

Задание

для дистанционного обучения группы начальной подготовки второго года обучения
 учащихся МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района Ставропольского края отделения
 дзюдо.

Режим занятий ежедневно время произвольное за два часа до приема пищи и за два
 часа до сна.

№	Части занятия	задание	Указание к упражнениям
1	Подготовительная 5 минут	<p>Суставная разминка: И.П. стойка ноги врозь руки в стороны вращение кисти рук 20 секунд. -Вращение в локтевом суставах 20 сек. -Вращение рук в плечевом суставе (вместе, по очередно, вперед назад 40 секунд). ----- -Вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке 20 сек против часовой стрелки 20 сек. -Вращение в коленных суставах ноги немного согнуты в коленях по часовой стрелки 20 сек. Против часовой стрелки 20 сек. ИП стойка ноги врозь руки за головой подъем на носочках с прогибом 15 раз. ИП основная стойка наклон в перед до касания пальцами рук (ладонями) пола 10 – 15 раз. Бег на месте 30 сек, прыжки на месте со скрещиванием ног 15 сек.</p>	<p>Руки держать ровно на уровне плеч Ноги слегка согнуты в коленном суставе</p> <p>Подбородок приподнят Ноги не сгибать</p>
2	Основная 50 минут	<p>Комплексе упражнений для развития верхнего плечевого пояса: сгибание разгибание рук в упоре на коленях: 1.И.П в упоре лежа упор ладонями о пол (врозь) десять повторений, пауза 20сек. Три подхода. Произвольная ходьба 1мин. 2.И.П упор ладонями о пол(ладони вместе) 8- 10 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин. 3.И.П упор ладонями о пол (ладони расставлены широко) 10 повторений, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин. 4.И.П упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с хлопками. Десять повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин. 5.И.П упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с переносом веса тела на левую руку пять повторений, на правую руку пять повторений. Десять повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин. 6.И.П стоя в гимнастическом мосту сгибание разгибание рук (обратное отжимание) . 15 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p>Комплексе упражнений для развития мышц ног:</p>	<p>Плечевой сустав на уровне ладоней (немного выдвинут в перед)</p> <p>Голову отклонять на зад</p> <p>Подбородок преподнят</p> <p>Спину держать ровно</p> <p>Во время прыжка подъем рук в верх</p>

		<p>1.И.П основная стойка руки за головой поднятие на насочки 15 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>2.И.П основная стойка руки за головой приседание 25 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>3.И.П основная стойка руки за головой выпад вперед (шаг) левой ногой пружинистые приседания 15 раз, затем левой ногой. Пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин. Ходьба гусиным шагом 30 сек,</p> <p>4.И.П основная стойка, упор присев – прыжок в верх прогнувшись (тоби) 15 раз. Пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>Ходьба гусиным шагом 40 сек, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса:</p> <p>1.И.П. лежа на спине ноги согнуты, стопы закреплены руки за головой сгибание разгибание туловища 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>2.И.П. лежа на спине руки вверху кисти прижаты к полу ладонями кверху подъем ног за голову до касание ступнями ладоней 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p>3.И.П. лежа на спине руки за головой подъем туловища ноги прямые 20 повторений три подхода. Пауза между подходами 20 секунд. Произвольная ходьба 1 мин.</p>	<p>Лопатки плотно прилегают к коврику, ягодичцы не подвижны, локтями коснуться коленей. ноги прямые.</p> <p>При подъеме туловища коснуться ладонями пальцев ног.</p>
3	Заключительная 10 минут	Упражнения на восстановления дыхания 1 минута, упр на гибкость	Вдох выполнять при расширении грудной клетки. Упр на гибкость выполнять медленно и плавно в конечной точки фиксация (пауза 5-10 секунд)
4	Дополнительное задание 25 минут	<p>ТЕОРИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях дзюдо. 2. История дзюдо (основатель дзюдо, кодокан,) 3. Терминология дзюдо (название и перевод, татами, дзюдого, додже, поклон, кю – цвета поясов) 4. Правила соревнований- команды (начало схватки, остановка борьбы, закончилось время схватки, считать удержание и не считать удержание – перевод. Оценки значимость и перевод, жесты оценок. За что получает оценку Ипонн 	Все ответы написать !
5	Контрольное занятие	Выполнить - сгибание разгибание рук в упоре лежа 30 раз. Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой 20 раз за 30	контрольное занятие проводить в последний день

		секунд. Прыжок в длину с места 165 см	микроцикла (недели)
6	Техника бросков	Передвижение из основной стойки дзюдоиста приставными шагами, уступами. 2 минуты. Из основной стойки право сторонняя стойка поворот на лево в основную стойку, левосторонняя стойка поворот на право в основную стойку и обратно 2 минуты. Имитация бросков - подвороты на месте 4 минуты, имитация броска через плече 4 минуты, через спину 4 минуты, через бедро 4 минуты ,	Спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях. Взгляд прямо, голову не опускать. Руки согнуты предплечья параллельно татами. Подбив тазом, спину держать ровно, поворот голову в сторону от броска (соперника)