

## Задание

для дистанционного обучения группы Б-5, группы Б - 6

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<br>5 минут | <p><b>Суставная разминка: И.П.</b> стойка ноги врозь руки в стороны вращение кисти рук 20 секунд.</p> <p><b>-Вращение</b> в локтевом суставе 20 сек.</p> <p><b>-Вращение</b> рук в плечевом суставе (вместе, по очередно, вперед назад 40 секунд). -----</p> <p><b>-Вращение</b> в тазобедренном суставе по часовой стрелке 20 сек против часовой стрелки 20 сек.</p> <p><b>-Вращение</b> в коленных суставах ноги немного согнуты в коленях по часовой стрелки 20 сек. Против часовой стрелки 20 сек.</p> <p><b>ИП</b> стойка ноги врозь руки за головой подъем на носочках с прогибом 15 раз.</p> <p><b>ИП</b> 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 плеча<br/>Ноги слегка согнуты в коленном суставе</p> <p>Подбородок приподнят<br/>Ноги не сгибать</p>                      |
| 2 | Основная<br>50 минут        | <p><b><u>Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса: сгибание разгибание рук в упоре на коленях:</u></b></p> <p><b>1.И.П</b> в упоре лежа упор ладонями о пол (врозь) 20 повторений, пауза 20сек. Три подхода.<br/>Произвольная ходьба 1мин.</p> <p><b>2.И.П</b> упор ладонями о пол(ладони вместе) 15 повторений, пауза 20 секунд три подхода.<br/>Произвольная ходьба 1мин.</p> <p><b>3.И.П</b> упор ладонями о пол (ладони расставлены широко) 20 повторений, пауза 20 секунд, три подхода.<br/>Произвольная ходьба 1мин.</p> <p><b>4.И.П</b> упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с хлопками. 15 повторений, пауза 20 секунд три подхода.<br/>Произвольная ходьба 1мин.</p> <p><b>5.И.П</b> упор ладонями о пол (ладони произвольно) сгибание разгибание рук с переносом веса тела на левую руку 10 повторений, на правую руку 10 повторений. 20 повторений, пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1мин.</p> <p><b>6.И.П</b> стоя в гимнастическом мосту сгибание разгибание рук (обратное отжимание) . 20 повторений, пауза 20 секунд три подхода.</p> | <p>Плечевой сустав на уровне ладоней (немного выдвинут в перед)</p> <p>Голову отклонять на зад</p> <p>Подбородок приподнят</p> <p>Спину держать ровно</p> |

|   |                         |  |   |
|---|-------------------------|--|---|
|   |                         | <p>Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p><b><u>Комплекс упражнений для развития мышц ног:</u></b></p> <p><b>1.И.П</b> основная стойка руки за головой поднятие на носочки 20 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p><b>2.И.П</b> основная стойка руки за головой приседание 30 раз пауза 20 секунд три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p><b>3.И.П</b> 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 1 минута ,</p> <p><b>4.И.П</b> основная стойка, упор присев – прыжок в верх прогнувшись (тоби) 15 раз. Пауза 20 секунд 4 подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p><b>Ходьба гусиным шагом</b> 40 сек, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин.</p> <p><b><u>Комплекс упражнений для развития мышц брюшного пресса:</u></b></p> <p><b>1.И.П.</b> 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><b>2.И.П.</b> 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><b>3.И.П.</b> 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><b>4.И.П.</b> 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 1 мин.</p> <p><b>5.И.П.</b> лежа на спине руки за головой подъем туловища в сед (группировка) обнять руками колени 20 раз. Пауза между подходами 20 секунд, три подхода. Произвольная ходьба 1 мин</p> | <p>Во время прыжка подъем рук в верх</p> <p>Лопатки плотно прилегают к коврику, ягодицы не подвижны, локтями коснуться коленей. ноги прямые.</p> <p>При подъеме туловища коснуться ладонями пальцев ног.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Коснуться грудью бедер.</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 | Контрольное занятие     | Выполнить - сгибание разгибание рук в упоре лежа 50 раз. Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой 45 раз за за 1 минуту. Прыжок в длину с места 210 см.ответить на вопросы - этикета дзюдо   | контрольное занятие проводить в последний день микроцкля (недели)   |

|   |                                    |   |   |
|---|------------------------------------|---|---|
| 5 | Техника бросков                    | <p>1.Передвижение из основной стойки дзюдоиста приставными шагами, уступами. 2 минуты.</p> <p>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.</p> <p>3.Имитация бросков - подвороты на месте 4 минуты, имитация броска через плечо 4 минуты, через спину 4 минуты, через бедро 4 минуты.</p> <p>4. Имитация бросков подсечка (передняя, боковая, под пятку изнутри)</p> <p>5. Имитация бросков (под две ноги, под одну изнутри, под одну задний отхват). По 3 минуты на каждое действие.</p>  | <p>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)</p> |
| 6 | Дополнительное задание<br>25 минут | <p style="text-align: center;"><b><u>ТЕОРИЯ</u></b></p> <p>1. Техника безопасности на занятиях дзюдо.</p> <p>2. История развития дзюдо (возрождение, ранги соревнований,)</p> <p>3. Терминология дзюдо (название и перевод, татами, дзюдого, додже, поклон, кю – цвета поясов и так далее))</p> <p>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.</p> <p>5. Квалификация оценок их значимость за какие действия.</p> <p>6.Чистое время ведения схватки по возрастам.</p> <p>7. Допуск спортсмена к соревнованиям (медицинское, спортивное, дзюдого участника)</p> <p>8. требование к спортивному залу.</p> |   |

**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 подъем туловища в сед одновременно согнуть ноги обнять 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.**