ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01.2022 г. по 05.02.2022г.

по ДЗЮДО

Группа БУ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01 | 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 ноги | 20 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Объяснение выполнения приёма «подсечка с захватом»2. Имитация приёма | 15 мин. | Резкий подбив ноги (ног) и вытигивание рукой |
| 1. Отжимания с пола | 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 |
| 01.02 | 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  | 20 мин. | Упражнения выполняются в медленном темпе |
| 1. Растяжка сидя на полу, махи ногами на месте , в движении2. Отработка приёма «бедро» | 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. Различные прыжки | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 02.02. | 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. Укрепление мышц ног: выпрыгивания из приседа | 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 |
| 03.02 | 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 руки и ноги | 20 мин. | Темп средний |
| 1. Объяснение выполнения приёма2. ОТработка приема против зацепа изнутри голенью (подсад бедром) | 15 мин. | В момент потери противником равновесия, подсадить подъёмом правой стопы  |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Гибкость: растяжка сидя на полу | 5 мин. | Темп средний |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 04.02. | 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. Прыжки на скорость | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Основные стойки в дзюдо (правосторонняя). | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 05.02 | 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. Отработка приема боковая подножка от боковой подсечки. | 15 мин. | 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 мяча | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения |
|  | 90 мин |  |

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 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 ноги и руки | 20 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. Отработка приёма «подсечка»  | 15 мин. | Резкий подбив ноги (ног) |
| 1. Укрепление мышц ног: выпрыгивания из приседа | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Упражнения для развития быстроты: ловля брошенного предмета | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 01.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 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. Отработка приемов на резинке | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Растяжка сидя на полу | 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 |
| 02.02. | 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 и руки | 20 мин. | Упражнения выполняются в среднем темпе |
| 1. 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. Планка | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 03.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 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. Отработка приёма «бедро» | 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. Шпагаты | 5 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 04.02. | 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 ранее изученных приемов | 15 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 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 |
| 05.02. | 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 и ноги | 20 мин. | Темп средний |
| 1. Совершенствование приема подхват от боковой подсечки. | 15 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 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 |
| 31.01. | 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. Совершенствование выполнения контрприема против зацепа изнутри голенью (подсад бедром) | 15 мин. | Делая боковую подножку подсадить подъёмом правой стопы под внутреннюю часть его левого колена |
| 1. Укрепление мышц ног, имитация ударов ногами | 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 |
| 01.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 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. Передвижение в правосторонней, левосторонней и фронтальной стойке | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Планка на время | 10 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
| 1. Гибкость: растяжка сидя на полу | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 02.02. | 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. Контрприем против зацепа изнутри голенью (подсад бедром) | 15 мин. | Подпрыгнуть вперёд на правой ноге и зацепить подъёмом левой стопы из под правой ноги  |
| 1. Планки | 10 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
| 1. Передвижение в стойках | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 03.02. | 1. 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 | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Совершенствование боковой подсечки | 15 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу | 10 мин. | Контроль за правильностью выполнения |
| 1. Укрепление мышц ног, выпрыгивания из приседа | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 04.02. | 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 и корпус | 20 мин. | Темп быстрый |
| 1. Защита от болевых приемов | 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 | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 05.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 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. Уходы с удержаний | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого |
| 1. Приседания на скорость | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
| 1. Планка на время | 5 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног |
|  | 90 мин |  |