**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

открытого учебно-тренировочного занятия

ГНП-3 года обучения отделения дзюдо

Тема: **«Совершенствование техники выполнения базовой бросковой техники»**

**Место проведения:** Спортзал ЦРТДиЮ

**Дата проведения:** 16.10.2024 год.

***Цели занятия:***

* + - * Отработать правильность выполнения приёма Подсечка в колено (Хидза- гурума);
* формировать у учащихся интерес к занятиям дзюдо;
* привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
* развивать координационные способности и физические качества;

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой, игровой.

**Инвентарь:** татами, секундомер

**Время проведения:** 31 минута.

**Конспект составил:** тренер-преподаватель Исякаев Ф.Р.

***Задачи занятия:***

***Образовательные:***

* Обучение детей выполнению скоростных и координационных действий (самостраховка) с применением элементов борьбы (бросковые техники);
* Обучение детей правильному дыханию при выполнении упражнений на развитие скорости и координации, самоконтроль при выполнении упражнений;

***Воспитательные*:**

* Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
* Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

***Оздоровительные:***

* Формирование у детей правильной осанки.
* Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
* Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть**  **урока** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Общие методические указания** |
| 1. **Вводно-подготовительная часть** | | | |
| **I**  **II**  **III** | Построение. Приветствие.  **Выполнение разминки:**  ***1.Базовые элементы разминки***  -Беговая разминка, перемещение приставными шагами правым и левым боком, скрёстные шаги правым и левым боком, вращение рук, разминка кистей на бегу  -Силовые элементы по команде тренера: отжимания, пресс, лодочка, лягушка,  -Ускорение и после –переход на шаг с последующим восстановлением дыхания,    ***2.Разминка в стойке и элементы самостраховки***  -Выполнение суставной гимнастики (от головы к ногам)  -растяжка;  -Выполнение падения вправо;  - Выполнение падения влево;  - Выполнение падения вперёд;  - Выполнение падения на спину;  - Разминка с выполнением элементов акробатики: кувырки вперёд, кувырки назад, кувырок вперёд с отмашкой, кувырок назад с отмашкой.  **Отработка базовых бросковых техник на Желтый пояс.**  **Приём: Подсечка в колено (Хидза-гурума);**  Теоретическая подготовка. Определение основных моментов при выполнении данного технического действия. Хидза-гурума основан на использовании движения укэ вперёд.  Тори прикладывая силу, увеличивает скорость движения укэ, а затем блокируя ногу, не давая ему сделать шаг вперёд. Под действием силы инерции, и за счёт работы рук тори, укэ падает.  Подводящее упражнение. Выполнение на 4 счёта имитации подсечки у стены. Выполняется по 10 раз в каждую сторону.  Подводящее упражнение: для отработки чувства броска и фазы выведения из равновесия уке садится на колено, другое колено сгибает и ставит ногу под прямым углом на татами (Правая нога выставлена). Тори берёт классический захват и производит такое же техническое действие как у стены  Отработка техники выполнения броска Хидза гурума в стойке в парах. По очереди укэ и тори меняются ролями. Каждый из них заворачивает штанину на правой ноге. Задача тори заблокировать своей левой ногой правую ногу (с завернутой штаниной) укэ. И произвести бросок.  Отработка полученных навыков в режиме рандори-свободной схватки. Тренер делит дзюдоистов по группам в соответствии с весовой категории и уровнем подготовки. Деление происходит на тройки и четвёрки. Режим схватки: на сильного, проигравший уходит, победитель остаётся на татами и продолжает бороться со следующим. Свободные в круге занимают роль судьи и судят схватку.  ***3. Завершение***  -Построение;  -Подведение итогов,  - Общий поклон (Рэй); | 2 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  2 мин.  1,5 мин.  1,5 мин.  2 мин.  5 мин.  2 мин. | Построение Выполнение команд «Рэй» (Рей – поклон). Краткое обозначение темы сегодняшней тренировки  Выполнять по команде. Следить за дистанцией между занимающимися.  Следить за правильным дыханием.  Выполнять по команде. Следить за четкостью выполнения и соблюдением ритма.  Следить за правильным дыханием.  Обратить внимание на правильное положение головы при выполнении кувырков и защитном положении рук.  Кратко рассказать и объяснить основные моменты в борьбе, когда применяется данная техника. Обратить внимание на положение тела как тори, так и укэ.  Ключевые моменты броска:  - одновременно потянуть укэ за рукав и отшагнуть вправо и чуть повернуться влево;  - стопой зафиксировать ногу укэ под коленной чашечкой укэ;  - для проведения броска одновременно с работой рук поворачиваться в сторону броска.  Следить за правильным выполнением упражнения, дистанцией между воспитанниками. Обратить внимание на положение рук и ног в начальной фазе движения и в конечной фазе. Положение стопы строго параллельно стене, колено выпрямлено.  Выполнять по команде, в среднем темпе.  Следить за правильностью выполнения захватов.  Следить за правильным выполнением техники самостраховки.  Cледить за правильным выполнением задания. Положением рук, тянущим движением цурите и хиките, положение стопы и корпуса тори. Правильность выполнения самостраховки укэ.  Следить за правильным выполнением техники и тактических действий борцов. Следить за правильным выполнением роли судей на татами-жесты, оценка действий. |
| **Итого:** | | 31 минута. |  |