ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для учебно–тренировочной группы (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 акробатических упражнений на развитие общей и специальной координации  Комплекс упражнений с выполнением набивки ударов ногами на развитие специальной координации | 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 в парах, каждое упражнение выполняется в левой и в правой стойке:  - 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 на каждую стойку  1 минута на каждую стойку  2 минуты на каждую стойку  2 минуты | 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.  2 минуты | Следить за техникой движения рук. |
|  | Контрдействие от прямого удара ногой:  Первый номер выполняет комбинацию уракен-дьяко-маэ-гири, задача второго номера – уйти в сторону, сбросив ногу, после этого пробивает дьяко.  Спарринг 1 часть полностью  Отдых | 10 минут  2 минуты  2 минуты | Следить за техникой удара ногой.  Следить за техникой ухода от удара ногой – обучающийся должен делать шаг вперед и в сторону (по диагонали). |
|  | Контрдействие от бокового удара ногой:  Первый номер выполняет комбинацию маваши-гири впередистоящей ногой-уракен-дьяко-маваши-гири сзади стоящей ногой. Второй номер должен поймать любой удар ногой, сделав шаг навстречу, и выполняет зацеп изнутри или заднюю подножку.  Спарринг. Первая часть полностью. Вторая только контрдействия с захватом ноги.  Отдых | 7 минут  2 минуты  2 минуты | Следить за положением стопы при ударе.  Следить за техникой блокировки руками удара ногой. |
|  | Связка из ударов руками (уракен-дьяко-выход из атаки в сторону-уракен-дьяко-бросок с захватом ног  Спарринг 1,2 части полностью  Отдых | 3 минуты  2 минуты  3 минуты | Следить за техникой выполнения заведения. Выход из атаки должен выполняться с разрывом дистанции. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин** |  |
|  | Сгибание рук из положения виса на высокой перекладине 3 подхода по 10 раз  Упражнения на пресс. | 5 минут  5 минут | Следить за разгибанием рук при выполнении упражнения и положением подбородка.  Подъем ног в висе. Подъем  туловища лежа на полу |
|  | Упражнения на развитие гибкости | 5 минут | Следить за отсутствием резких движений у обучающихся |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Запрещенные действия в джиу-джитсу.
2. Роль знаний правил джиу-джитсу при ведении встречи. Использование различных тактик для достижения высокого спортивного результата.
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.