**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 круг  1круг  1круг | Руки на пояс  Руки за голову  Обратить 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'  1круг  2круга  2круга  13'  2' | Обратить в н и м а н и е на положение стоп и рук в перемещениях приставными шагами  Руки 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'  7раз  7раз  8раз  4раза  3раза  4раза  1круг | 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. Построение  2. Самостоятельно выполнение упражнений на гибкость  -в парах  -самостоятельно  3.СФП  -Подтягивания на перекладине  -отжимания от борцовского ковра  4.Подведение итогов занятия | 1'  4'  9раз  3х10  3х20  1' | Подведение итогов тренировки.  Следить за правильностью и точностью выполнения упражнений  Подбородком касаться перекладины  Руки в локтях разгибать полностью  Отметить лучших занимающихся |