

**План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня второго года обучения
Тренер-преподаватель: Чумаков Р.И.**

Дата проведения: 06 апреля 2020 г.

Задачи:

1. Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок боковая подсечка, через спину, передняя подножка).
2. Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
<p>I. Подготовительная часть:</p> <p>1. ОРУ:</p> <p>1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.</p> <p>2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p> <p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p> <p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 – наклоны вперед, 4– И.п.</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Ноги не сгибать</p>

<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4- И.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4- и.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3 пружинистые покачивания,</p> <p>4- смена положения ног прыжком.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4- И.П.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>

<p>2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>		
<p>II. Основная часть: 1. СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок боковая подсечка». 1.2 Учиками на резине «бросок через спину». 1.3 Учиками на резине «бросок передняя подножка».</p> <p>2.ОФП – развитие скоростных качеств: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)</p> <p>III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты</p>	<p>3подхода по 10раз 5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 10раз 3подхода по 10раз 3подхода по 10раз 2-3мин 2-3мин 2-3мин</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе, следить за правильностью выполнения, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Выполнять в максимальном темпе, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в максимальном темпе, ноги согнуты. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в максимальном темпе. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.</p>

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 07 апреля 2020 г.

Задачи:

1. Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через плечо, подсечка под пятку изнутри)
2. Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть:		
1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.	10-12 раз	Ноги не сгибать

<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4- И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4- и.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4- смена положения ног прыжком.</p>	10-12раз	Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4- И.п.</p>	10-12раз	При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p>	10-12раз	Следить за правильностью выполнения

2 – о.с. 3-4 -то же самое		
II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через плечо». 1.2 Учиками на резине «подсека под пятку изнутри». 2.ОФП – развитие скоростных качеств: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания) III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	 5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 10раз 3подхода по 10раз 3подхода по 10раз 2-3мин 2-3мин 2-3мин	 Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Выполнять в максимальном темпе, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в максимальном темпе, ноги согнуты. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в максимальном темпе. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня – 2 года обучения.

Дата проведения: 08 апреля 2020 г.

Задачи:

1. Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину, через плечо).
2. Развитие силовой - выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть:		
1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.	10-12 раз	Ноги не сгибать

<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4- И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4- и.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4- смена положения ног прыжком.</p>	10-12раз	Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4- И.п.</p>	10-12раз	При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p>	10-12раз	Следить за правильностью выполнения

<p>2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>		
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через спину». 1.2 Учиками на резине «бросок через плечо». 2.ОФП – развитие силовой выносливости: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания) 2.4 Сгибание – разгибание рук в висе (подтягивания) III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты</p>	<p>5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 10-12раз 2-3мин 2-3мин 2-3мин</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, отдых между подходами не более 2мин. Выполнять без рывков, отдых между подходами не более 2мин. Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.</p>

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 09 апреля 2020 г.

Задачи:

1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину захватом руки под плечо, подсечка под пятку изнутри)

2.Развитие силовой-выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
<p>I. Подготовительная часть:</p> <p>1. ОРУ:</p> <p>1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.</p> <p>2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p> <p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p> <p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед,</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Ноги не сгибать</p>

<p>4– И.п.</p> <p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4– И.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4– и.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4– смена положения ног прыжком.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2– И.п.</p> <p>3– мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4– И.П.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>

<p>10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>		
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через спину захватом руки под плечо». 1.2 Учиками на резине «подсечка под пятку изнутри». 2.ОФП – развитие силовой выносливости: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Приседания на выставленной вперёд ноге (приседание в выпаде) III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты</p>	<p>. 5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 2-3мин 2-3мин 2-3мин</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону. Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, отдых между подходами не более 2мин. Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.</p>

--	--	--

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 10 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину, через плечо).
- 2.Развитие выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть:		
1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.	10-12 раз	Ноги не сгибать

<p>1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p> <p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p> <p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперед 2- наклон, руки вперед 3- наклон к левой ноге, руки вперед 4– и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперед, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4– смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед- в стороны. 1- мах правой ногой к левой руке, 2– И.п. 3– мах левой ногой к правой руке, 4– И.П.</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
---	---	--

