**Утверждаю Согласованно**

**Методист тренером**

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

**Программа предпрофессиональная**

**Тема:** Совершенствование бросков в комбинации.

**Задачи тренировки:**

**1.** Совершенствование технике подсечки в темп шага.

**2.**Совершенствование технике броска через бедро.

**3.** Развития скорости и выносливости по средством игры в пояса.

**Место проведения**: зал борьбы.

**Дата и время:**

**Занятие проводит:** Гуторова О.В.

**Инвентарь**: секундомер, пояса, скамейка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационные методические указания** |
| **1.Подготовительная часть**  1 построение, приветствие.  2 разминка.  Беговые:  - бег  -правым боком(левым)  - спиной вперед;  - за бегание вправо, влево  - с высоким поднимание бедра  - с захлестом  Акробатические:  - кувырки вперед, назад;  - страховка  - колесо  - рандат  - для подхвата  -ходьба на коленках  -по пластунки  -на спине «креветка»  3 Борьба в партаре  **II. Основная часть**  1 Подсечка в темп шага.  Взять захват подмышки делаем шаг в сторону руками в верх приподнимаем партнера стопу как можно больше разворачиваем и подсекаем на уровни щиколотки. Руки должны контролировать до конца броска. Партнер должен оказаться головой между ног.  2 Совершенствования броска через бедро.  Дзюдоист находится в симметрично- фронтальной стойке, захватив правой рукой за разноименный рукав  1-3 подшагивая левой ногой рывком сбить на носки ног;  4-6 продолжая рывок захват левой рукой шею, развернутся спиной, одновременно подседая;  7-8 отворачивая голову, закручиваясь туловищем руками одновременно, выпрямлять ноги и подбить тазом сопровождая полет руками, занять удобное положения для проведения удержания.  3.Учебно -тренировочные схватки  4. Игра «пояса».  Все участники снимают пояса и складывают их в 4 линии, один водящий должен догнать и осалить поясам не выше головы, водящего можно тоже бить поясам по ногам. Кого попали тот становиться водящим передвигаться нужно на одной ноге.  **III. Заключительная часть**   1. Комплекс №1 (круговая тренировка) 2. Построение, подведение итогов. | **20 мин.**  1 мин  14мин  5мин  1круг  1круг  1круг  1круг  1круг  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0,5круга  0.5круга  5мин  **50мин.**  15мин  20мин  3\*5  5мин  **10 мин.**  9 мин  2мин | Обратить внимание на внешний вид  Следить чтоб ребята хорошо размялись  Ноги согнуты, руки на пояс  Руки работают одновременно  Руки на пояс  Руки за спиной  При выполнение назад выход на руки  Влево, вправо  Прогнуться в спину  Приземляться на обе ноги  Руки на кимоно  Руки на отворотах  Следить за правильным выполнением борьбы  Локти недолжны подниматься в верх руками сильней разгонять партнера ногой высекать резче.  Недостаточное выведение из равновесия, в результате чего садится к нему на колени;  Не выполняется отворот головы, в результате чего не доворачивается таз;  Бросок проводиться не за счет подбива тазом, а за счет скручивания, что уменьшает амплитуду полета.  Направленность на броски вперед  Можно перепрыгивать с ноги на ногу |

Круговая тренировка для НП-1(карточка №1)

|  |
| --- |
| 1. Стоя ноги врозь –круговые движения руками с блинами от штанги весом 5 кг (2круга влево-тоже, вправо) 2. Прыжки толчком двух ног боком через гимнастическую скамейку 3. Бег между фишками, стоящими на расстояние 2метра от друг друга 4. Лежа на спине на гимнастической скамейке – растягивание резины 5. Прыжки толчком двух ног через мячи (8мячей на расстояние 1 м) 6. Переползание на четвереньках под барьером (натягиваем резину) прыжок через барьер(резина) 7. Короткий разбег кувырок вперед на мате 8. Прыжки толчком двух ног через скакалку на прямых ногах 9. Подъем штанги 20 кг на грудь – жим штанги (не менее 8 раз) 10. Сед на плинте – работа с резиной, прикрепленная к нижней перекладине стенки на расстоянии 2 м от плинта (10 раз со сменой рук) |

