**Задание**

**для дистанционного обучения группы начальной подготовки первого 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** стоя на коленях упор ладонями о пол (врозь) десять повторений, пауза 20сек. Три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **2.И.П** стоя на коленях упор ладонями о пол(ладони вместе) 8- 10 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **3.И.П** стоя на коленях упор ладонями о пол (ладони расставлены широко)  10 повторений, пауза 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  4.И.П стоя на коленях упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с хлопками. Десять повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **5.И.П** стоя на коленях упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с переносом веса тела на левую руку пять повторений, на правою 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) . Десять 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 15 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **2.И.П** основная стойка руки за головой присдание15 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **3.И.П** основная стойка руки за головой выпад вперед (шаг) левой ногой пружинистые приседания 10 раз, затем левой ногой. Пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин. Ходьба гусиным шагом 30 сек,  **4**.**И.П** основная стойка, упор присев – прыжок в верх прогнувшись (тоби) 10 раз. Пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.  **Ходьба гусиным шагом** 30 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 15раз. 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 15раз. 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. |
| 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 | Дополнительное задание  25 минут | **ТЕОРИЯ**   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. | Все ответы написать ! |
| 5 | Контрольное занятие | Выполнить - сгибание разгибание рук в упоре лежа 25 раз. Подьем туловища из положения лежа на спине руки за головой 15 раз за 30 секунд. Прыжок в длину с места 140 см | контрольное занятие проводить  в последний день микроцыкла (недели) |

Примечание; для учеников которые могут выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа **выполнять упр не на коленях**

**Можно чередовать** один подход в упоре лежа - два в упоре на коленях. Вести дневник о проделанном занятии.

**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 | Дзюдо это |  |  |
| 2 | Основатель дзюдо год рождения |  |  |
| 3 | Что такое кодокан. Основатель кодокана в какой стране |  |  |
| 4 | В чем занимаются дзюдо (название каждого элемента экипировки) |  |  |
| 5 | Зал для занятие дзюдо |  |  |
| 6 | Краткое описание техники безопасности на занятиях дзюдо |  |  |
| 7 | Начать борьбу по японскому, остановись. |  |  |
| 8 | Окончено время схватки по японскому |  |  |
| 9 | Оценки за броски по японскому (балы, жесты) |  |  |
| 10 | Считать удержание, не считать удержание по японскому |  |  |
| 11 | Замечание, дисквалификация по японскому ( смотреть в интернете словарь дзюдоиста) |  |  |
| 12 | Поклон и его значимость (этикет дзюдо) |  |  |
| 13 | Первый Российский чемпион на Олимпиаде по дзюдо |  |  |
| 14 | Лучший спортсмен вашего клуба, секции, ДЮСШ по дзюдо |  |  |
| 15 | Что Вас привело в секцию дзюдо (краткое описание) |  |  |