<p>10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через спину». 1.2 Учиками на резине «бросок через плечо». 2.ОФП- развитие выносливости: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания) 2.4 Планка. 2.5 Сгибание – разгибание рук в висе (подтягивания)</p>	<p>5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 15-20раз 3подхода по 15-20раз 3подхода по 15-20раз 2 подхода по 1мин 2подхода по 15раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 1мин. Ноги согнуты. Отдых между подходами 1мин. Отдых между подходами 1мин. Не прогибаться в пояснице, отдых 1.5-2мин. Выполнять без рывков, отдых между подходами 1.5мин</p>

<p>III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты 	<p>2-3мин 2-3мин 2-3мин</p>	<p>Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.</p>
--	-------------------------------------	---

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 13 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок боковая подсечка, через спину, передняя подножка).
- 2.Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
<p>I. Подготовительная часть:</p> <p>1. ОРУ:</p> <p>1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.</p> <p>2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p> <p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>

<p>3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>		
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	10-12 раз	Ноги не сгибать
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперед 2- наклон, руки вперед 3- наклон к левой ноге, руки вперед 4– и.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперед, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4– смена положения ног прыжком.</p>	10-12раз	Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед- в стороны. 1- мах правой ногой к левой руке,</p>	10-12раз	При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой

<p>2– И.п. 3– мах левой ногой к правой руке, 4– И.П. 10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок боковая подсечка». 1.2 Учиками на резине «бросок через спину». 1.3 Учиками на резине «бросок передняя подножка». 2.ОФП – развитие скоростных качеств: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)</p>	<p>3подхода по 10раз 5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 10раз 3подхода по 10раз 3подхода по 10раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе, следить за правильностью выполнения, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Выполнять в максимальном темпе, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в максимальном темпе, ноги согнуты. Отдых между подходами 2-3мин. Выполнять в максимальном темпе. Отдых между подходами 2-3мин.</p>

<p>III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты 	<p>2-3мин 2-3мин 2-3мин</p>	<p>Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.</p>
--	-------------------------------------	---

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 14 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через плечо, подсечка под пятка изнутри)
- 2.Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
<p>I. Подготовительная часть:</p> <p>1. ОРУ:</p> <p>1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.</p> <p>2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p> <p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>

<p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	10-12 раз	Ноги не сгибать
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперед 2- наклон, руки вперед 3- наклон к левой ноге, руки вперед 4– и.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперед, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4– смена положения ног прыжком.</p>	10-12раз	Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки</p>		

ног(приседания)		
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	2-3мин 2-3мин 2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 15 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину, через плечо).
- 2.Развитие силовой - выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть: 1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево. 2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад. 3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз 10-12раз 10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой Выполнять с максимальной амплитудой

<p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	10-12 раз	Ноги не сгибать
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперед 2- наклон, руки вперед 3- наклон к левой ноге, руки вперед 4– и.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперед, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4– смена положения ног прыжком.</p>	10-12раз	Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой

<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны. 1- мах правой ногой к левой руке, 2– И.п. 3– мах левой ногой к правой руке, 4– И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через спину».</p> <p>1.2 Учиками на резине «бросок через плечо».</p> <p>2.ОФП – развитие силовой выносливости: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища.</p>	<p>5подходов по 10раз</p> <p>5подходов по 10 раз</p> <p>3подхода по 12-15раз</p> <p>3подхода по 12-15раз</p> <p>3подхода</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону</p> <p>Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону</p> <p>Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин.</p> <p>Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин.</p> <p>Взять небольшое отягощение в</p>

2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)	по 12-15раз	руки, отдых между подходами не более 2мин.
2.4 Сгибание – разгибание рук в висе (подтягивания)	3подхода по10-12раз	Выполнять без рывков, отдых между подходами не более 2мин.
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	2-3мин 2-3мин 2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 16 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину захватом руки под плечо, подсечка под пятку изнутри)
- 2.Развитие силовой-выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть: 1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево. 2.И.п. – о.с.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой

<p>1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперёд 2- наклон, руки вперёд</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>

<p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд 4- и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4- смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны. 1- мах правой ногой к левой руке, 2- И.п. 3- мах левой ногой к правой руке, 4- И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть: 1.СФП:</p> <p>1.1 Учиками на резине «бросок через спину хватом руки под плечо».</p> <p>1.2 Учиками на резине «подсечка под пятку изнутри».</p>	<p>5подходов по 10раз</p> <p>5подходов по 10 раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону.</p> <p>Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону</p>

