**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 захлестомАкробатические:- 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 рукав1-3 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 схватки4. 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 мин14мин5мин1круг1круг1круг1круг1круг0,5круга0,5круга0,5круга0,5круга0,5круга0,5круга0.5круга5мин**50мин.** 15мин20мин3\*55мин**10 мин.** 9 мин 2мин | Обратить внимание на внешний видСледить чтоб ребята хорошо размялисьНоги согнуты, руки на поясРуки работают одновременноРуки на поясРуки за спинойПри выполнение назад выход на рукиВлево, вправоПрогнуться в спинуПриземляться на обе ногиРуки на кимоноРуки на отворотахСледить за правильным выполнением борьбыЛокти 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 впередМожно 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)
 |

