ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа начальной подготовки (джиу-джитсу)

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 в сочетании с ударами руками, челночный бег, ускорения.  Комплекс упражнений на развитие общей и специальной координации  Комплекс упражнений на развитие общей и специальной гибкости | 15 минут  15 минут    15 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** | **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. |
|  | Передвижение способом челнок  Уракен в процессе выполнения передвижения способом челнок  Дьяко в процессе передвижения способом челнок  Чередование ударов уракен и дьяко в процессе передвижения способом челнок  Отдых | 1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута | Следить за правильной техникой передвижения способом челнок.  Дьяко пробивается сзади стоящей рукой.  Уракен пробивается впередистоящей рукой. |
|  | Уракен-дьяко-уход в сторону  Спарринг 1 часть только руки  Отдых | 3 минуты  2 минуты.  3 минуты | Следить за техникой движения рук. |
|  | Уракен-дьяко-маэ-гири  Спарринг 1 часть полностью  Отдых 3 минуты | 6 минут  2 минуты  3 минуты | Следить за техникой удара ногой. |
|  | Уракен-дьяко-маваши-гири  Спарринг  Отдых | 6 минут  2 минуты  3 минуты | Следить за положением стопы при ударе. |
|  | Контр действие от бокового удара ногой.  Первый номер пробивает комбинацию уракен-дьяко-маваши-гири. Второй номер оттягивается, берет захват за ногу и выполняет зацеп изнутри.  Спарринг. Первая часть полностью. Вторая только контрдействия с захватом ноги.  Отдых | 10 минут  2 минуты  3 минуты | Следить за техникой блокировки удара ногой |
|  | Связка из ударов руками (уракен-дьяко-бросок задней подножкой от заведения)  Спарринг 1,2 части полностью  Отдых | 10 минут  2 минуты  3 минуты | Следить за техникой выполнения заведения. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин** |  |
|  | Сгибание рук из положения виса на высокой перекладине 3 подхода по 10 раз  Подъем на руках по шведской стенке из положения хвата руками за шведскую стенку ноги в руках партнера 3 подхода. | 5 минут  5 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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на пресс | 15 мин. | На двух ногах, на одной ноге.  Подъем ног в висе. Подъем  туловища лежа на полу |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Запрещенные действия в джиу-джитсу.
2. Роль передвижения челноком при использовании техники ударов руками и ногами.
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.