2.ОФП – развитие силовой выносливости:		
2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).	3подхода по 12-15раз	Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин.
2.2 Сгибание – разгибание туловища.	3подхода по 12-15раз	Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин.
2. Приседания на выдвинутой вперёд ноге (приседания в выпаде)	3подхода по 12-15раз	Взять небольшое отягощение в руки, отдых между подходами не более 2мин.
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	2-3мин 2-3мин 2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 17 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину, через плечо).
- 2.Развитие выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть:		

<p>1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.</p>	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p>	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p>	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	10-12 раз	Ноги не сгибать
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой

<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4– и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4– смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2– И.п.</p> <p>3– мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4– И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p> <p>2 – о.с.</p> <p>3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть:</p> <p>1.СФП:</p> <p>1.1 Учиками на резине «бросок через спину».</p>	<p>5подходов по 10раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе</p> <p>Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону</p>

1.2 Учиками на резине «бросок через плечо».	5подходов по 10 раз	Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону
2.ОФП- развитие выносливости:		
2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).	3подхода по 15-20раз	Не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 1мин.
2.2 Сгибание – разгибание туловища.	3подхода по 15-20раз	Ноги согнуты. Отдых между подходами 1мин.
2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)	3подхода по 15-20раз	Отдых между подходами 1мин.
2.4 Планка.	2 подхода по 1мин	Не прогибаться в пояснице, отдых 1.5-2мин.
2.5 Сгибание – разгибание рук в висе (подтягивания)	2подхода по 15раз	Выполнять без рывков, отдых между подходами не более 1.5мин.
III. Заключительная часть		
Упражнения на растяжение и расслабление:		
- различные наклоны;	2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.
- сцепление рук за спиной;	2-3мин	
- выкруты	2-3мин	

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 20 апреля 2020 г.

Задачи:

1. Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок боковая подсечка, через спину, передняя подножка).

2. Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть: 1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.	10-12 раз	Ноги не сгибать
6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой

<p>левой ноги.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4– И.п.</p> <p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4– и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4– смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2– И.п.</p> <p>3– мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4– И.п.</p> <p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p> <p>2 – о.с.</p> <p>3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть:</p>		

1. СФП:	.	
1.1 Учиками на резине «бросок боковая подсечка».	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе, следить за правильностью выполнения, выполнять в правую и в левую сторону
1.2 Учиками на резине «бросок через спину».	5подходов по 10раз	Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону
1.3 Учиками на резине «бросок передняя подножка».	5подходов по 10 раз	Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону
2.ОФП – развитие скоростных качеств:		
2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 2-3мин.
2.2 Сгибание – разгибание туловища.	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе, ноги согнуты. Отдых между подходами 2-3мин.
2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе. Отдых между подходами 2-3мин.
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление:		
- различные наклоны;	2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.
- сцепление рук за спиной;	2-3мин	
- выкруты	2-3мин	

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 21 апреля 2020 г.

Задачи:

1. Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через плечо, подсечка под пятка изнутри)

2. Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть: 1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево. 2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад. 3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п. 4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево 5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п. 6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в	10-12 раз 10-12раз 10-12 раз 10-12раз 10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой Выполнять с максимальной амплитудой Выполнять с максимальной амплитудой Ноги не сгибать

<p>стороны.</p> <p>1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4- И.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4- и.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4- смена положения ног прыжком.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4- И.П.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>

<p>2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>		
<p>II. Основная часть: 1.СФП:</p> <p>1.1 Учиками на резине «бросок через плечо».</p> <p>1.2 Учиками на резине «подсека под пятку изнутри».</p> <p>2.ОФП – развитие скоростных качеств:</p> <p>2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).</p> <p>2.2 Сгибание – разгибание туловища.</p> <p>2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)</p> <p>III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты</p>	<p>5подходов по 10раз</p> <p>5подходов по 10 раз</p> <p>3подхода по 10раз</p> <p>3подхода по 10раз</p> <p>3подхода по 10раз</p> <p>2-3мин 2-3мин 2-3мин</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону</p> <p>Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону</p> <p>Выполнять в максимальном темпе, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 2-3мин.</p> <p>Выполнять в максимальном темпе, ноги согнуты. Отдых между подходами 2-3мин.</p> <p>Выполнять в максимальном темпе. Отдых между подходами 2-3мин.</p> <p>Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.</p>

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 22 апреля 2020 г.

