ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02.2022 г. по 13.02.2022г.

по ДЗЮДО

Группа БУ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02. | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 медленном темпе |
| 1. Растяжка сидя на полу, махи ногами на месте , в движении  2. 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 |
| 07.02. | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 движении  2. 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 |
| 08.02 | 1. Личная гигиена спортсмена | | | 15 мин. | |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 09.02 | | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. | | |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 движении  2. 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 |
| 10.02. | | 1. Личная гигиена спортсмена | | | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 движении  2. 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 |
| 11.02 | | 1. Этикет в дзюдо | | | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 приёма  2. 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 |
| 12.02. | | 1. Гигиена борца и распорядок дня | | | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 13.02 | | 1. Гигиена борца и распорядок дня | | | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 приёма  2. 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. Планка на время | | | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения |
|  | | | 90 мин |  |

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02. | 1. Основы здорового образа жизни, в т.ч. в условиях эпидемиологической ситуации | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 07.02. | 1. История Восточных Единоборств | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 08.02. | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 09.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 10.02. | 1. Личная гигиена спортсмена | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 движении  2. 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 |
| 11.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 12.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 13.02. | 1. Гигиена борца и распорядок дня | 15 мин. |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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. Шпагаты | 5 мин. | Самоконтроль качества выполнения. |
|  | 90 мин |  |

Группа БУ-5

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | | | Дозировка | | Организационно-методические указания |
| 06.02. | 1. Личная гигиена спортсмена | | | 15 мин. | |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 | |
| 07.02. | 1. Этикет в дзюдо, правила соревнований по дзюдо | | 15 мин. | |  | |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 08.02. | | | 1. Основы здорового образа жизни, в т.ч. в условиях эпидемиологической ситуации | | 15 мин. | |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 09.02. | | | 1. Гигиена борца и распорядок дня | | 15 мин. | |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 | |
| 10.02. | | | 1. Личная гигиена спортсмена | | 15 мин. |  | |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 | |
| 11.02. | | 1. Правила соревнований по дзюдо | | | 15 мин. |  | |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 |
| 12.02. | 1. Гигиена борца, распорядок дня, избавление от вредных привычек | | | 15 мин. | | |  |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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 | |
| 13.02. | | 1. Гигиена борца и распорядок дня | | | 15 мин. |  | |
| 1. Разминка на месте  растяжка  2. 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, пресс | | | 20 мин. | Темп быстрый | |
| 1. Уходы с захватов | | | 15 мин. | Разбор занятия, ошибки, оценивание каждого | |
| 1. Приседания на скорость | | | 10 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног | |
| 1. Шпагаты | | | 5 мин. | Следить за осанкой, правильное постановка ног | |
|  | | | 90 мин |  | |