

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

Дата проведения: 19.11.2022 г.

Время проведения: 17.30-18.15 ч

Место проведения: ул.40 лет Победы 12 б, борцовский зал.

Контингент занимающихся: учащиеся 3-4 классов.

Цель: Развитие физических качеств.

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

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.
2 Ходьба	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	(30 сек)	Следим за дыханием.
3 Бег		
-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.

<p>-с изменением направления движения</p> <p>4 Обще-развивающие упражнения</p> <p>-круговые вращения головой</p> <p>-выпады вперед</p> <p>-наклоны в сторону</p> <p>-махи ногами</p> <p>-переходы с ноги на ногу</p> <p>-наклон вперед-прогиб назад</p>	<p>(1 мин)</p> <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>По сигналу бежим в обратном направлении.</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. Выполняем мощный толчок руками.</p>
<p><b>2 Основная часть</b></p> <p>Акробатика (по диагонали с просмотром каждого занимающегося)</p> <p>-кувырок вперед</p>	<p><b>33 мин</b></p> <p>5 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>

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

<p>-пресс</p> <p>-прыжки на скакалке</p> <p>-отжимания</p> <p>-шпагат</p> <p>3. Игра «Цепи кованные»</p> <p>Растяжка: махи, наклоны, шпагаты -индивидуальное время (свободное)</p>	<p>5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Руки за головой в замке. Коснуться коленями груди. На месте. Ноги не сгибать. Выполнять на носках. Туловище держать прямо. Руки сгибать не менее чем на 90 градусов. 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. 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>