

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по дзюдо  
с группой начальной подготовки - 2 года обучения,  
у тренера-преподавателя Зарицкой Т.В..**

Контингент занимающихся: учащиеся 2,5,6 классов.

Цель: развитие физических качеств воспитанников.

- Задачи: 1) Совершенствование акробатических действий в дзюдо.  
2) Воспитание скоростно-силовых способностей.  
3) Здоровьесбережение

Часть занятия и его содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1.Подготовительная часть</b>	<b>10 мин</b>	Организация группы. Подготовка организма к основной части.
- построение, расчет, сообщение задач занятия.	1 мин	Руки на пояс спина прямая.
<b>2 Ходьба</b>	3 мин	Разминаем голеностоп.
- на носках	(30 сек)	
- на пятках	(30 сек)	
- на внешней стороне стопы	(30 сек)	
- на внутренней стороне стопы	(30 сек)	Ноги согнуты, спина прямая.
- в полуприсяде	(30 сек)	Следим за работой рук и ног
- в полном присяде	(30 сек)	Не скрещиваем ноги.
- скрестным шагом	(30 сек)	
- приставным шагом		Следим за дыханием.
<b>3 Бег</b>		
- без задания	3 мин (1 мин)	Смотрим вперед через правое плечо.
- спиной вперед	(30 сек)	
- с разворотом на 360 градусов	(30 сек)	По сигналу развернуться и сохранить равновесие.
- с изменением направления движения	(1 мин)	По сигналу бежим в обратном направлении.

<p>4. Общеразвивающие упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-круговые вращения головой</li> <li>-выпады вперед</li> <li>-наклоны в сторону</li> <li>-махи ногами</li> <li>-переходы с ноги на ногу</li> <li>-наклон вперед-прогиб назад</li> </ul>	<p>3 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>И.П.- о.с. 1-5 вправо,6-12 влево.</p> <p>И.П.- о.с. 1-12 поочередно.</p> <p>И.П.- о.с. Поочередно по 2 раза в каждую сторону.</p> <p>И.П.- о.с. Поочередно, скрестное движение рук и ног.</p> <p>И.П.- широкая стойка Вперед касаемся пола-назад пяток.</p> <p>Поочередно.</p> <p>, ноги прямые.</p> <p>Выполняем мощный толчок руками.</p>
<p><b>2 Основная часть</b></p> <p>Акробатика (по диагонали с просмотром каждого занимающегося)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-кувырок вперед</li> <li>-кувырок назад</li> </ul>	<p><b>33 мин</b></p> <p>5 мин</p> <p>(1 мин)</p> <p>(1 мин)</p>	<p>Выявляем ошибки, если таковые имеются.</p> <p>Группируемся.</p> <p>Подбородок прижимаем к грудим, выходим в полуприсед</p> <p>Группируемся. Выходим на прямые ноги.</p> <p>Мах рукой со стойки и</p>

-самостраховки	(1 мин)	выход на ноги. Сохранить равновесие
-переворот боком	(1 мин)	
-подъем с разгибом	(1мин)	Мощный толчок руками.
1 Эстафеты:	5 мин	Бег до цели и обратно с
-бег с ускорением	(20 м)	передачей эстафеты.
-бег на коленках	(20 м)	На руки не опираться, засчитается штраф.
-бег на четвереньках	(20 м)	
-карактица вперед	(20 м)	Движение рук и ног должны быть согласованы.
-карактица назад	(20 м)	
-ходьба паровозиком	(20 м)	Взяться за пояс впереди- стоящего и не разорваться.
2. Общая физическая подготовка (скоростно-силовая) круговая.	15 мин 5 серий, по 20 секунд каждое задание. Между заданиями 20 секунд отдыха для перехода к следующему снаряду. Между сериями 1 минута отдыха.	Выполнять до полного выпрямления рук.  Отталкиваемся вверх как можно выше. Семенящая работа рук.
-жим груза от груди лежа		Руки за головой в замке. Коснуться коленями груди.
-выпрыгивания вверх		На месте. Ноги не сгибать. Выполнять на носках.
-боксировка гантелей		Туловище держать
-пресс		

<p>-прыжки на скакалке</p> <p>-отжимания</p> <p>-шпагат</p> <p>3. Игра «Цепи кованные»</p> <p>Растяжка: махи, наклоны, шпагаты -восстановление дыхания</p>	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>прямо. Руки сгибать не менее чем на 90 градусов.</p> <p>Пружинисто приседаем.</p> <p>Делимся на 2 команды, встаем друг напротив друга и взявшись за руки поочередно бегаем в противоположную команду и стараемся разбить пару и забрать одного участника себе. Выигрывает команда, в которой окажется больше человек.</p> <p>Время на расслабление организма и приведение его в состояние покоя.</p>
<p><b>3. Заключительная часть:</b> -Построение, подведение итогов занятия</p>	<p>3мин</p>	<p>Проверка самочувствия. Домашнее задание: повторить оценки за наказания в дзюдо.</p>