

ПЛАН-КОНСПЕКТ
проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо для спортивно-оздоровительной группы-3 (14-17 лет)
на период карантина

Дата проведения занятия: 07,14,21,28 апреля 2020г.

Продолжительность занятия: 50 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	5	Изучение названий технических действий 5 КЮ : 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:3 минуты. 3)Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (различные круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15-20 повторений на каждую группу.
Основная часть – 35 минут		
Прыжки на скакалке	10	Для выполнения упражнение, можно заменить скакалку поясом от дзюдоги или любой веревкой. Выполнить всего общее количество -500 прыжков.
Силовая подготовка	15	Выполняется последовательно три упражнения по 25 повторений каждое. 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2. Подъём 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	10	Выполнение (имитация) технических действий 5КЮ : 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 -3 (14-17 лет)_

на период карантина

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

Продолжительность занятия: 60 минут

Содержание	Время (мин.)	Организационные методические указания
Теоретическая подготовка	5	Изучение названий технических действий 5КЮ: 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 – 15 минут		
Разминка	15	Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, на внутренней части стопы, на внешней части стопы. Бег на месте: 5 минут. Движение: 1) боком приставными шагами, вправо-влево по 30-35 шагов 2)прыжки на одной ноге, поочередно 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	15	Технических действий 5КЮ: 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)
Силовая тренировка	20	1)Прыжки со ступней на колени и с колен на ступни-2 раза по15повторений 2)Планка-30секунд 3)Прыжки на скакалке- Выполнить всего общее количество -300 прыжков. 4)Касание ступнями пола за головой , из исходного положения лёжа на спине- 2раза по 25 повторений. *пауза отдыха между упражнениями -2 минуты.
Заключительная часть – 5 минут		
Упражнения на	5	Выполнять дыхательные упражнения.

восстановление дыхания и расслабления мышц.		Упражнения выполнять легко, без усилий и напряжения.
---	--	--

ПЛАН-КОНСПЕКТ
проведения (дистанционно) учебно-тренировочных занятий по дзюдо, для спортивно-оздоровительный группы-3 (14-17 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	Изучение названий технических действий 5КЮ: Катамэ-вадза (техника сковывающих действий) *ками-шихо-гатаме (удержание со стороны головы) *кузурэ-кэса-гатамэ (удержание сбоку с захватом из-под руки)
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: 5 минут. Общеразвивающие упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног и шеи (круговые вращения ,махи, наклоны, выпады) по 3упражнения из 15-20повторений на каждую группу.
Основная часть- 25 минут		
Практическое изучение аттестационных требований для присвоения квалификационных степеней 5КЮ	15	Выполнение технических действий 5КЮ: Катамэ-вадза (техника сковывающих действий) *ками-шихо-гатаме (удержание со стороны головы) *кузурэ-кэса-гатамэ (удержание сбоку с захватом из-под руки)
Силовая подготовка	10	Упражнения выполнять последовательно одно за другим ,без пауз на отдых: 1.отжимание от пола-20 повторений 2.принять упор присев из положения упор лёжа-15 повторений 3.планка-15 секунд * выполнить 2 серии , пауза отдыха между сериями 3минуты
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