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 минут  10 минут  10 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 головы  Отдых | 3 минуты  3 минуты  3 минуты  1 минута | Следить за техникой выполнения удержаний и уходов с них. Удержания с боку с захватом из-под  руки, поперек с захватом головы и ноги, со стороны головы с захватом руки. |
|  | Базовые захваты: - движения с захватами  - срывы захватов  - выведения партнера из равновесия  Отдых | 2 минуты  2 минуты  2 минуты  2 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 подножка  Борьба в стойке  Отдых | 8 минут  2 минуты  2 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 лежа  Сгибание рук из положения виса на высокой перекладине 3 подхода по 10 раз | 5 минут  5 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.