

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ДЗЮДО

Дата проведения: 1 декабря 2021 года

Место проведения: клуб по месту жительства «Космос»

Детское объединение: Дзюдо

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Педагог: Махиянов Рустам Ринатович

Возраст учащихся: 9-11 лет

Количество учащихся: 12 чел.

Тема: Техника приемов борьбы в партере и стойке.

Цель: Совершенствование техники выполнения приёмов борьбы в партере, в стойке, и броска через бедро.

Занятие проводится в группе 2 года обучения. При разработке данного занятия использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке борцов. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов, с использованием новых образовательных технологий. Методы и приемы: словесные, наглядные и методы практических упражнений. Методы практических упражнений условно распределяются на две основные группы: методы, преимущественно направленные на усвоение техники, а именно формирование двигательных умений и навыков выполнения упражнения; методы, преимущественно направленные на развитие физических качеств. Методы, преимущественно направленные на усвоение техники выполнения упражнений распределяются на методы изучения движений в целом и по частям.

3. Ход занятия:

Часть урока	Содержание деятельности	Организационно-методические рекомендации
1. Вводная часть	1. Построение. Сообщение темы, цели и содержания занятия. 2. Разминка: Ходьба: – на носках; – на пятках; – на внешней стороне стопы; – на внутренней стороне стопы. Бег – обычный бег; – приставными шагами правым, (левым) боком; – спиной; – захлестывающий бег с захлестыванием голени назад; – с высоким подниманием бедра; – забегание. Прыжковые упражнения – прыжки с поворотом на 180 – прыжки с поворотом на 360 – прыжки на колени с поворотом туловища – прыжки через партнера Упражнения на восстановления дыхания Общеразвивающие упражнения И.П. ноги врозь, руки на пояс.	Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений. Обратить внимание на положение стоп и рук, в перемещениях, приставным шагом, скрестным шагом. Следить за правильностью выполнения

	1.Круговое вращение головой, влево, вправо 2.Круговое вращение руками, вперед, назад. 3.Наклоны туловища, влево, вправо с поднятой рукой. 4.Наклоны туловища, вперед к левой ноге, в середину, к правой ноге Акробатика – кувырок вперед – кувырок назад – кувырок выходом в стойку на руки – падение (на спину, на бок, кувырком через плечо), с шага – колесо – рандат – кувырок полет (в высоту через партнера) – ходьба на руках.	акробатических упражнений.
2. Основная часть	<i>Технико - тактическая подготовка:</i> Техника приемов борьбы в партере – мост борцовский; – забегание на борцовском мосту – перевороты на борцовском мосту – удержания (с боку, поперек, со стороны головы, верхом) Техника борьбы в стойке – бросок через бедро. Отработка техники приемов. Учащиеся разбиваются на пары и отрабатывают	Просмотр на ноутбуке или планшете техники приемов борьбы в партере и стойке на примере поединков выдающихся спортсменов, а также педагог показывает учащимся видеоролики https://www.youtube.com/watch?v=gwMF67jyaz8 (ссылка на канал в ютубе, уроки борьбы с Андреем Шидловским и Даниилом Стрельцовым) Для практического показа и объяснения приглашается один из занимающихся для наглядной демонстрации.

	приемы и броски. Сначала более подготовленные с более подготовленными и менее подготовленные соответственно с менее подготовленными. Потом в другом порядке. Для того, чтобы менее подготовленный имел опыт борьбы с сильным броски, повторяются 5-8 раз и просматриваются на ноутбуке.	
3. Заключительная часть.	Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, специальная физическая подготовка. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия Задание на дом	Сообщение времени и места следующего занятия. Акцентирование внимания на положительном результате занятия и разбор недочетов. Дополнительно задание на дом: посмотреть в интернете соревнования по дзюдо и запомнить самые интересные моменты. ВКонтакте размещена необходимая информация о соревнованиях и др. мероприятиях

4. Форма занятия. Учебно-тренировочное занятие.

5. Необходимые материалы и инструменты, технические средства обучения

Ковер борцовский, набивной мешок, «Лапы», футы, утяжелители. Наглядные пособия (схемы, рисунки) в электронном виде, видеозаписи поединков ноутбук или планшет.

6. Литература:

1. Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2015 г.
2. Закиров Р.М. Методика обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Майкоп. – 2018.