**Задание**

**для дистанционного обучения УТГ первого и 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 | **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 суставов ноги немного согнуты в коленях по часовой стрелки 20 сек. Против часовой стрелки 20 сек.  **ИП** стойка ноги врозь руки за головой подьем 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. | Руки держать ровно на уровне плеча  Ноги слегка согнуты в коленном суставе  Подбородок приподнят  Ноги не сгибать |
| 2 | Основная  50 минут | **Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса: сгибание разгибание рук в упоре на коленьях:**  **1.И.П** в упоре лежа упор ладонями о пол (врозь) 20 повторений, пауза 20сек. Три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **2.И.П** упор ладонями о пол(ладони вместе) 15 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **3.И.П** упор ладонями о пол (ладони расставлены широко)  20 повторений, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **4.И.П** упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с хлопками.15 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 10 повторений, на правою руку 10 повторений. 20 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **6.И.П** стоя в гимнастическом мосту сгибание разгибание рук (обратное отжимание) . 20 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **Комплекс упражнений для развития мышц ног:**  **1.И.П** основная стойка руки за головой поднятие на насочки 20 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **2.И.П** основная стойка руки за головой присдание30 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **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 1мин. Ходьба гусиным шагом 1минута ,  **4**.**И.П** основная стойка, упор присев – прыжок в верх прогнувшись (тоби) 15 раз. Пауза 20 секунд 4 подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **Ходьба гусиным шагом** 40 сек, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса:**  **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 1мин.  **2.И.П.** лежа на спине руки в верху кисти прижаты к полу ладонями к верху подьем ног за голову до касание ступнями ладоней 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  3.**И.П.** лежа на спине руки за головой подьем туловища ноги прямые 20 повторений три подхода. Пауза между подходами 20 секунд. Произвольная ходьба 1мин.  **4.И.П.** лежа на спине руки за головой подьем туловища и ног совместно хлопок ладонями под ногами 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **5.И.П.** лежа на спине руки за головой подьем туловища в сед (группировка) обнять руками колени 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин | Плечевой сустав на уровне ладоний (немного выдвинут в перед)  Голову отклонять на зад  Подбородок преподнят  Спину держать ровно  Во время прыжка подьем рук в верх  Лопатки плотно прилегают к коврику, ягодицы не подвижны, локтями коснуться коленей.  ноги прямые.  При подьеме туловища коснуться ладонями пальцев ног.  Ноги прямые.  Коснуться грудью бедер. |
| 3 | Заключительная  10 минут | Упражнения на восстановления дыхания 1минта, упр на гибкость . | Вдох выполнять при расширении грудной клетки. Упр на гибкость выполнять медленно и плавно в конечной точки фиксация (пауза 5-10секунд) |
| 4 | Контрольное занятие | Выполнить - сгибание разгибание рук в упоре лежа 50 раз. Подьем туловища из положения лежа на спине руки за головой 45 раз за за 1 минуту. Прыжок в длину с места 210 см.ответиь на вопросы - этикета дзюдо | контрольное занятие проводить  в последний день микроцыкла (недели) |
| 5 | Техника бросков | **1**.Передвижение из основной стойки дзюдоиста приставными шагами, уступами. 2 минуты.  **2**. Из основной стойки право сторонняя стойка поворот на лево в основную стойку, левосторонняя стойка поворот на право в основную стойку и обратно 2 минуты.  **3**.Имитация бросков - подвороты на месте 4 минуты, имитация броска через плече 4 минуты, через спину 4 минуты, через бедро 4 минуты.  **4**. Имитация бросков подсечка (передняя, боковая, под пятку из нутрии)  **5**. Имитация бросков (под две ноги, под одну из нутри, под одну задний отхват). По 3 минуты на каждое дествие. | 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) |
| 6 | Дополнительное задание  25 минут | **ТЕОРИЯ**   1. Техника безопасности на занятиях дзюдо. 2. История развития дзюдо (возрождение, ранги соревнованияй,) 3. Терминология дзюдо (название и перевод, татами, дзюдого, додже, поклон, кю – цвета поясов и так далее))   **4.**Правила соревнований- команды (начало схватки, остановка борьбы, закончилось время схватки, считать удержание и не считать удержание – перевод. Оценки значимость  и перевод, жесты оценок. Какие бывают наказание за что.  **5.** Квалификация оценок их значимость за какие действия.  **6**.Чистое время ведения схватки по возрастам.  **7.** Допуск спортсмена к соревнованиям (медицинское, спортивное, дзюдого участника)  **8.** требование к спортивному залу. |  |

**Примечание: два раза в неделю ударная тренировка во второй половине дня ( основную тренировку перенести в первую половину дня и снизить нагрузку на 20 процентов)**

**Суставная разминка 5 -7- минут.**

**Ударная серия – ИП. В упоре лежа сгибание разгибание рук в упоре лежа 10 раз, Сразу и.п. лежа на спине ноги выпрямлены руки за головой подьем туловища в сед одновременно согнуть ноги обьнять колени руками прижаться грудью 10 раз. Сразу и.п. основная стойка руки за головой – приседание 10 раз. 15 сек пауза 25 подходов.**

**Заключении упр на восстановление дыхания, упр на гибкость.**

**ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ**

Дистанционных занятий дзюдо по обще физической подготовке: ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата выполнения | Краткое описание | Отметка о выполнении | примечание |
| 1. | 05.04.2020г. | Комплекс упр. В упоре леж.  Комплекс упр. Для ног.  Комплекс упр. Для мышц брюшного пресса | +  +  + | Выполнил тяжело или  успешно. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Подпись родителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ телефон родителя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ответы на теоретические вопросы**

Ф.И.О. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. тренера - препадователя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | вопрос | ответ | Оценка  тренера |
| 1 | Техника безопасности на занятиях дзюдо. |  |  |
| 2 | История развития дзюдо (возрождение, ранги соревнованияй,) |  |  |
| 3 | Терминология дзюдо (название и перевод, татами, дзюдого, додже, кю – цвета поясов и так далее))  (основное) |  |  |
| 4 | Допуск спортсмена к соревнованиям (медицинское, спортивное, дзюдого участника) |  |  |
| 5 | Требование к спортивному залу для занятий дзюдо |  |  |
| 6 | Правила соревнований- команды (начало схватки, остановка борьбы, закончилось время схватки, считать удержание и не считать удержание – перевод.  . |  |  |
| 7 | Какие бывают наказание за что. |  |  |
| 8 | Окончено время схватки по японскому |  |  |
| 9 | . Оценки значимость  и перевод, жесты оценок. |  |  |
| 10 | Судейский состав на время схватки (количество, их задачи) |  |  |
| 11 | Замечание, дисквалификация по японскому ( смотреть в интернете словарь дзюдоиста) |  |  |
| 12 | Поклон и его значимость (этикет дзюдо) |  |  |
| 13 | Перечислить чемпионов и призеров Олимпийских игр по дзюдо. Спортсменов СКФО и ЮФО |  |  |
| 14 | Лучший спортсмен вашего клуба, секции, ДЮСШ по дзюдо. |  |  |
| 15 | Что Вас привело в секцию дзюдо (краткое описание) |  |  |
| 16 | Цвета поясов в дзюдо их значение |  |  |