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**: отсутствует (только жгут)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятий** | **Содержание** | **Дозировка** |
| **Подготовительная часть.**  Основная часть  **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d188d0b5d18f.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d188d0b5d18f.gif)** | **Разминка:**  Перед любыми занятиями физической культурой очень важно разогреть все мышцы для предотвращения травм.  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d188d0b5d18f.jpg?w=150&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d188d0b5d18f.jpg)**Мышцы шеи.**  **Подъём головы сидя.**  а) Растяжка | 10-15 мин  Создавайте нагрузку так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше.  Опустите голову и слегка придавите рукой до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. |
| [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d182d180d0b0d0bfd0b5d186d0b8d18f.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d182d180d0b0d0bfd0b5d186d0b8d18f.gif) | **Трапециевидные мышцы плеча.**    а) Подъём плечей вверх с жгутом  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d182d180d0b0d0bfd0b5d186d0b8d18f.jpg?w=75&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d182d180d0b0d0bfd0b5d186d0b8d18f.jpg)б) Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Руки прямые, плечи поднимаются к плечам.  Возьмитесь за основание спинки стула и наклонитесь в перёд выпрямив спину, до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. |
| [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bfd0bbd0bdd187d0b8.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bfd0bbd0bdd187d0b8.gif) | **Дельтовидные мышцы плеча.**  а) Разводка рук в стороны с жгутом    б) Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Руки слегка согнуты в локтях  Возьмитесь за основание спинки стула и наклонитесь вперёд выпрямив спину, до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. |
|  | **Учикоми с жгутом**  **C:\Users\dispetcherycto\Desktop\004.jpg** | Сделать 15 раз в правую сторону, а затем 15 раз в левую, не отпуская «жгут» и сохраняя ее напряжение. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b3d180d183d0b4d18c.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b3d180d183d0b4d18c.gif)** | **Грудные мышцы.**  Отжимания  **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b3d180d183d0b4d18c.jpg?w=150&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b3d180d183d0b4d18c.jpg)**  а) Растяжка | Старайтесь держать локти направленными наружу 20-50 раз, ладони шире плеч.  Разведите прямые руки в стороны до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b1d0b8d186d0b5d0bfd181.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b1d0b8d186d0b5d0bfd181.gif)** | **Двуглавая мышца плеча (бицепс).**   1. [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b1d0b8d186d0b5d0bfd181.jpg?w=71&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b1d0b8d186d0b5d0bfd181.jpg)Сгибание рук стоя   а)  Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Старайтесь не двигать локтями.  Держите руки прямыми и старайтесь как можно ниже присесть. Садитесь до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bfd180d0b5d0b4d0bfd0bbd0b5d187d18cd0b5.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bfd180d0b5d0b4d0bfd0bbd0b5d187d18cd0b5.gif)** | **Сгибатели кистей рук (предплечье).**  Сгибание кистей в упоре.  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bfd180d0b5d0b4d0bfd0bbd0b5d187d18cd0b5.jpg?w=139&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bfd180d0b5d0b4d0bfd0bbd0b5d187d18cd0b5.jpg)  а) Растяжка | Положите руки на колени, создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 25-30 повторений и не больше. Старайтесь не двигать руками.    Держите руки прямыми и старайтесь как можно ниже присесть. Садитесь до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d182d180d0b8d186d0b5d0bfd181.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d182d180d0b8d186d0b5d0bfd181.gif)** | **Трёхглавая мышца плеча (трицепс)**  Обратные отжимания в упоре  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d182d180d0b8d186d0b5d0bfd181.jpg?w=150&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d182d180d0b8d186d0b5d0bfd181.jpg)  а)Растяжка | Старайтесь держать локти направленными назад, полностью выпрямляя руки вверху 20-40 раз.  