

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо для спортивно-оздоровительной группы-2 (10-13 лет)**  
**на период карантина**

Дата проведения занятия: 09,16,23,30 апреля 2020г.

Продолжительность занятия: 50 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	5	<b>Изучение названий технических действий 6КЮ :</b> 1)Рэй - (приветствие) *Тачи-рэй (приветствие стоя) *Дза-рэй (приветствие на коленях) 2) Оби-(пояс,завязывание) 3)Шисэй- (стойки) <b>Изучение названий технических действий 5 КЮ :</b> 1)Нагэ-вадза: техника бросков *де-аши-бараи (боковая подсечка под выставленную ногу) *хидза-гурума (подсечка в колено под отставленную ногу) *уки-гоши (бросок скручиванием вокруг бедра)
Подготовительная часть – 10 минут		
Разминка	10	1)Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, гусиным шагом 2)Бег на месте:2 минуты. 3)Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (различные круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15 повторений на каждую группу.
Основная часть – 30 минут		
Прыжки на скакалке	5	Для выполнения упражнение, можно заменить скакалку поясом от дзюдоги или любой веревкой. Выполнить всего общее количество -100 прыжков.
Силовая подготовка	10	Выполняется последовательно три упражнения по 15 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 -5серий.
Практическое изучение аттестационных требований для присвоения квалификационных степеней 6КЮ, 5КЮ	20	<b>Выполнение технических действий 6КЮ :</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 6КЮ расположены на нашей странице VK

		<b>Выполнение (имитация) технических действий 5КЮ :</b> 1)Нагэ-вадза: техника бросков *де-аши-бараи (боковая подсечка под выставленную ногу) *хидза-гурума (подсечка в колено под отставленную ногу) *уки-гоши (бросок скручиванием вокруг бедра)
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 -2 (10-13лет)**

**на период карантина**

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

Продолжительность занятия: 60 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	10	<b>Изучение названий технических действий 6КЮ:</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>Изучение названий технических действий 5КЮ:</b> 1)Нагэ-вадза: техника бросков *о-сото-гари (отхват) 2)Катамэ-вадза: техника сковывающих действий *хон-кэса-гатамэ ( удержание сбоку) *еко-шихо-гатаме (удержание поперёк)
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: 3 минуты. Движение: 1) боком приставными шагами, вправо-влево по 30-35 шагов 2)прыжки на одной ноге, поочерёдно 3раза по20 прыжков на каждую ногу 3) с высоким подниманием бедра по 20 повторений на каждую ногу

		Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15 повторений на каждую группу.
Основная часть – 35 минут		
Практическое изучение аттестационных требований для присвоения квалификационных степеней 6КЮ,5КЮ	20	<p><b>Выполнение технических действий 6КЮ:</b></p> <p>1)Шинтай : передвижения *аюми-аши (передвижения обычным шагом) *цуги-аши -передвижения приставными шагами (вперёд,назад,вправо.влево, по диагонали</p> <p>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</p> <p>Видеоматериалы по 6КЮ расположены на нашей странице VK</p> <p><b>Выполнение (имитация) технических действий 5КЮ:</b></p> <p>1)Нагэ-вадза: техника бросков *о-сото-гари (отхват)</p> <p>2)Катамэ-вадза: техника сковывающих действий *хон-кэса-гатамэ ( удержание сбоку) *еко-шихо-гатаме (удержание поперёк)</p>
Силовая тренировка	15	<p>1)Прыжки со ступней на колени и с колен на ступни-15повторений</p> <p>2)Планка-30секунд</p> <p>3)Прыжки на скакалке- Выполнить всего общее количество -300 прыжков.</p> <p>4)Касание ступнями пола за головой , из исходного положения лёжа на спине-25 повторений. *пауза отдыха между упражнениями -2 минуты.</p>
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-оздоровительный группы-2 (10-13 лет)**  
**на период карантина**

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

**Продолжительность занятия:** 45 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	10	<p><b>Изучение названий технических действий 6КЮ:</b></p> <p>1)Кумиката:захваты *основной захват :рукав-отворот</p> <p>2)Кудзуши:выведение из равновесия</p>

		<p>*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)</p> <p><b>Изучение названий технических действий 5КЮ:</b>  1)Катамэ-вадза (техника сковывающих действий)  *ками-шихо-гатаме (удержание со стороны головы)  *кузурэ-кэса-гатамэ (удержание сбоку с захватом из-под руки)</p>
Подготовительная часть – 10 минут		
Разминка	10	<p>Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы.  Бег на месте: 3 минуты.  Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15повторений на каждую группу.</p>
Основная часть- 20 минут		
Практическое изучение аттестационных требований для присвоения квалификационных степеней 6КЮ,5КЮ	20	<p><b>Выполнение технических действий 6КЮ:</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)</p> <p>Видеоматериалы по 6КЮ расположены на нашей странице VK</p> <p><b>Выполнение (имитация) технических действий 5КЮ:</b>  1)Катамэ-вадза (техника сковывающих действий)  *ками-шихо-гатаме (удержание со стороны головы)  *кузурэ-кэса-гатамэ (удержание сбоку с захватом из-под руки)</p>
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на восстановление дыхания.	5	<p>Выполнять дыхательные упражнения.  Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.</p>

Конспект составил:

тренер-преподаватель отделение дзюдо

МКУ ДО ДЮСШ Муезерского района Г.Н.Дрожаников