

**Конспект учебно-тренировочного занятия по дзюдо в группе начальной подготовки 2-ого года обучения
тренер-преподаватель Шадриков Андрей Геннадьевич
МАУДО «Киришская спортивная школа»**

Место проведения: МАУДО «Киришская СШ», зал борьбы
Материально-техническая база: спортивный зал размером 204 кв.м, секундомер, татами, кимоно.

Состав группы: 15 человек (15 мальчиков);

Возраст: 10-12 лет;

Подготовленность: III юношеский разряд;

Тема: Отработка бросков с различными захватами;

Общая характеристика занятия:

Отработка техники бросков с различными захватами;

Цели:

Закрепление техники правильного выполнения бросков с различными захватами.

Задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения бросков;
2. Развивать силу, быстроту и ловкость;
3. Воспитывать смелость, выдержку, трудолюбие.

Тип занятия: практическое занятие;

Форма организации учебного занятия: групповая;

Продолжительность учебного занятия: 90 мин;

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ);

Структура учебного занятия:

Подготовительная часть: (30 мин)

- ❖ Построение;
- ❖ Приветствие;
- ❖ Сообщение задач учебно-тренировочного занятия;

Теоретическая часть занятия:

Тренер-преподаватель объясняет технику бросков с различными захватами.

Тренер-преподаватель инструктирует учащихся по технике безопасности при отработке бросков.

Разминка.

1. Ходьба:

- ❖ Ходьба на носках, на пятках; ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне; ходьба в полуприседе, в приседе.

2. Бег.

- ❖ Бег вперед, спиной вперед; бег приставным шагом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени; бег с ускорением (3 повтора), переход на ходьбу для восстановления дыхания.

3. Акробатика.

- ❖ Кувырки вперед; кувырок назад, с выходом на прямые ноги; кувырок через правое, затем через левое плечо; кувырок вперед, подъем разгибом; упражнение «колесо».

4. Общеразвивающие упражнения.

- ❖ Круговые вращения головой (влево, вправо);
- ❖ Упражнение для рук и плечевого пояса: круговые вращения кистей рук (влево, вправо); круговые вращения локтевых суставов (вперед, назад); круговые вращения прямых рук в плечевых суставах (вперед, назад);
- ❖ Упражнение для туловища: наклоны (вперед, назад; вправо, влево); круговые движения туловищем (вправо, влево);

5. Упражнения в партере.

- ❖ Забегание на «борцовском мосту» (вправо, влево);
- ❖ Накаты на переднем, на заднем борцовском мосту;
- ❖ Переход с переднего борцовского моста на задний мост и обратно;
- ❖ Подъем разгибом из положения «лежа на спине».

Основная часть: (45мин)

Учикоми (выполнение подворотов на броски, без самого броска);

Бросок вперед «через спину».

Стойка: правая нога впереди, левая отставлена (стойка правосторонняя).

При выполнении броска атакующий берет захват у атакуемого за рукав и отворот кимоно, сильно тянет за рукав, чтобы вывести из равновесия атакуемого: на себя-вперед-вверх, поворачивается к атакуемому спиной, подставив правую руку, согнутую в локте, под плечо. Согнуть ноги в коленях (положение полуприседа), затем резко выпрямить ноги (подбив), сделать наклон вперед, развернуть плечи, произвести сброс атакуемого на татами.

Учикоми (выполнение подворотов на броски, без самого броска);

Бросок вперед «передняя подножка».

Стойка: правая нога впереди, левая отставлена (стойка правосторонняя).

При выполнении броска атакующий берет захват у атакуемого за рукав и отворот кимоно, сильно тянет за рукав, выводя из равновесия атакуемого, поворачивается к атакуемому спиной,

одновременно отставляя левую ногу (делая скрестный шаг), а правой ногой, согнутой в колене, делает подножку спереди.

Правую руку с захватом на отвороте, согнутую в локте, заводит под плечо. Затем резко выпрямляет правую ногу, согнутую в колене (делая подбив), с наклоном вперед разворачивает плечи и производит бросок атакуемого на татами.

Броски выполняются с «классическим захватом» и «односторонним захватом».

Подвижная Игра: «Рэгбол» - спортивная командная игра с элементами борьбы, баскетбола и регби.

Группа делится на три команды. Играют две команды по шесть игроков каждая, третья команда меняет проигравшую команду после забитого мяча. Цель игры — забросить мяч в корзину соперника.

