**Утверждаю Согласованно**

**Методист тренером**

**План-конспект по борьбе «дзюдо» для ГНП -1.**

**Программа: Предпрофессиональная**

**Тема:** Развитие физические и интеллектуальные способности в борьбе.

**Цель**: Обучить технике борьбы и развить физические и интеллектуальные способности в борьбе.

**Задачи тренировки:**

1.Обучить технике контр приема зацепа изнутри голенью.

2. Совершенствование техники броска задняя подножка. Комбинация бросков.

3.Развить скоростно- силовые качества. За счет круговой тренировки.

**Место проведения:** зал борьбы. СШ №4

**Дата и время:**

**Инвентарь:** татами, свисток, секундомер, гантели набивные мячи жгут

**Занятие проводит: Гуторова О**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка**  | **Организационные методические указания** |
| **I. Подготовительная часть** 1.Построение. Приветствие.2 Разминка.Беговые:  - бег-правым боком(левым)- спиной вперед;- за бегание вправо, влево- с высоким поднимание бедра- с захлестомАкробатические:- кувырки вперед, назад;- страховка- колесо- рандат- для подхвата-ходьба на коленках-по пластунски-на лопатках «креветка»-переворот с разгибом3 Комплекс спец.упр4 Борьба в партаре. |  **20 мин.**1мин10мин5мин1 круг1круг1круг1 круг1круг1 круг0,5 круга0,5 круга0,5круга0,5 круга0,5 круга0,5 круга0.5круга0.5круга5мин4мин | Обратить внимание на внешний видСледить чтоб ребята хорошо размялисьНоги согнуты, руки на поясРуки работают одновременноРуки на поясРуки за спинойПри выполнение назад выход на рукиВлево, вправоПрогнуться в спинуПриземляться на обе ногиРуки на кимоноНоги не помогаютРуки на отворотыКарточка зад №4 |
| 1. **Основная часть**

1 Обучить технике контр приема зацепа изнутри голенью.И.п во фронтально- симметричной стойки.1-3 пытается провести подножку.Переносит вес тела вперед 4-6 продолжает стягивать вниз- назад, перенести вес тела на правую ногу и перекрывая дальнею ногу, произвести зацеп голенью.2. Совершенствование техники броска задняя подножка. Комбинация бросков.-выполнение учи-коми на месте-выполнение подворотов в движение-выполнение бросков задняя подножка-выполнение комбинации подсечка под оставленную ногу бросок задняя подножка3 Круговая тренировка1. Прыжки на двух ногах в стороны через определенную линию
2. В упоре лежа на боку, нога вверх.
3. Передача мяча в парах –один из партнеров подбрасывает мяч вверх, другой ловит его в прыжке толчком двух ног.
4. Упор лежа на спине, ноги вверху – поднимание и опускание ног, выпрямленных в колени.
5. Передачи мяча в парах без перемещения
6. Передвижение с партнером на плечах
7. Стоя друг против друга –передача мяча двумя руками от груди.
8. Стоя, мяч в руках над головой –наклоны туловища с касанием мячом пола.

4. Карточка заданий по гибкости ( стрейчинг) | **50 мин**.15мин15мин10мин10 мин | Недостаточное выведения из равновесия отсутствие зашагивание ногой вправо и впередопорная нога отставленаНеплотный захват в начальной фазе броска, не выпрямляются ноги, нарушение непрерывности тяги; в финальной фазе, отсутствие разворота лицом к татами.Выполнять с максимальной тягой Броски и комбинации выполнять четко под счет, а потом увеличивать скорость |
| 1. **Заключительная часть.**

КанатТурник Подведение итоговПостроение. | **10 мин** 5 раз5 раз5мин30 сек | Выполняется по очередиАнализ и обсуждение результатов |

Карточка ОРУ №4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | Доз-ка | ОМУ  |
|  | 1. И.п –о.с руки в замке перед собой

1-круговые вращение головой влево, вправо2-и.п 2. и.п –стойка ноги врозь, руки перед собой1-круговые вращение руками вперед;2-то же,назад; 3. и.п. –стойка ноги врозь,Руки за отвороты 1 - круговые вращение туловища влево  2-то же, вправо 4. и.п. –стойка ноги врозь, руки на пояс1-круговые вращение тазом влево;2-то же, вправо; 5. и.п. –широкая стойка, руки в стороны1-поворот к левой ноге, коснуться рукой;2-и.п3-поворот к правой ноге;4-и.п 6. и.п. упор присев на правую ногу, руки прямые вперед1-перекат с правой ноги на левую ногу;2-и.п3-перекат с левой ноги на правую ногу;4-и.п 7. и.п –о.с руки на колени1- 10-круговые вращение колен во внутрь;2-20-круговые вращение колен наружу;3-и.п 8. сед ноги вмести, руки вверх1-3 наклон вперед пружинистыми движениями;4-и.п 9. сед ноги врозь, руки сзади в упоре1-поднимаем таз опора на руку и пятки, левая рука тянется вперед;2-то же, в левую сторону встаем на правую руку 10. лежа на животе ноги в стороны 1-правой ногой коснуться, левой рукой 2-и.п3-левой ногой коснуться, правой рукой4-и.п 11. сед ноги врозь, руки на пояс1-руки к левой ноге, коснуться носка2-руки к правой ноге, коснуться носка | 6раз6раз6раз6раз6раз6раз6раз6раз6раз6раз | Вращение медленно выполнятьРуки прямыеКак можно прогибаться в спине наклон нижеВыполнять с большей амплитудойГолова поворачиваться в след за рукойПерекат выполнять руки прямые перед собой Полный присед выполнятьКолени не сгибатьТянуться за рукойПрогибаться в спинеВыполнять растяжку колени не сгибать  |

**Комплекс СОГ на гибкость. Общеразвивающий. №1**

**Разработана специально для борьбы дзюдо.**

**Гуторова Ольга Викторовна**



|  |
| --- |
| 1. **Стоя –наклон вперед, на прямых ногах –упор лежа.**
2. **Стоя спиной к гимнастической стенке –прогнуться назад (мостик) держась руками за перекладину.**
3. **Стоя в шаге –вращение обруча движение бёдер**
4. **Стоя на нижней перекладине стенки, ноги врозь –приседание до глубокого виса в опоре, держась руками.**
5. **Стоя боком у гимнастической стенки –махи ногами вперед –назад.**
6. **Наклон вперед в упоре о гимнастическую стенку, ноги в стороны –пружинистые наклоны**
 |