Задание

для дистанционного обучения группы базового уровня третьего года обучения Б - 3

учащихся МКУ ДО ДЮСШ Ипатовского района Ставропольского края отделения дзюдо.

Режим занятий <u>ежедневно время произвольное за два часа до приема пищи и за два часа до сна.</u>

№	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, поочередно, 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 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.	Руки держать ровно на уровне плеча Ноги слегка согнуты в коленном суставе Подбородок приподнят Ноги не сгибать
2	Основная 50 минут	**<u>Комплекс упражнений для развития верхнего плечевого пояса: сгибание разгибание рук в упоре на коленьях:</u>** **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.	Плечевой сустав на уровне ладоней (немного выдвинут в перед)

		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 носочки 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.	Голову отклонять на зад Подбородок приподнят Спину держать ровно Во время прыжка подъем 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, упражнения на гибкость .	Вдох выполнять при расширении грудной клетки. Упражнения 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	Все ответы написать !

		время схватки, считать удержание и не считать удержание – перевод. Оценки значимость и перевод, жесты оценок.	
5	Контрольное занятие	Выполнить - сгибание разгибание рук в упоре лежа 25 раз. Подъем 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 микроцикла (недели)

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

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