Тренер – преподаватель: Пуляевский Иван Валерьевич

**ПЛАН – КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ДЗЮДО ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ 1 ГОДА**

**Тема:** Общая физическая подготовка.

**Тип занятий:** Практическое занятие.

**Цель урока:**Создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Содействовать полноценному физическому развитию учащихся, по средствам выполнения силовых упражнений.

**Задачи:**

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;

2. формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;

3. овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;

4. воспитывать трудолюбие детей;

5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;

**Инвентарь**: Резина

**Место проведения**: занятие проводится в домашних условиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание** | **Дозировка** |
| **Перед любыми занятиями физической культурой очень важно разогреть все мышцы для предотвращения травм.** | **Разминка:**  1.Ходьба по комнате с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево.  2. Ходьба с круговыми движениями головой.  3. Ходьба с поворотами на каждый шаг, в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на стену сзади.  4. Бег с поворотами по комнате на 360° вправо и влево.  5. Продвижение прыжками на двух ногах с поворотами на 360°.  6. Продвижение прыжками на одной ноге с поворотами на 360°.  7. Продвижение прыжками в низком приседе с поворотами на 360°.  8. Исходное положение (и.п.) – ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1–2 – вперед-назад; 3–4 – вправо-влево.  9. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны. 1–2 – маховое движение правой ногой к левой руке; 3–4 – то же левой ногой. Поворот на 360°. После махового движения нога возвращается строго в исходное положение.  10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–4 – круговое движение туловища вправо; 5–8 – то же влево.  11. И. п. – основная стойка (о.с.). 1–4 – упор присев, голову наклонить вперед; 2 – упор лежа, голову наклонить назад; 3 – упор присев, поворот на 360°; 4 – о. с.  12. И. п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1–4 – вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5–8 – то же вправо.  13. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 – и. п., поворот туловища влево, присед на правой; 4 – и. п.  14. И. п. – руки на поясе. 1–4 – в положении наклона вперед четыре поворота на 360°.  15. И. п. – руки на поясе. 1–4 – четыре поворота на 360° с наклоном головы вперед; 5–8 – четыре поворота на 360° с наклоном головы назад. Задание то же (п. 14).  16. И. п. – о. с. 1 – прыжок с поворотом кругом в упор присев; 2 – прыжок с поворотом в и.п. 3–4 – то же в другую сторону.  17. И. п. – о. с. 1 – прыжок на месте, руки к плечам; 2 – прыжок с поворотом вправо на 360°, руки вверх; 3 – прыжок на месте, руки к плечам; 4 – прыжок с поворотом влево на 360°, руки вниз.  18. И. п. – ноги врозь. 1 – правая нога и руки в стороны; 2 – опуская руки вниз, скрестным шагом правой ногой перед левой – поворот кругом; 3–4 – то же в другую сторону.  19. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. 1–4 – поворот переступанием на 360°. Упражнение выполнить по 5 раз в каждую сторону с закрытыми глазами. После остановки открыть глаза, принять положение о. с., удерживать равновесие 2–4 с.  20. И. п. – о. с. Прыжками выполнить 5 поворотов на 360° – два кувырка вперед – поворот кругом и шагом вернуться в и. п. Всю комбинацию упражнений выполнять с закрытыми глазами.  21. И. п. – наклон вперед, руки на коленях. Выполнить переступанием 5 поворотов на 360°. 10 подскоков на одной ноге с закрытыми глазами, о.с., открыть глаза.  22. И. п. – ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем – 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх – о. с., удерживать равновесие 2–4 с.  23. И. п. – о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой.  24. И. п. – стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1–4 – 4 поворота головы вправо и влево,  25. И. п. – стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед.  26. И. п. – равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1–2 – согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3–4 – опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.  