ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа начальной подготовки (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.** | **30 мин** |  |
|  | Беговые упражнения: бег с высоким подниманием колена, захлест голени, челночный бег, ускорения.Комплекс акробатических упражнений на развитие общей и специальной координации.Комплекс упражнений на развитие общей физической подготовки в парах. | 10 минут10 минут10 минут | Следить за скоростью выполнения упражнений.Упражнения выполняются с целью подготовки организма к дальнейшим тренировочным нагрузкам и для развития общей и специальной физической подготовленности. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **40 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. Каждое падение выполняется 10 раз. | 5 минут | Следить за синхронностью выполнения. Обучающиеся не должны выполнять падения на локти и выставленные руки. |
|  | Отработка техники приемов борьбы в партере:- удержание с боку- удержание поперек- удержание со стороны головыОтдых | 3 минуты3 минуты3 минуты1 минута | Следить за техникой выполнения удержаний и уходов с них. Удержания с боку с захватом из-подруки, поперек с захватом головы и ноги, со стороны головы с захватом руки.  |
|  | Базовые захваты:- движения с захватами- срывы захватов - выведения партнера из равновесияОтдых | 2 минуты2 минуты 2 минуты2 минуты | Следить за положением ног при выполнении выведения их равновесия. Следить за движением рук и положением корпуса при работе с захватами. |
|  | Техника борьбы в стойке:- задняя подножкаБорьба в стойкеОтдых  | 8 минут2 минуты2 минуты | Следить за положением рук при захвате, ног и корпуса.Следить за техникой выполнения страховки - обучающиеся не должны выполнять падения на локти и выставленные руки. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин** |  |
|  | Подъем туловища из положения лежаСгибание рук из положения виса на высокой перекладине 3 подхода по 10 раз | 5 минут5 минут | Следить за положением ног - пятки касаются пола, руками не помогают вставать.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. Запрещенные действия в дзюдо.
2. Роль захватов и положения рук при выполнении бросков и сведений в партер.
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.