Согните руку и заведите её как можно дальше за спину, помогая другой рукой до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d181d0bfd0b8d0bdd0b0.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d181d0bfd0b8d0bdd0b0.gif)** | **Широчайшие мышцы спины.**  Тяга сидя.  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d181d0bfd0b8d0bdd0b0.jpg?w=150&h=117](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d181d0bfd0b8d0bdd0b0.jpg)  а)Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Старайтесь держать локти выше.  Согните руку и заведите её как можно дальше за спину, помогая другой рукой до первых проявлений боли, удерживайте 5 секунд. Помощь из вне не обязательна. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bdd0b8d0b7-d181d0bfd0b8d0bdd18b.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bdd0b8d0b7-d181d0bfd0b8d0bdd18b.gif)** | **Нижняя часть прямых мышц спины (поясница).**  Разгибание туловища сидя.  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bdd0b8d0b7-d181d0bfd0b8d0bdd18b.jpg?w=150&h=104](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bdd0b8d0b7-d181d0bfd0b8d0bdd18b.jpg)  а)Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Старайтесь держать спину прогнутой в пояснице.  Сгруппируйтесь и крепко прижмите колени руками,  удерживайте 5 секунд. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d18fd0b3d0bed0b4d0b8d186d18b.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d18fd0b3d0bed0b4d0b8d186d18b.gif)** | **Ягодичные мышцы ног.**  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d18fd0b3d0bed0b4d0b8d186d18b.jpg?w=104&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d18fd0b3d0bed0b4d0b8d186d18b.jpg)  Разгибание туловища стоя.    а) Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Старайтесь держать спину **прогнутой в пояснице** и немного согните ноги в коленях.    Согните ногу и крепко прижмите колено руками до первых проявлений боли,  удерживайте 5 секунд. Сразу вторую. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/4-d185-d0b3d0bbd0b0d0b2d18bd0b5.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/4-d185-d0b3d0bbd0b0d0b2d18bd0b5.gif)** | **Четырёхглавая мышца бедра.**  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-4-d185-d0b3d0bbd0b0d0b2d18bd0b5.jpg?w=101&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-4-d185-d0b3d0bbd0b0d0b2d18bd0b5.jpg) Приседания      а)Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Старайтесь держать спину прогнутой в пояснице и опускайтесь глубоко, но не полностью.  Согните ногу и как можно сильнее подтяните к себе до первых проявлений боли,  удерживайте 5 секунд. Сразу вторую. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b1d0b8d186d0b1d0b5d0b4d180d0b0.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b1d0b8d186d0b1d0b5d0b4d180d0b0.gif)** | **Двуглавая мышца бедра.**  Сгибание ног стоя    [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b1d0b1d0b5d0b4d180d0b0.jpg?w=147&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b1d0b1d0b5d0b4d180d0b0.jpg) а)Растяжка | Создавайте нагрузку жгутом так, чтоб вы смогли выполнить 12-15 повторений и не больше. Опускайте ногу плавнее чем подымаете. Сразу другую.  Поднимите согнутую ногу, обхватите её, за тем разогните до первых проявлений боли,  удерживайте 5 секунд. Сразу вторую. |
| **Заключительная[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b8d0bad180d18b.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b8d0bad180d18b.gif)** | **Икроножные мышцы.**  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b8d0bad180d18b.jpg?w=150&h=137](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b8d0bad180d18b.jpg)  Подъём на носки    а)Растяжка | Создавайте нагрузку так, чтоб вы смогли выполнить 50-70 повторений и не больше. Старайтесь держать спину прогнутой в пояснице и опускайтесь глубоко, но не полностью.  Отодвигайте ног  у назад до первых проявлений боли,  удерживайте 5 секунд. Сразу вторую. |
| **[https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bfd180d0b5d181d181.gif?w=145&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bfd180d0b5d181d181.gif)** | **Мышцы брюшного пресса.**  [https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bfd180d0b5d181d181.jpg?w=150&h=150](https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bfd180d0b5d181d181.jpg)  Воздушный велосипед        а)Растяжка | Постарайтесь выполнить 30-50 повторений.  Прогнитесь до первых проявлений боли,  удерживайтесь 5 секунд. |