

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо для спортивно-оздоровительной группы-1 (7-9 лет)**  
**на период карантина**

Дата проведения занятия: 08,15,22,29 апреля 2020г.

Продолжительность занятия: 40 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	5	<b>Изучение названий технических действий БКЮ :</b> 1)Рэй - (приветствие) *Тачи-рэй (приветствие стоя) *Дза-рэй (приветствие на коленях) 2) Оби-(пояс,завязывание) 3)Шисэй- стойки
Подготовительная часть – 10 минут		
Разминка	10	1)Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках,гусиным шагом 2)Бег на месте:1 минута. 3)Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (различные круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 2упражнения из 10 повторений на каждую группу.
Основная часть – 20 минут		
Прыжки на скакалке	5	Для выполнения упражнения можно заменить скакалку поясом от дзюдоги или веревкой. Выполнить всего общее количество 50 прыжков.
Силовая подготовка	8	Выполняется последовательно три упражнения по 5 повторений каждое. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Подъем туловища, из исходного положения лежа на спине (для мышц брюшного пресса). 3. Прыжок вверх с толчком двумя ногами из исходного положения упор присев. Одной серией считается выполнение всех трех упражнений подряд без паузы между упражнениями. После выполнения серии перерыв на отдых -1минута. Выполнить -3серии.
Практическое изучение аттестационных требований для присвоения квалификационных степеней БКЮ	7	<b>Выполнение технических действий БКЮ :</b> 1)Тачи-рэй (приветствие стоя), дза-рэй (приветствие на коленях). 2) Шисэй –стойки . *Шидзэн Хонтай (основная естественная) *Миги Шидзэнтай ( правая естественная) *Хидари Шидзэнтай ( левая естественная) *Джиго Хонтай (основная защитная) *Миги Джинтай (правая защитная) *Хидари Джинтай ( левая защитная) Видеоматериалы по БКЮ расположены на нашей странице VK
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.	5	Выполнять дыхательные упражнения. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо, для спортивно-оздоровительной группы-1 (7-9 лет)**

**на период карантина**

**Дата проведения занятия: 11,18, 25 апреля 2020г.**

**Продолжительность занятия: 40 минут**

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	5	<b>Изучение названий технических действий БКЮ:</b> 1)Шинтай (передвижения) *аюми-аши (передвижения обычным шагом) *цуги-аши -передвижения приставными шагами (вперёд,назад,вправо.влево, по диагонали) 2)Тай-сабаки:повороты , перемещение тела
<b>Подготовительная часть – 10 минут</b>		
Разминка	10	Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы. Бег на месте: 1,5 минуты. Движение: 1) боком приставными шагами, вправо-влево по 15-20 шагов 2)прыжки на одной ноге, поочерёдно 2раза по10 прыжков на каждую ногу 3) с высоким подниманием бедра по 10повторений на каждую ногу Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 2упражнения из 10 повторений на каждую группу.
<b>Основная часть – 20 минут</b>		
Практическое изучение аттестационных требований для присвоения квалификационных степеней БКЮ	10	<b>Выполнение технических действий БКЮ:</b> 1)Шинтай : передвижения *аюми-аши (передвижения обычным шагом) *цуги-аши -передвижения приставными шагами (вперёд,назад,вправо.влево, по диагонали) 2)Тай-сабаки:повороты , перемещение тела * на 90 градусов шагом вперёд ,шагом назад * на 180 градусов скрестными шагами(одна нога вперёд , другая назад по диагонали) *на180 градусов скрестными шагами(одна нога назад , другая вперёд по диагонали) * на180 градусов круговым шагом (вперёд,на Видеоматериалы по БКЮ расположены на нашей странице VK

Силовая тренировка	15	1)Приседания на 2-х ногах -15повторений 2)Прыжки на скакалке- Выполнить всего общее количество -100 прыжков. 3)Касание ступнями пола за головой , из исходного положения лёжа на спине-15 повторений. *пауза отдыха между упражнениями -1,-2 минуты.
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на восстановление дыхания и расслабления мышц.	5	Выполнять дыхательные упражнения. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо, для спортивно-оздоровительной группы-1 (7-9 лет)**  
**на период карантина**

**Дата проведения занятия:** 12,19, 26 апреля 2020г.

**Продолжительность занятия:** 45 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	5	<b>Изучение названий технических действий БКЮ:</b> 1)Кумиката:захваты *основной захват :рукав-отворот 2)Кудзуши:выведение из равновесия
Подготовительная часть – 10 минут		
Разминка	10	Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы. Бег на месте: 2 минуты. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 2упражнения из 10 повторений на каждую группу.
Основная часть- 25 минут		
Практическое изучение аттестационных требований для присвоения квалификационных степеней БКЮ	15	<b>Выполнение технических действий БКЮ:</b> 1)Кумиката:захваты *основной захват :рукав-отворот 2)Кудзуши:выведение из равновесия *маэ-кудзуши (вперёд) *уширо- кудзуши (назад) *миги- кудзуши (вправо) *хидари- кудзуши (влево) *маэ-миги- кудзуши (вперёд-вправо) *маэ-хидари- кудзуши (вперёд-влево) *уширо- миги- кудзуши (назад-вправо) *уширо- хидари- кудзуши (назад-влево)  Видеоматериалы по БКЮ расположены на нашей странице VK

Силовая подготовка	10	Отжимания от пола -10 повторений Приседания- 20 повторений Упражнение для мышц брюшного пресса( уголок) ,из исходного положения сидя на полу-15 секунд
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на восстановление дыхания.	5	Выполнять дыхательные упражнения. Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.

Конспект составил:

тренер-преподаватель отделение дзюдо

МКУ ДО ДЮСШ Муезерского района Г.Н.Дрожаников