Задачи:

1. Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину, через плечо).
2. Развитие силовой - выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть:		
1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.	10-12 раз	Ноги не сгибать

<p>1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p> <p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p> <p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперед 2- наклон, руки вперед 3- наклон к левой ноге, руки вперед 4– и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперед, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4– смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперед- в стороны. 1- мах правой ногой к левой руке, 2– И.п. 3– мах левой ногой к правой руке, 4– И.П.</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
---	---	--

<p>10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через спину». 1.2 Учиками на резине «бросок через плечо». 2.ОФП – развитие силовой выносливости: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания) 2.4 Сгибание – разгибание рук в висе (подтягивания) III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление:</p>	<p>5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе. Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, отдых между подходами не более 2мин. Выполнять без рывков, отдых между подходами не более 2мин.</p>

- различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	2-3мин 2-3мин 2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.
---	----------------------------	--

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 23 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину захватом руки под плечо, подсечка под пятку изнутри)
- 2.Развитие силовой-выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть: 1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево. 2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад. 3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз 10-12раз 10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой Выполнять с максимальной амплитудой

<p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	10-12 раз	Ноги не сгибать
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперед 2- наклон, руки вперед 3- наклон к левой ноге, руки вперед 4– и.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперед, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4– смена положения ног прыжком.</p>	10-12раз	Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки</p>		

<p>вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2– И.п.</p> <p>3– мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4– И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p> <p>2 – о.с.</p> <p>3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть:</p> <p>1.СФП:</p> <p>1.1 Учиками на резине «бросок через спину захватом руки под плечо».</p> <p>1.2Учиками на резине «подсечка под пятку изнутри».</p> <p>2.ОФП – развитие силовой выносливости:</p> <p>2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).</p> <p>2.2 Сгибание – разгибание туловища.</p>	<p>.</p> <p>5подходов по 10раз</p> <p>5подходов по 10 раз</p> <p>3подхода по 12-15раз</p> <p>3подхода по 12-15раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону.</p> <p>Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону</p> <p>Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин.</p> <p>Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин.</p>

<p>2.3 Приседания на выставленной вперёд ноге (приседания в выпаде)</p>	<p>3подхода по 12-15раз</p>	<p>Взять небольшое отягощение в руки, отдых между подходами не более 2мин.</p>
<p>III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты</p>	<p>2-3мин 2-3мин 2-3мин</p>	<p>Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.</p>

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 24 апреля 2020 г.

Задачи:

1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину, через плечо).

2.Развитие выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
<p>I. Подготовительная часть: 1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево. 2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p>	<p>10-12 раз 10-12раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>

<p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	<p>10-12 раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны 1- наклон к правой ноге, руки вперед 2- наклон, руки вперед 3- наклон к левой ноге, руки вперед 4– и.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>

<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе 1-2-3-пружинистые покачивания, 4– смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны. 1- мах правой ногой к левой руке, 2– И.п. 3– мах левой ногой к правой руке, 4– И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через спину».</p> <p>1.2 Учиками на резине «бросок через плечо».</p> <p>2.ОФП- развитие выносливости: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).</p>	<p>5подходов по 10раз</p> <p>5подходов по 10 раз</p> <p>3подхода по 15-</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону</p> <p>Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону</p> <p>Не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 1мин.</p>

2.2 Сгибание – разгибание туловища.	20раз 3подхода по 15-20раз	Ноги согнуты. Отдых между подходами 1 мин.
2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)	3подхода по 15-20раз	Отдых между подходами 1 мин.
2.4 Планка.	2 подхода по 1 мин	Не прогибаться в пояснице, отдых 1.5-2мин.
2.5 Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания)	2подхода по 15раз	Выполнять без рывков,отдых между подходами 1.5мин
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	2-3мин 2-3мин 2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 27 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок боковая подсечка, через спину, передняя подножка).
- 2.Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть:		

<p>1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.</p>	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p>	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
<p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p>	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p>	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
<p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p>	10-12 раз	Ноги не сгибать
<p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4– И.п.</p>	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой

