

План - конспект открытого тренировочного занятия

Цель тренировки: Развитие специальной выносливости у дзюдоистов ТЭ св.2 лет

Задачи тренировки:

I. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ: - совершенствовать технические действия, интенсивность работы.

II. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И РАЗВИВАЮЩИЕ: - развитие двигательных способностей – силы, быстроты, выносливости, специальной физической работоспособности; правильных двигательных навыков, «коронных бросков».

III. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ: - воспитание самостоятельности, чувства коллективизма.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: спортзал «Радогор», **ИНВЕНТАРЬ:** татами, секундомер, таймер.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 120 мин с 10-11 часов

конспект составили тренеры отделения дзюдо ФИО Кузнецов А.В., Филиппов В.А., Табаров А.К.

Содержание	Дозировка	Методические указания
Вводная часть	3 мин	
Построение, расчет. Сообщение задач тренировки		Обратить внимание на готовность группы к занятию. Самочувствие, дисциплина
Подготовительная часть (разминка): Спортивная ходьба;	32 мин	
Бег:		
- легкий;	30 сек	Дыхание носом
- приставным шагом левым боком (правым боком),	2 x10м	Не наступать на другую ногу
- приставным шагом (2 шага левым боком, 2 шага правым боком);	2 x10м	Не наступать на другую ногу
- спиной вперед;	2 x10м	Держать строй, смотреть через правое плечо
- бег с вращением (влево, вправо);	2 x10м	Держать равновесие
- захлест голени;	2 x10м	Касаться ягодиц
- высокое поднимание бедра;	2 x10м	Выше колени, шаг короче
- захлест голени в сторону («пяточки наружу»);	2 x10м	Максимальная амплитуда, чаще шаг
- захлест голени во внутрь («пяточки во внутрь»);	2 x10м	Максимальная амплитуда, чаще шаг
- по команде упор присев, выпрыгивание с прогибом;	2 x10м	Прыжок выше, руки вверх, прогнуться в пояснице
- кувырок с ускорением (по диагонали);	2 x10м	Ускорение с низкого старта
- легкий бег с переходом на ходьбу	2 x10м	Восстановить дыхание
ОРУ в движении:		
- движение вперёд в упоре лёжа («обезьянки» лицом вперед);	10м	Коленями не касаться татами
- движение назад в упоре лёжа («обезьянки» спиной);	10м	Ноги дальше от рук
- движение вперед в упоре лежа сзади («паучки»);	10м	Не касаться ягодицами татами
- движение назад в упоре лежа сзади («паучки»)	10м	Не касаться ягодицами татами
Акробатические упражнения:		
- переворот боком («колесо») левым, правым боком;	10м	Руки прямые
- кувырок вперед («короткий»);	10м	Не упираться головой в татами

- кувырок вперед («длинный»);	10м	Не упираться головой в татами
- кувырок назад с выходом на руки;	10м	Руки выпрямлять полностью
- кульбит	10м	Не задевать спиной татами
- «рыбка»	10м	Контролировать ноги, чтобы не заваливались вперед головы
- ходьба на руках - кувырок вперед.	10м	На руках проходить максимальное расстояние
Специальные упражнения в движении:		
- имитация подворота для броска.	10 м	Ноги согнуты, подвороты на носках
- падение назад (Ukemi);	10м	Во время самостраховки не сгибать локти
- падение вперед кувырком (Zempo tenkai ukemi);	10м	Во время самостраховки не сгибать локти
ОРУ на месте:		
- и.п.о.с. поворот головы вправо и влево;	10 раз	Движения плавные, без рыков
- и.п.о.с. наклоны головы вперед, вправо, назад, влево;	10 раз	Движения плавные, без рыков
- и.п.о.с. круговые движения кистями;	10 раз	Руки прямые, круговые движение с большой амплитудой
- и.п.о.с. круговые упражнения предплечьями;	10 раз	Локти натянутые, движения быстрые
- и.п.о.с. вращение руками вперед и назад;	10 раз	Руки прямые, круговые движение с большой амплитудой
- и.п.о.с. повороты туловища на 90 градусов вправо, влево;	10 раз	Спину держать ровно
- и.п.о.с. наклоны вперед;	10 раз	Колени не сгибать, ладонками достаем пол
- и.п. широкая стойка упражнение «мельница»;	10 раз	Руки и спина прямые, амплитуда максимальная
- и.п. выпад правой (левой) ногой «перекаты».	10 раз	Пружинить как можно ниже
Специальные упражнения на месте:		
- разминка плечевого сустава;	10 раз	Руки по шире, наклон плеча глубже, максимальное скручивание позвоночника
- упор лежа на бедрах, упор сидя на пятках;	10 раз	Максимальная амплитуда при прогибе
- упор головой стоя на коленях;	10 раз	Амплитуда максимальная, вперед, назад, влево, вправо
- упор головой стоя на коленях, руки за спиной;	10 раз	Круговые движения головой
- упор головой ноги выпрямлены в коленях;	10 раз	Круговые движения головой
- «борцовский мост»;	10 раз	Максимальные накаты на подбородок
- «диагональный мост»	10 раз	Максимальный накат на плечо
Основная часть	65 мин	
Эстафета	10м	передвигаться с максимальной скоростью
Отработка бросков с разными партнерами. ТОРИ стоит на месте УКЕ попеременно подходят к ТОРИ	3 x 10 по 3 серии	Следить за техникой выполнения бросков
Отдых.	1 мин	Восстановить дыхание
Отработка бросков с разными партнерами. УКЕ стоят на расстоянии 4 м друг от друга, ТОРИ между ними передвигается	3 x 10 по 3 серии	Следить за техникой выполнения бросков
Отдых.	1 мин	Восстановить дыхание

Отработка бросков в тройках с отягощением. 2 УЧИКОМИ, 3 бросок	3 серии по 3 броска	Следить за техникой выполнения бросков
Заключительная часть	20 мин.	
Упражнения:		
- упражнение на пресс	30 сек	Ноги в коленях не сгибать, пальцами рук касаться носков
- отжимание	30 сек	Смотрим вперед, подбородок приподнять, не касаться животом татами
- «Берпи»	30 сек	при упоре лежа не касаться животом и бедрами татами, выпрыгивать как можно выше, хлопок делать над головой
Бег на носочках на месте	30 сек	Ноги поднимать на высоту не более 3 см.
«Разножка»	30 сек	Выпады с выпрыгиванием вперед поочередно меняем ноги
Отдых. Релаксация	3 мин	Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги и руки максимально расслаблены
Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.	30 сек	ноги прямые, колени не сгибаем, максимальная амплитуда
Построение	1 мин	Подведение итогов занятия.

Примечание: общее время занятия в основной части учитывается вместе со временем отдыха.

УЧИКОМИ – отработка без бросков. ТОРИ – атакующий борец. УКЕ – атакуемый борец. ТАТАМИ – маты для борьбы ДЗЮДО.