**Приложение №**

**Конспект тренировочного занятия по дзюдо для тренировочной группы 2-го года обучения**

**Задачи:**

1. Совершенствовать болевой приём «узел поперёк»
2. Совершенствовать бросок «передняя подножка»
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему через совершенствование двигательных умений и навыков дзюдо
4. Воспитывать силу воли, выносливость, настойчивость, целеустремлённость

**Формы, методы, технологии:** работа в парах, спортивно-оздоровительные технологии, технология индивидуализации обучения.

**Место проведения:** спортивный зал Верхнеднепровской ДЮСШ

**Инвентарь и оборудование**: борцовский ковёр, перекладина, набивные мячи.

**Тренер-преподаватель:** Кудрявцев Д.Е.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия, мин. | Содержание тренировки | Доз-ка  | Организационно – методические указания |
| Подготовительная часть ( 30') | 1. Построение, сообщение целей, задач тренировки | 1' | Обратить внимание на внешний вид занимающихся |
| 2.Ходьба:- на носках;- на пятках; - перекат с пятки на носок лицом вперед;- перекат с носка на пятку спиной вперед | 2'1 круг1круг1круг | Руки на поясРуки за головуОбратить в н и м а н и е на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений |
| 3. Бег:- равномерный бег лицом, спиной вперед;-приставными шагами левым, правым боком, спиной, лицом;- прыжками на одной ноге (1 круг – на левой,1круг на правой)4. Упр. с набивными мячами- броски мяча в парах одной рукой (2-я руками) | 4'1круг2круга2круга13'2' | Обратить в н и м а н и е на положение стоп и рук в перемещениях приставными шагамиРуки на поясе |
| - броски мяча из одной руки в другую;- броски мяча партнеру (с поворотами на 360˚);- броски мяча вверх и ловля мяча с поворотами на 360˚ и 720˚;- броски и ловля мяча, садясь и вставая;- броски мяча партнеру 2-я ногами  | 2'2'2'2'2' | Мяч следует бросать партнеру с различной скоростью и по различной траектории |
| 5. Акробатика:- кувырок в перед;- кувырок назад (с выходом на прямые ноги);- кувырок через правое, левое плечо;- кувырок высоту, длину;- фляг через партнера;- колесо, рандат- ходьба на руках | 10'7раз7раз8раз4раза3раза4раза1круг | Напомнить инструкцию по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по дзюдо.Разделить занимающихся на парам.Следить за правильностью выполнения акробатических упражнений |
| Основная часть(45') | 1. Повторение самостраховки.Перекат при падении на спину, где партнер лежит на низких четвереньках.2. *В партере* – повторение болевого приема «узел поперек». Захватить противника для выполнения приема – удержания поперек. Одноименную руку положить на запястье дальней руки противника.Прижать предплечье к татами, другую руку подвести под плечо захваченной руки и захватить свое предплечье сверху. Локоть своей руки поставить около уха противника. | 5' 10' | Не садиться на спину партнера, подбородок прижать к груди, руки развернуть ладонью в низ *Применение спортивно-оздоровительной технологии на основании упражнений дзюдо*Прижимать грудью, туловище противника к татами.Следить, чтобы атакуемый (Укэ) не переворачивался на живот. |
| Подтягивая к боку и приподнимая локоть захваченной руки противника, вращать руку в плечевом суставе до тех пор, пока атакуемый (Укэ) не подаст сигнал о сдаче.  |  | Атакующий (Тори) следит за правильностью постановки руки, т.е. ставить локоть одноименной руки около шеи противника, чтобы Укэ не прижимал плечо, к голове защищаясь от приема.  |
| 3. Учебные схватки на выполнение болевого приема. | 5' | Следить за своевременной сдачей соперника |
| *4. В стойке* – бросок «передняя подножка».*Показ броска тренером*Сильным рывком подтянуть (вывести из равновесия) Укэ на-себя-вперед-вверх, повернуться спиной к атакуемому, подставить свою ногу пред его ногами и упираясь в колено его одноименной ноги. Затем продолжить движение соперника на себя и выполнить бросок через свою ногу. Опорная нога Тори в момент броска согнута, на нее переносится вес тела. | 15' | *Ошибки:* - слабая тяга Укэ (выведение из равновесия);- опорная нога Тори остается прямой;- неточная постановка атакующей ноги;- отсутствие синхронности в выполнении отдельных частей броска Обратить внимание на выполнение броска в парах. |
| 5. Учебно-тренировочные схватки. | 2×5' | Следить за точностью выполнения бросков  |
|  Заключительная **часть** (15') | 1. Построение2. Самостоятельно выполнение упражнений на гибкость-в парах-самостоятельно3.СФП-Подтягивания на перекладине-отжимания от борцовского ковра4.Подведение итогов занятия | 1'4'9раз3х103х201' | Подведение итогов тренировки.Следить за правильностью и точностью выполнения упражненийПодбородком касаться перекладиныРуки в локтях разгибать полностьюОтметить лучших занимающихся |