<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4– и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4– смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2– И.п.</p> <p>3– мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4– И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p> <p>2 – о.с.</p> <p>3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть:</p> <p>1.СФП:</p> <p>1.1 Учиками на резине «бросок боковая подсечка».</p> <p>1.2 Учиками на резине «бросок через спину».</p>	<p>3подхода по 10раз</p> <p>5подходов по 10раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе, следить за правильностью выполнения, выполнять в правую и в левую сторону</p> <p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением</p>

1.3 Учиками на резине «бросок передняя подножка».	5подходов по 10 раз	рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону
2.ОФП – развитие скоростных качеств:		
2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 2-3мин.
2.2 Сгибание – разгибание туловища.	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе, ноги согнуты. Отдых между подходами 2-3мин.
2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе. Отдых между подходами 2-3мин.
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	2-3мин 2-3мин 2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 28 апреля 2020 г.

Задачи:

- 1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через плечо, подсечка под пятка изнутри)
- 2.Развитие скоростных качеств.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
<p>I. Подготовительная часть:</p> <p>1. ОРУ:</p> <p>1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.</p> <p>2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.</p> <p>3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево</p> <p>5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.</p> <p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>

<p>4– И.п.</p> <p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4– и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4– смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2– И.п.</p> <p>3– мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4– И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p> <p>2 – о.с.</p> <p>3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть:</p> <p>1.СФП:</p> <p>1.1 Учиками на резине «бросок через плечо».</p>	<p>5подходов по 10раз</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением</p>

		рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону
1.2 Учиками на резине «подсека под пятку изнутри».	5подходов по 10 раз	Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону
2.ОФП – развитие скоростных качеств:		
2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами 2-3мин.
2.2 Сгибание – разгибание туловища.	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе, ноги согнуты. Отдых между подходами 2-3мин.
2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)	3подхода по 10раз	Выполнять в максимальном темпе. Отдых между подходами 2-3мин.
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны; - сцепление рук за спиной; - выкруты	2-3мин 2-3мин 2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 29 апреля 2020 г.

Задачи:

1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом

эспандере (бросок через спину, через плечо).

2.Развитие силовой - выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть: 1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед, 4– И.п.	10-12 раз	Ноги не сгибать
6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п.	10-12раз	Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой

<p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4- И.п.</p> <p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4- и.п.</p> <p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4- смена положения ног прыжком.</p> <p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4- И.П.</p> <p>10.И.п.- о.с.</p> <p>1- прыжком ноги врозь, руки в верх</p> <p>2 – о.с.</p> <p>3-4 -то же самое</p>	<p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p> <p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p> <p>Следить за правильностью выполнения</p>
<p>II. Основная часть:</p> <p>1.СФП:</p>	<p>.</p>	

1.1 Учиками на резине «бросок через спину».	5подходов по 10раз	Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону
1.2 Учиками на резине «бросок через плечо».	5подходов по 10 раз	Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону
2.ОФП – развитие силовой выносливости:		
2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания).	3подхода по 12-15раз	Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин.
2.2 Сгибание – разгибание туловища.	3подхода по 12-15раз	Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин.
2.3 Сгибание – разгибание ног(приседания)	3подхода по 12-15раз	Взять небольшое отягощение в руки, отдых между подходами не более 2мин.
2.4 Сгибание – разгибание рук в висе на перекладине (подтягивания)	3подхода по 12-15раз	Выполнять без рывков, отдых между подходами не более 2мин.
III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление:		
- различные наклоны;	2-3мин	Выполнять в спокойном режиме , на расслаблении, следить за дыханием.
- сцепление рук за спиной;	2-3мин	
- выкруты	2-3мин	

План – конспект дистанционного занятия по дзюдо в группе углубленного уровня - 2года обучения.

Дата проведения: 30 апреля 2020 г.

Задачи:

1.Совершенствовать техники – учикоми на универсальном резиновом эспандере (бросок через спину захватом руки под плечо, подсечка под пятку изнутри)

2.Развитие силовой-выносливости.

