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** | **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**Мышцы шеи.****Подъём головы сидя.**а) Растяжка  | 10-15 минСоздавайте 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 | **Трапециевидные мышцы плеча.**а) Подъём плечей вверх с жгутомhttps://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d182d180d0b0d0bfd0b5d186d0b8d18f.jpg?w=75&h=150б) 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 | **Дельтовидные мышцы плеча.**а) Разводка рук в стороны с жгутомб) 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** | **Грудные мышцы.** Отжимания**https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b3d180d183d0b4d18c.jpg?w=150&h=150**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** | **Двуглавая мышца плеча (бицепс).**1. https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b1d0b8d186d0b5d0bfd181.jpg?w=71&h=150Сгибание 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** | **Сгибатели кистей рук (предплечье).** Сгибание кистей в упоре.https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bfd180d0b5d0b4d0bfd0bbd0b5d187d18cd0b5.jpg?w=139&h=150а) 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** | **Трёхглавая мышца плеча (трицепс)** Обратные отжимания в упореhttps://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d182d180d0b8d186d0b5d0bfd181.jpg?w=150&h=150а)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** | **Широчайшие мышцы спины.** Тяга сидя.https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d181d0bfd0b8d0bdd0b0.jpg?w=150&h=117а)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** | **Нижняя часть прямых мышц спины (поясница).**Разгибание туловища сидя.https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bdd0b8d0b7-d181d0bfd0b8d0bdd18b.jpg?w=150&h=104 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** | **Ягодичные мышцы ног.**https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d18fd0b3d0bed0b4d0b8d186d18b.jpg?w=104&h=150 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** | **Четырёхглавая мышца бедра.**https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-4-d185-d0b3d0bbd0b0d0b2d18bd0b5.jpg?w=101&h=150 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** | **Двуглавая мышца бедра.** Сгибание ног стоя https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b1d0b1d0b5d0b4d180d0b0.jpg?w=147&h=150 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. |
| **Заключительнаяhttps://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0b8d0bad180d18b.gif?w=145&h=150** | **Икроножные мышцы.**https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0b8d0bad180d18b.jpg?w=150&h=137 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 ногу назад до первых проявлений боли,  удерживайте 5 секунд. Сразу вторую. |
| **https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d0bfd180d0b5d181d181.gif?w=145&h=150** | **Мышцы брюшного пресса.**https://mxfit.files.wordpress.com/2010/12/d183d0bfd180-d0bfd180d0b5d181d181.jpg?w=150&h=150 Воздушный велосипед   а)Растяжка | Постарайтесь выполнить 30-50 повторений.Прогнитесь до первых проявлений боли,  удерживайтесь 5 секунд. |