пройти повторить курс.
2. Сдать тест.