ПЛАН Тренировочных занятий с 24.01.2022 г. по 29.01.2022г.

Группа БУ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 1. Основы здорового образа жизни, в т.ч. в условиях эпидемиологической ситуации | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Темп средний |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на ноги | 20 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Объяснение выполнения приёма «подсечка»2. Имитация приёма | 15 мин. | Резкий подбив ноги (ног), в большинстве случаев, внутренней подошвенной частью стопы |
| 1. Приседания на скорость | 10 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
| 1. Меры страховки и подстраховки | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01. | 1. История Восточных Единоборств | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Темп средний |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки и ноги | 20 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Растяжка сидя на полу, махи ногами на месте , в движении2. Имитация приёма «бедро» | 15 мин. | Не меняя положение своих ног, должны развернуться на опорной ноге и чуть присесть вниз. |
| 1. Укрепление мышц ног: выпрыгивания из приседа | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Развитие ловкости: различные прыжки | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 26.01. | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Темп средний |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки и ноги | 20 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Растяжка сидя на полу, махи ногами на месте , в движении2. Повторение приемов | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Шпагаты | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 27.01. | 1. Этикет в дзюдо | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на пресс | 20 мин. | Темп средний |
| 1. Объяснение выполнения приёма2. Имитация приема против зацепа изнутри голенью (подсад бедром) | 15 мин. | Делая боковую подножку левой ногой под правую ногу противника в момент потери противником равновесия, подсадить подъёмом правой стопы под внутреннюю часть его левого колена |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Гибкость: растяжка сидя на полу, махи ногами на месте | 5 мин. | Темп средний |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 28.01. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки | 20 мин. | Темп средний |
| 1. Отработка раннее изученных приемов | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Приседания на скорость | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Основные стойки в дзюдо (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная). | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 29.01. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки | 20 мин. | Темп средний |
| 1. Объяснение выполнения приёма2. Имитация приема боковая подножка от боковой подсечки. | 15 мин. | Сделав захват одежды противника под локтями, провести начало боковой подсечки левой ногой под правую ногу противника  |
| 1. Приседания на скорость | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Упражнения для развития быстроты: ловля брошенного предмета | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения |
|  | 90 мин |  |

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 1. Основы здорового образа жизни, в т.ч. в условиях эпидемиологической ситуации | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Темп средний |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на ноги и руки | 20 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. Объяснение выполнения приёма «подсечка» 2. Имитация приёма | 15 мин. | Резкий подбив ноги (ног), в большинстве случаев, внутренней подошвенной частью стопы |
| 1. Укрепление мышц ног: выпрыгивания из приседа | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу, ловля брошенного предмета | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01. | 1. История Восточных Единоборств | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Темп средний |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки и ноги | 20 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. Отработка приемов «подсечка» на резинке | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Растяжка сидя на полу, махи ногами на месте , в движении | 10 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
| 1. Развитие ловкости: различные прыжки | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 26.01. | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Темп средний |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на пресс | 20 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. Растяжка сидя на полу, махи ногами на месте , в движении2. Повторение приемов | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
| 1. Шпагаты | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 27.01. | 1. Этикет в дзюдо | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Темп средний |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на пресс | 20 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. Объяснение выполнения приёма «бедро»2. Имитация приема и отработка с помощью резинки | 15 мин. | Не меняя положение своих ног, должны развернуться на опорной ноге и чуть присесть вниз. |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Гибкость: растяжка сидя на полу, махи ногами на месте | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 28.01. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки | 20 мин. | Темп средний |
| 1. Отработка приема против зацепа изнутри голенью (подсад бедром) | 15 мин. | Делая боковую подножку левой ногой под правую ногу противника в момент потери противником равновесия, подсадить подъёмом правой стопы под внутреннюю часть его левого колена |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Шпагаты | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 29.01. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки | 20 мин. | Темп средний |
| 1. Отработка приема подхват от боковой подсечки. | 15 мин. | Захватив одежду противника под правым локтем левой рукой, а правой его левую пройму, провести начало боковой подсечки правой ногой под левую ногу противника. |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Планка на время | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

Группа БУ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 1. Основы здорового образа жизни, в т.ч. в условиях эпидемиологической ситуации | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в быстром темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на ноги и руки | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Объяснение выполнения контрприема против зацепа изнутри голенью (подсад бедром)2. Имитация приёма | 15 мин. | Делая боковую подножку левой ногой под правую ногу противника в момент потери противником равновесия, подсадить подъёмом правой стопы под внутреннюю часть его левого колена |
| 1. Укрепление мышц ног, имитация ударов ногами, выпрыгивания из приседа, упражнение с сопротивлением  | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Меры страховки и подстраховки | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01. | 1. История Восточных Единоборств | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в быстром темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки и ноги | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Объяснение выполнения контрприема против броска через спину (посадка)2. Имитация приёма | 15 мин. | Если противник захватил одежду и атакует самбиста, следует провести бросок вперед: бросок через бедро, переднюю подножку, бросок через спину (через плечо), подхват, бросок упором стопы в живот. |
| 1. Планка на время | 10 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
| 1. Гибкость: растяжка сидя на полу, махи ногами на месте , в движении, гимнастический мостик, шпагаты) | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 26.01 | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в быстром темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки и ноги | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Техника бросков в стойке | 15 мин. | Когда правая нога противника будет поднята вправо и скрестится с его левой ногой, быстро подпрыгнуть вперёд на правой ноге и зацепить подъёмом левой стопы из под правой ноги противника его левое ахиллесово сухожилие снаружи. |
| 1. Пресс на скорость | 10 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
| 1. Основные стойки в дзюдо (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная). Передвижение в стойках | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 27.01. | 1. Этикет в дзюдо, правила соревнований по дзюдо | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в быстром темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на пресс, ноги и руки | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения и оборона | 15 мин. | Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности. |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Укрепление мышц ног, имитация ударов ногами, выпрыгивания из приседа, упражнение с сопротивлением  | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 28.01. | 1. Гигиена борца, распорядок дня, избавление от вредных привычек | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в быстром темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Совершенствование техники контрприема против броска через спину (посадка) | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Отжимания от пола на скорость | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Развитие ловкости: различные прыжки, метания, работа со скакалкой, с набивными мячами. | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 29.01. | 1. Распорядок дня, избавление от вредных привычек | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на местерастяжка2. Упражнения для общей физической подготовки | 30 мин. | Упражнения выполняются в быстром темпе |
| 1. Построение, сообщение темы и задач занятия, напоминание о правилах техники безопасности на занятиях.2. Упражнения на руки | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Совершенствование тактических действий в партере. | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Отжимания от пола на скорость | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Планка на время | 5 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
|  | 90 мин |  |