**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

Тренировочного занятия тренировочной группы 2 года обучения отделения борьбы дзюдо.

Тема: **«Совершенствование основных технических действий: захватов в борьбе стоя».**

***Цели занятия:***

* формирование у обучающихся интересы к занятиям дзюдо;
* развитие координационных и скоростно-силовых физических качеств у юных спортсменов

***Задачи занятия:***

* Обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технических элементов и приемов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала, начальных технических действий (захваты, передвижения в обоюдном захвате).
* Обучить воспитанников правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие скорости и координации, самоконтролю при выполнении упражнений.
* Воспитывать дисциплинированность и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, ценностным ориентациям на здоровый образ жизни.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
* Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.
* Формировать жизненно важных двигательные умения и навыки.

**Место проведения:** спортивный зал Верхнеднепровской ДЮСШ

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, практический.

**Дата проведения:** 02.02.2023

**Инвентарь и оборудование:** татами и секундомер

**Продолжительность занятия:** 90 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятия и их длительность** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
|  | | | |
| **I**  **П**  **О**  **Д**  **Г**  **О**  **Т**  **О**  **В**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я  35 мин** | Построение, расчет группы.  Отметка посещаемости в журнале групповых занятий спортивной школы.  Сообщение задач занятия.  ***1.Разновидность ходьбы:***  -ходьба на носках,  -на пятках,  -на наружней стороне стопы,  -на внутренней стороне стопы,  -ходьба в полу приседе  -ходьба в приседе  -разворот туловищем на каждый шаг,  -ходьба с наклонами туловища вперед,  -назад,  -в стороны,  -шаги с ускорением, переход на бег в среднем темпе,  ***2. Бег различными способами:***  -бег с крестным шагом;  -левым боком,  -правым боком,  -вперед,  -бег приставным шагом;  -правым боком,  -левым боком,  - бег с поворотом туловища на 360 градусов вокруг своей оси;  -вправо, влево  -бег с высоким подниманием бедра,  -бег с захлестыванием голени,  -бег с подниманием прямых ног;  -вперед, назад, вправо, влево,  - бег с ускорением по диагонали спортивного зала, 3 повтора,  Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.  -отдых,  ***3. ОРУ на месте:***  Объяснение и показ тренером  *а)Н*аклоны головы:  - вперед назад,  Круговые вращения головой;  -круги влево, вправо,  б)Упражнения для рук и плечевого пояса:  -круговые вращения, кисти в замок;  -влево, вправо,  -в локтевых суставах;  - вперед, назад,  - вращения прямых рук в плечевых суставах;  -вперед, назад,  в)Упражнение для туловища:  - и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;  наклоны туловища;  - вперед, назад,  - в стороны вправо, влево,  круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,  г)Упражнения для ног и тазобедренных суставов:  -И.п.-ноги врозь, руки на поясе;  - круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево,  -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате;  -круговые вращения вправо, влево,  -И.п.-основная стойка  -махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,  -И.п.- глубокий выпад левой (правой ) ногой вперед.  д)Упражнения на гибкость:  -растягивание поперечным, продольным шпагатом,  -растягивание сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны (бабочка),  -забегание на «борцовском мосту»,  -вправо, влево,  -подъем разгибом из и.п. «борцовский мост»  -из положения стойки выйти в положение «борцовский мост»  ***4. Специальные акробатические упражнения:***  - кувырки вперед, назад в группировке из положения упора присев;  - через правое, левое, плечо,  - самостраховка вправо, влево,  - самостраховка назад,  - кувырок вперед, подъем разгибом,  -передвижение в стойке на руках,  -упражнение «колесо»,  -ходьба на коленях,  -ходьба на коленях с захватом за стопы, | 2 мин.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  1 мин.  2 мин.  3 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  2 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  2 мин.  2 мин.  1 мин.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек. | Построение в шеренгу, выполнение команд «Ровняйся!» «Смирно!» «Рэй» (Рей – поклон).  Ходьба выполняется в шеренгу по одному, друг за другом  Обратить внимание на осанку.  В медленном темпе.  Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.  Следить за правильным дыханием.  Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между воспитанниками.  Выполнять приставными шагами.  Выполнять по команде, в среднем темпе.  Максимальное ускорение, следить за соблюдением дистанции.  Руки вверх вдох, руки вниз выдох. Спокойное передвижение вокруг зала.  Выполнять не торопясь.  Выполнять не торопясь.  Прямые ноги, не сгибать в коленях.  Следить за сохранением равновесия.  Следить за правильным выполнением задания.  Поднимать ноги выше.  Следить за правильным выполнением задания.  Следить за правильным выполнением задания, не сгибая ног.  Выполняются из колоны по одному поточным методом  Использование спортивно-оздоровительной технологии при выполнении акробатических упражнений  Выполнять равномерно медленно, без отрыва головы от точки упора.  Следить за правильным выполнением задания, подбородок прижимаем к груди.  Следить за сохранением равновесия, при падении провести элемент самостраховки.  В быстром темпе. |
|  | | | |
| **II**  **О**  **С**  **Н**  **О**  **В**  **Н**  **А**  **Я**  **50 мин** | **1. Куми-Ката: Базовые захваты в дзюдо.**  **Движение с захватами, выведения из равновесия, срывы -освобождение от захватов.**  Объяснение и показ тренером:  -*Основной захват*: рукав, отворот,  -*Двухсторонний*: рукав, отворот, (за разноименные стороны противника),  -*Двухсторонние накрест*: рукав - плечо; рукав - спина (за одноименные стороны противника),  -*Односторонний*: рукав плечо, рукав отворот (за одну сторону противника);  -**Тори**: берет **Уке** основным правосторонним захватом (рукав, отворот), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.  -**Тори:** берет **Уке** двухсторонним захватом (за разноименные стороны), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.  -**Тори:** берет **Уке** захватом двухсторонний накрест (за одноименные стороны противника), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.  -**Тори:** берет **Уке** Односторонний захват: рукав плечо, рукав отворот (за одну сторону противника), проводит выведение из равновесия вперед, назад, передвижения обычными, приставными шагами, выведение из равновесия назад вправо, назад влево, **Уке** пытается разорвать захват.  **2. Игра: «Борьба с поясами»**  **Содержание игры.** Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два свя­занных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м. ле­жат свернутые пояса.  **3. Комплекс О.Ф. П.**  **(**общая физическая подготовка**)**  -сгибание разгибание рук, в упоре лежа 20 раз,  - сгибание туловища лежа на спине 20 раз,  -подтягивание на перекладине 4-6 раз,  -приседания 25 раз,  -подъем спины на 30-40 Ϲ лежа на животе, 20 раз. | 20 мин.  10 мин.  20 мин. | Выполняются в парах  Просмотр видеозаписи выполнения технических приёмов с использованием ИКТ в период проведения соревнований различного уровня  Использование захватов на ближней дистанции (захват пояса спереди и на спине) и односторонних захватов ограничено временем, что исключает возможность дождаться выгодной пусковой ситуации для проведения броска и требует незамедлительных активных действий по созданию таких ситуаций (проведение динамической подготовки или комбинации). Захват может располагаться в одних и тех же точках, но в условиях одноименной или разноименной взаимной стойки будет различен по кинематическим параметрам и обуславливать проведение различных приемов и в различных направлениях.  Отработка технических действий проводится в форме Рандори свободной отработке, без сопротивления.  Техника выполняется попеременно: между Тори-Уке, Уке-Тори.  Направление захвата, темп передвижения меняется по сигналу тренера.  Использование игровой образовательной технологии  Следить за правильным выполнением захвата, при сигнале о смене захвата, правильной техникой передвижения с захватом, направлением движения.  **Правила игры:** По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается до­тронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, что-бы помешать другим игрокам заработать это очко.  Разойтись по залу свободно  Спина прямая, касание грудью пола.  Ноги закреплены, подъем туловища на 60 градусов  Тянуться подбородком за перекладину.  Спина прямая, руки за головой.  Руки за головой. |
| **III**  **З**  **А**  **К**  **Л**  **Ю**  **Ч**  **И**  **Т**  **Е**  **Л**  **Ь**  **Н**  **А**  **Я**  **5**  **мин** | Измерение ЧСС  Упражнения на восстановления дыхания  Построение, подведение итогов занятия. | 1  3  1 | За 30 сек.  Выделить активных воспитанников. Задание на дом: выполнять упражнения на гибкость. |

Примечание: общее время занятия в основной части учитывается вместе со временем отдыха

Сек. – секунда; Мин. – минута; Тори – атакующий; Уке – атакуемый

Конспект составил: тренер-преподаватель Борисов П.М