

**Должность: Тренер-преподаватель**

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023)

**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия по теме «Совершенствование технических действий в стойке по борьбе дзюдо»**

**Наименование образовательной программы: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»**

Тренер-преподаватель: Зарицкая Татьяна Владимировна

Дата проведения: 27.09.2024

Место проведения: ул. Ленина 9

Контингент: Девушки 2011-2012

Цель: Совершенствование техники выполнения приемов борьбы в стойке и броска подхват по дзюдо.

Задачи:

- 1) Изучение броска подхват под одну ногу;
- 2) Воспитание физических качеств (сила, скорость, выносливость, координация, гибкость);
- 3) Укрепление физического и психического здоровья;
- 4) Совершенствование навыков соревновательной деятельности, индивидуального мастерства.

Инвентарь: Скакалки.

**Ход занятия**

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>1) Подготовительная часть</b>		
1. Построение, расчет, сообщение задач урока, проверка самочувствия.	<b>20 мин</b> 1 мин	Организация детей. Проверка присутствующих. Опрос состояния здоровья и измерение ЧСС
2.Разминка		Подготовка организма к основной части занятия.
<b>Ходьба:</b>	<b>3 мин</b>	
-на носках	(10 сек)	Руки вверх ладонями внутрь, живот втянут
-на пятках	(10 сек)	Руки на пояс, спина прямая.
-на внешней стороне стопы	(10 сек)	Переносим вес тела с ноги на ногу.

-на внутренней стороне стопы	(10 сек)	Руки на поясе, колени вместе.
-спиной вперед	(20 сек)	
-приставным шагом	(40 сек)	Ноги не скрещивать.
-скрестным шагом	(40 сек)	Следим за работой рук и ног.
-без задания	(1 мин)	В среднем темпе.
<b>Бег:</b>	<b>3 мин</b>	
-без задания	(2 мин)	Колени выше.
-высоко поднимая бедро	(20 сек)	Пятки выше.
-захлестывая голень	(20 сек)	Сохранить равновесие.
-по сигналу с разворотом на 360 градусов	(20 сек)	
Общеразвивающие упражнения:	23 мин	Поочередно.
1) Повороты головы	10 раз	Колени не сгибаем И.П. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе, стараемся повернуть голову на 90 градусов.
2) Наклоны головы	10 раз	И.П. - Ноги на ширине плеч, руки на поясе, подбородком стараемся коснуться груди.
3) Круговые вращения руками в прыжке.	10 раз	И.П. - ноги на ширине плеч, руки за головой, вращаем энергичнее.
4) Круговые вращения тазом	10 раз	И.П. - ноги на ширине плеч,
5) Наклон вперед	10 раз	И.П. - ноги шире плеч, руками стараемся коснуться пола.
6) Махи ногами	10 раз	И.П. - ноги на ширине плеч, делаем толчок ногой энергичнее.
<b>Акробатика:</b>	<b>4 мин</b>	
-кувырки вперед	(30 сек)	Группируемся, подбородок прижимаем к груди.
-кувырки назад	(30 сек)	Не касаемся головой ковра.
-само/страховки вправо	(30 сек)	Встаем на ноги. Не сгибать колени,
-само/страховки влево	(30 сек)	Вставать на ноги.
-колесо вправо	(30 сек)	Сильнее отталкиваться.

<p>-колесо влево -подъем с разгибом -тараканьи бега</p> <p><b>Специальные упражнения</b> -разминка коленного, плечевого, голеностопного суставов. -борцовский мост: (накатывания на переднем мосту, накатывания на заднем мосту, забегания на борцовском мосту, переходы вперед и назад) Подводящие упражнения: -Махи ногой на месте и у стенки -Махи ногой со скрестным шагом в движении -Махи ногой со скрестным шагом и с партнером</p> <p>-мельница</p>	<p>(30 сек) (30 сек) (30 сек)</p> <p><b>9 мин</b> (3 мин) (3 мин) (1 мин) (1 мин) 1 мин 2 мин</p> <p>10 раз 10 раз 10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Толчок руками сильнее. Тазом не касаемся ковра Разминаем тщательно.</p> <p>Накатываемся от носа до затылка. Накатываемся от затылка до носа. Отталкиваемся ногами сильнее. Два приставных шага, ногу перебрасываем в сторону вверх Плечи опускаем ниже, мах пяткой выше, колено стараемся не сгибать.</p> <p>Правой рукой тянемся к левой ноге.</p>
<p><b>2) Основная часть</b></p>		
<p>-Изучения броска подхват под одну ногу.</p> <p>- Иммитация подворотов без партнера</p> <p>- Скрестный шаг с партнером с выведением из равновесия, выполнение подворота сбоку от партнера с махом ноги</p> <p>-Выполнение броска подхват под одну ногу</p>	<p><b>35 мин</b> (5 мин) (5 мин на двоих) (5 мин на двоих) (5 мин на двоих)</p>	<p>Следим за согласованной работой рук и ног</p> <p>Вывести из равновесия, скручиваем партнера вперед.</p> <p>Следим за работой рук иног.</p> <p>Следим за тем чтобы руки были на уровне плеч, мах ногой выполнять резче, колено не сгибать</p> <p>Бросить соперника на спину.</p>



- в) принцип сознательности и активности;
- д) принцип прочности;
- е) принцип последовательности.

Методы обучения: словесные, наглядные и методы практических упражнений. Методы практических упражнений направлены: на усвоение техники и формирование двигательных умений и навыков; на развитие физических качеств юного спортсмена. Основные методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный, которые соответствуют возрастным и половым возможностям организма спортсменов; педагогический контроль.

Основные средства обучения:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

*Рефлексия деятельности и рефлексия «состояния»:*

В начале учебно-тренировочного занятия и в его конце провожу рефлексию «ожидания», эмоционального состояния (настроения). В начале для установления эмоционального контакта с группой, а в конце деятельности - на сколько было интересно, важно удовлетворенность своими достижениями на УТЗ.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия провожу рефлексию деятельности. Воспитанники учатся анализировать свою деятельность, отвечая на вопросы из рефлексивного списка:

Какие задания вам понравилось выполнять?

Что нового по теме вы для себя узнали?

-Что было самым сложным на занятии?

-Чему я научился, что у меня не получилось и почему?

-Что мне нужно еще сделать, чтобы добиться результата?

-Сегодня я смог, завтра мне захотелось?

-Что вызвало затруднения? Как бы вы оценили свою работу?

Благодаря анализу своей деятельности спортсмены овладевают новыми способами решения поставленных задач. Это помогает им и мне добиваться хороших спортивных результатов.