**Задание на первый микроцикл состоящий из семи дней**

**для дистанционного пребывания на летней оздоровительной площадке спортивного профиля «Орленок»**

**учащихся отделения дзюдо МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района Ставропольского края.**

**время выполнения за два часа до приема пищи и за два часа до сна.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Части занятия | задание | Указание к упражнениям |
| 1 | Подготовительная  10 минут | **Суставная разминка**:  **И.П. -** стойка, ноги врозь, руки в стороны, вращение кистей рук 20 секунд.  -**Вращение** в локтевых суставах 20 сек.  -**Вращение** рук в плечевом суставе (вместе, поочередно, 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 стрелке 20 сек. Против часовой стрелки 20 сек.  **И.П. -** стойка, ноги врозь, руки за головой, подъем на носочках с прогибом 15 раз.  **И.П. -** 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 плеч.  Ноги слегка согнуты в коленном суставе.  Подбородок приподнят.  Ноги не сгибать. |
| 2 | Основная  50 минут | **- развиваем двуглавую мышцу плеча (бицепс).**  **1.И.П.** стойка, ноги врозь. Руки опущены, в руках гантели (подбираются гантели индивидуально, в зависимости от физической подготовки, если нет гантелей, можно заменить пластиковыми бутылками, наполнив их водой или песком). Поочередно сгибание разгибание рук к груди 8 – 10 повторений, 1 мин.- отдых, второй подход -тоже самое и так же третий подход. Отдых 3 – 4 минуты, спокойная ходьба.  **2.Развиваем трехглавую мышцу плеча (трицепс)**  **И.П. -**  стойка, ноги врозь руки вверху согнуты в предплечье за головой. Поочередно, выпрямляем руки с гантелями, 8 – 10 повторений, три подхода, между подходами отдых полторы минуты. При переходе к другому упражнению отдых 3 -4 минуты.  **3.Развиваем дельтовидные мышцы**  **И.П. -** ноги врозь, слегка согнуты в коленях, руки опущены вдоль тела, в руках гантели. Поочередно поднимаем прямые руки до уровня подбородка, фиксация руки 2-3 секунды, 8-10 повторений, три подхода по схеме указанной выше.  **4. Развиваем грудные мышцы**  **И.П. –** стойка, ноги врозь (на ширине плеч) слегка согнуты коленях, руки прижаты к груди с гантелями. Разведение- сведение рук по горизонтали, руки согнуты в локтях . 8 – 10 повторений, три подхода. По схеме выше прописанной.  **5. Развиваем двуглавую мышцу бедра. И.П. –** стойка, ноги врозь, руки по швам, в руках гантели. Выполняем упражнение, не полное приседание (до угла девяносто градуса), руки вперед до уровня груди. 10 повторений, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **6.И.П. -** основная стойка, руки за головой, поднятие на носочки 20 раз, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **7.И.П. -** основная стойка, руки за головой, приседание 30 раз, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **8.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 ,  **9**.**И.П.** - основная стойка, упор, присев – прыжок в верх, прогнувшись (тоби) 15 раз. Пауза 20 секунд, 4 подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **10.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.  **11.И.П. -** лежа на спине, руки вверху, кисти прижаты к полу, ладонями вверх, подъем ног за голову до касания ступнями ладоней 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  12.**И.П. -** лежа на спине, руки за головой, подъем туловища, ноги прямые, 20 повторений, три подхода. Пауза между подходами 20 секунд. Произвольная ходьба 1мин.  **13.И.П. -** лежа на спине, руки за головой, подъем туловища и ног совместно, хлопок ладонями под ногами 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **14.И.П. -** лежа на спине, руки за головой, подъем туловища (группировка), обнять руками колени, 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин | Ноги немного согнуты в коленях. При выполнении упражнения спину держим ровно, корпусом не помогать.  Локти держать вертикально.  Спиной не помогать.  Руки разводим в стороны до касания лопаток.  Подъем прямых рук до уровня груди.  При подъеме на носочки, спину слегка прогнуть, подбородок поднять  Спину держать ровно.  При выпрыгивании вверх спину слегка прогнуть.  Ноги согнуты под углом 90 градусов.  Ноги не сгибать.  Постарайтесь дотянуться пальцами рук до носочков.  При подъеме корпус и ноги отрываются от пола.  Как можно ближе подтяните колени к себе. |
| 3 | Заключительная  10 минут | Упражнения на восстановления дыхания 3 минуты, упражнения на гибкость | Вдох выполнять при расширении грудной клетки. Упражнения на гибкость выполнять медленно и плавно, в конечной точки фиксация (пауза 5-10секунд) |
| 6 | Дополнительное задание  25 минут | **ТЕОРИЯ**   1. Техника безопасности на занятиях дзюдо. 2. История развития дзюдо (возрождение, ранги соревнований). 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 наказания? 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.** Требования к спортивному залу. |  |

**Викторина терминология дзюдо**

Ф.И.О. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № вопроса | вопрос | ответ |
| 1 | Аси- барай это |  |
| 2 | Аси - гаттаме |  |
| 3 | Де – аси- барай |  |
| 4 | Эби – гарами |  |
| 5 | Хадака - джимэ |  |
| 6 | Хара - гатамэ |  |
| 7 | Джуджи –джимэ |  |
| 8 | Ками-сихо – гатамэ |  |
| 9 | Ката - гатамэ |  |
| 10 | Кен – кен – учимата |  |
| 11 | Коси – гурума |  |
| 12 | Куби - нагэ |  |
| 13 | О – учи - барай |  |
| 14 | Томоэ –нагэ |  |
| 15 | Уки - гатамэ |  |
| 16 | Ура – нагэ |  |
| 17 | Еко - гурума |  |
| 18 | Сои -агэ |  |
| 19 | О – сото- гари |  |
| 20 | Те - гурума |  |

**ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ**

Дистанционных занятий дзюдо по общефизической подготовке ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата выполнения | Краткое описание | Отметка о выполнении | Примечание |
| 1. | 08.06.2020г. | Упр на развитие бицепса | + | Выполнил тяжело или  успешно. |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |

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