27. И. п. – равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны.  28. И. п. – стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево.  29. И. п. – то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево. | 1-На каждый шаг выполнить два движения головой. 00-30 сек;  2- Темп – два движения в одну секунду. 00-30 сек;  3-. Выполнять 00-30 сек;  4- Выполнять 00-30 сек;  5- Выполнять 00-30 сек;  6- Выполнять 00-30 сек;  7- Выполнять 00-30 сек;  8- Темп – два движения в одну секунду. Выполнять 00-30 сек;  9- Выполнять 00-30 сек;  10- Темп – одно движение в секунду. Выполнять 00-30 сек;  11- Выполнять 00-30 сек;  12- Темп – одно движение в секунду. Выполнять 00-30 сек;  13- Темп – одно движение в секунду. Выполнять 00-30 сек;  14- Темп – один поворот в секунду. Выполнять 00-30 сек;  15- Выполнять 00-30 сек;  16- Выполнять 00-30 сек;  17- Выполнять 00-30 сек;  18- Выполнять 00-30 сек;  19- Выполнять 00-30 сек;  20- Выполнять 00-30 сек;  21- Выполнять 00-30 сек. Удерживать равновесие 35 с.  22- Выполнять 00-30 сек;  23- Равновесие удерживать 10–15 с.  24- Удерживать равновесие 8—10 с.  25- Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10–15 с.  26- Выполнять 00-30 сек;  27- Удерживать равновесие в и. п. 7—10 с. То же с закрытыми глазами.  28- Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами. Выполнять 00-30 сек;  29- Темп – два движения в секунду. То же с закрытыми глазами. Выполнять 00-30 сек; |
| **Начинайте с выполнения простых вариантов Учикоми.** | **ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА**  **ЧАСТЬ 1. РАБОТА С «РЕЗИНОЙ»**  • Сложите «резину» пополам и привяжите ее к шведской стенке (батареи) на уровне плеч, таким образом, чтобы оба конца свободно болтались. Возьмитесь за концы «резины». • Отшагните назад, потяните за концы «резины» до получения необходимого сопротивления. • Теперь начните выполнять само Учикоми, сначала в медленном темпе, поскольку вам необходимо привыкнуть. • Как только вы привыкните к упражнению, можно увеличить скорость и сопротивление. | Сделать 10 раз в правую сторону, а затем 10 раз в левую, не отпуская «резину» и сохраняя ее напряжение. Это упражнение поможет вам усилить ваши захваты, увеличить скорость и мощность входа в бросок. |
| **После того как вы попрактиковались в выполнении Учикоми бросков, выполните некоторые упражнения для выработки навыков сопротивления и его преодоления** | * Слегка присядьте, чуть согнув ноги и вытянув вперед руки, удерживая концы «резины», сохраняйте напряженную позу, словно вы готовитесь поднимать штангу. Начинайте выполнять движения прямыми руками назад – за ваши ягодицы. * В том же положении, как указано выше, держите обе руки около левого колена. Начните быстро перемещать руки с одной стороны в другую, от левого к правому колену (представьте, что вы на лыжах). * Встаньте спиной к шведской стенке (батареи), удерживая каждый конец веревки по обе стороны от вас, сгибайте и разгибайте руки, как будто вы выполняете жим лежа. Чтобы увеличить сопротивление отойдите дальше от шведской стенки (батареи). | Выполните это упражнение в 3 подходах по 20 раз. |
| **Вторая часть комплекса для тренировок дома будет посвящена имитационным упражнениям. К ним следует переходить сразу после упражнений, описанных в первой части. Выполнив учикоми вы, должно быть, почувствуете, как сильно устали ваши руки. Это хорошее время для того, чтобы перейти к упражнениям для ног.** | **ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА**  **ЧАСТЬ 2. ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**   * Поставьте ноги чуть шире плеч, держите руки так, как если бы вы выполнили захват за кимоно, выполните имитацию броска боковой подсечкой правой ногой, одновременно опуская правую руку, как если бы вы тянули вашего противника вниз, выполняя бросок. * Затем быстро отставьте правую ногу назад и выполните то же движение левой ногой, опуская левую руку вниз. * Следующее упражнение –  Tsubame-Gaeshi – контратака боковой подсечкой против боковой подсечки. * Затем выполните по 25 подсекающих движений с поворотом. Чтобы сделать это, представьте, что вы держите своего противника, повернитесь, выполняя имитацию разворота соперника в одном направлении с вами, совмещая его с подсекающим движением. * Возможно, ваши ноги уже устали, но это еще не все. * Следующее упражнение - Tai-otoshi (передняя подножка), выполняется в передвижении с достаточно высокой скоростью по диагонали на  1,5-2 метра. Сначала выполните в правую сторону, затем сразу же в левую, каждый раз двигаясь по диагонали. * Обратите внимание, что это упражнение лучше выполнять поочередно в каждую сторону, чтобы избежать головокружения. * Предыдущее упражнение является подготовкой к следующему. Теперь вы должны выполнять короткие забеги (на 2-6 м), завершая каждый из них имитацией броска Seoi-nage или Tai-otoshi. Спринт должен выполняться со скоростью 85%-90% от максимальной. | Выполните 50 раз вправо и столько же влево.  Выполните по 25 раз в каждую сторону. Не забывайте использовать руки для имитации броска.  По 25 подсекающих движений с поворотом.  Доведите количество повторений до 10 раз в каждую сторону.  Выполните 3 подхода по 10 раз (туда и обратно – это 1 повторение). |
| **Приведем некоторые эффективные упражнения для дзюдо, которые вы можете выполнять не посещая борцовский зал.** | **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ ДЗЮДО, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ДОМА.**   1. **МЫСЛЕННОЕ УЧИКОМИ**   Просто закройте глаза и мысленно тренируйте отдельные приемы. Представьте, как вы заходите на бросок и бросаете соперника. Постарайтесь почувствовать, как ваше тело движется из позиции в позицию. Как только вы погрузитесь в мысленное учикоми, начинайте прибавлять скорость или усложнять комбинации. Это не только поможет вам прислушаться к собственному телу, но и заставит задуматься о каждом аспекте броска. Аутотренинг поможет не растерять ощущение дзюдо и сохранить технические навыки на достойном уровне.  **2- УЧИКОМИ С ТЕНЬЮ**  Сосредоточьтесь на том, чтобы колени были слегка согнуты, а спина оставалась прямой. Постарайтесь «прочувствовать» свои броски, а не просто делать их вхолостую. Учикоми с тенью очень полезно, потому что заставляет вас думать и двигаться, как в поединке. Если у вас хорошо получается учикоми с тенью, иногда партнер и не нужен.  **3- АСИ-ВАДЗА**  Если у вас недостаточно места, чтобы заниматься учикоми с тенью, вы можете двигаться по коридору, отрабатывая приемы аси-вадза (броски выполняемые преимущественно ногами) – такие, как дэ-аши-барай (боковая подсечка), окури-аши-барай (боковая подсечка в темп шагов), харай-цурикоми-аши (передняя подсечка под отставленную ногу), о-учи-гари (зацеп изнутри голенью) и ко-учи-гари (подсечка изнутри).  **4- УХОД ОТ УДЕРЖАНИЯ**  Многие дзюдоисты не уделяют достаточно времени домашней тренировке нэ-вадза (борьба лежа). Существует множество упражнений на подвижность и ловкость, которые вы можете выполнять дома, и которые значительно повысят ваши навыки борьбы в партере. Многократная тренировка уходов от удержания не только укрепит ваши ноги, но и сильно усложнит противнику задачу вас обездвижить.  **5- ГИМНАСТИКА**  Перекаты вперед и назад, «колесо» (боковой переворот), стойка на руках и другие гимнастические движения помогут вам оставаться в форме и повысят вашу ориентацию в пространстве. | Неважно, едете вы в машине(автобусе) или сидите на диване, всегда можно позаниматься дзюдо в своем воображении.  Если у вас достаточно места дома, тренируйте движения и атаки, как будто у вас есть партнер.  При выполнении этих приемов, следите, чтобы ваш корпус двигался одновременно с ногами.  Для тренировки ухода от удержания хорошо подойдет коридор квартиры, а небольшая ширина только улучшит вашу технику.  Базовые гимнастические упражнения всегда пойдут на пользу дзюдоисту. |