Заключительная часть: (15 мин)

- ❖ Самостоятельное выполнение упражнений на растяжку, гибкость;
- ❖ Построение;
- ❖ Подведение итогов;

Ход учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть (30 минут)	1. Построение, приветствие.	2 мин	Построение по одному в шеренгу. Команды тренера: «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно», «Рез!» (приветствие спортсменов, поклон). Расчет по порядку. Отметить отсутствующих. Проверить наличие формы (кимоно).
--	-----------------------------	-------	--

	2. Сообщение задач занятий	1 мин	Сообщить цели и учебные задачи занятия. Инструктировать по технике безопасности при отработке бросков.
	3. Ходьба	4 мин	Ходьба на носках, на пятках; ходьба на внешней стороне стопы, на внутренней стороне; ходьба в полуприседе, в приседе.
	4. Бег.	4 мин	Бег вперед, спиной вперед; бег приставным шагом; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени; бег с ускорением (2 повтора), переход на ходьбу для восстановления дыхания.
	5. Акробатика.	5 мин	Кувырки вперед; кувырок назад, с выходом на прямые ноги; кувырок через правое, затем через левое плечо; кувырок вперед, подъем разгибом; упражнение «колесо».
	6.Общеразвивающие упражнения на месте	5 мин	Круговые вращения головой (влево, вправо); Упражнение для рук и плечевого пояса: круговые вращения кистей рук (влево, вправо); круговые вращения локтевых суставов (вперед, назад); круговые вращения прямых рук в плечевых

			<p>суставах (вперед, назад); Упражнение для туловища: наклоны (вперед, назад; вправо, влево); круговые движения туловищем (вправо, влево);</p>
	7.Упражнения в партере.	9 мин	<p>Забегание на «борцовском мосту» (вправо, влево); Накаты на переднем, на заднем борцовском мосту; Переход с переднего борцовского моста на задний и обратно; Подъем разгибом из положения «лежа на спине».</p>
<p>Основная часть: (45 мин) Отработка бросков.</p>	<p><i>Учикоми</i> <i>(выполнение подворотов на броски, без самого броска);</i></p> <p>Бросок вперед «через спину».</p>	19 мин	<p><i>Учикоми</i> <i>(выполнение подворотов на броски, без самого броска);</i></p> <p>Стойка: правая нога впереди, левая отставлена (стойка правосторонняя). При выполнении броска атакующий берет захват у атакуемого за рукав и отворот кимоно, сильно тянет за рукав для того, чтобы вывести из равновесия атакуемого: на себя-вперед-вверх, одновременно поворачивается к атакуемому спиной,</p>

			<p>подставив правую руку, согнутую в локте, под плечо. Согнуть ноги в коленях (положение полуприседа), затем резко выпрямить ноги (подбив), сделать наклон вперед, развернуть плечи, произвести сброс атакуемого на татами.</p>
	<p><i>Учикоми (выполнение подворотов на броски, без самого броска);</i></p> <p>Бросок вперед «передняя подножка».</p>	<p>19 мин</p>	<p><i>Учикоми (выполнение подворотов на броски, без самого броска);</i></p> <p>Стойка: правая нога впереди, левая отставлена (стойка правосторонняя). При выполнении броска атакующий берет захват у атакуемого за рукав и отворот, сильно тянет за рукав, выводя из равновесия атакуемого, поворачивается к атакуемому спиной, одновременно отставляя левую ногу (делая скрестный шаг), а правой ногой, согнутой в колене, делает подножку спереди.</p> <p>Правую руку с захватом на отвороте, согнутую в локте, заводит под плечо. Затем резко выпрямляет правую</p>

			ногу, согнутую в колене, делая подбив, с наклоном вперед разворачивает плечи и производит бросок атакуемого на татами.
	Подвижная игра	7 мин	«Рэгбол» - спортивная командная игра с элементами борьбы, баскетбола и регби. Группа делится на три команды. Игрывают две команды по шесть игроков каждая, третья команда меняет проигравшую команду после забитого мяча. Цель игры — забросить мяч в корзину соперника.
Заключительная часть:		15 мин	Самостоятельное выполнение упражнений на растяжку, гибкость; Построение; Подведение итогов; Команда «Реэ!» (поклон).

Литература для тренера-преподавателя:

Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д., «Подготовка дзюдоистов», Майкоп, 1990.

Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. Советский спорт, 2003.

Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Советский спорт, 2009.

Программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, 2009.

Сайты: <http://www.judo.ru> «Федерация дзюдо в России»
<http://www.massjudo.ru> «Дзюдо для всех»

Интернет-ресурсы для учащихся:

Сайты: <http://www.judo.ru> «Федерация дзюдо в России»
<http://www.massjudo.ru> «Дзюдо для всех»