Содержание	Дозировка	Организационно методические замечания
I. Подготовительная часть:		
1. ОРУ: 1. И.п.- стока руки на поясе 1-2-3-4– вращение головой вправо На следующие четыре счёта влево.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
2.И.п. – о.с. 1-2-3-4– вращение прямыми руками вперёд На следующие четыре счёта назад.	10-12раз	Руки не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой
3.И.п. – стойка ноги врозь , руки на поясе 1- поворот туловища вправо, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища влево, руки в стороны 4-и.п.	10-12 раз	Выполнять с максимальной амплитудой
4. И.п. – стойка ноги врозь , правая рука на поясе, левая вверх 1-2 – наклон туловища вправо 3-4 – смена положения рук и наклон влево	10-12раз	Выполнять с максимальной амплитудой
5. .И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3– наклоны вперед,	10-12 раз	Ноги не сгибать

<p>4– И.п.</p> <p>6.И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.</p> <p>1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.</p> <p>2- И.п.</p> <p>3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.</p> <p>4– И.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>7.И.п.- сед на бёдрах, ноги в стороны</p> <p>1- наклон к правой ноге, руки вперёд</p> <p>2- наклон, руки вперёд</p> <p>3- наклон к левой ноге, руки вперёд</p> <p>4– и.п.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Ноги не сгибать</p>
<p>8.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки на поясе</p> <p>1-2-3-пружинистые покачивания,</p> <p>4– смена положения ног прыжком.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за осанкой, выполнять с максимальной амплитудой</p>
<p>9.И.п.-стойка ноги врозь, руки вперёд- в стороны.</p> <p>1- мах правой ногой к левой руке,</p> <p>2– И.п.</p> <p>3– мах левой ногой к правой руке,</p> <p>4– И.П.</p>	<p>10-12раз</p>	<p>При махе ногу не сгибать, выполнять с максимальной амплитудой</p>
	<p>10-12раз</p>	<p>Следить за правильностью выполнения</p>

<p>10.И.п.- о.с. 1- прыжком ноги врозь, руки в верх 2 – о.с. 3-4 -то же самое</p>		
<p>II. Основная часть: 1.СФП: 1.1 Учиками на резине «бросок через спину захватом руки под плечо». 1.2 Учиками на резине «подсечка под пятку изнутри». 2.ОФП – развитие силовой выносливости: 2.1 Сгибание – разгибание рук в опоре лёжа (отжимания). 2.2 Сгибание – разгибание туловища. 2.3 Приседания на выставленной вперёд ноге (приседания в выпаде) III. Заключительная часть Упражнения на растяжение и расслабление: - различные наклоны;</p>	<p>5подходов по 10раз 5подходов по 10 раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 3подхода по 12-15раз 2-3мин</p>	<p>Выполнять в максимальном темпе Следить за полным выпрямлением рук в конечной фазе, выполнять в правую и в левую сторону. Выполнять в максимальном темпе в правую и левую сторону Ноги поставить на возвышение, не прогибаться в пояснице. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, ноги согнуты. Отдых между подходами не более 2мин. Взять небольшое отягощение в руки, отдых между подходами не более 2мин. Выполнять в спокойном режиме ,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - сцепление рук за спиной; - выкруты 	<p>2-3мин 2-3мин</p>	<p>на расслаблении, следить за дыханием.</p>
---	--------------------------	--

Приложение 1.

Упражнения для общей физической подготовки.

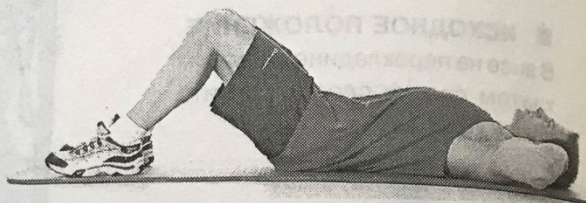
1. Сгибание – разгибание рук в вися на перекладине.



2. Сгибание – разгибание туловища.

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

■ **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Лягте на спину, согните ноги в коленях, чтобы ступни полностью касались пола. Скрестите руки на груди или отведите их за уши. (Не соединяйте руки в «замок» за головой.)



□ **ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы поднять голову и верхнюю часть туловища, удерживая поясницу плотно прижатой к полу. Зафиксируйте положение в верхней точке, оторвав лопатки на несколько дюймов от пола, затем медленно вернитесь в исходное положение, контролируя движение.



ВАРИАНТ ДЛЯ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

Поднимание верхней части туловища в положении лежа с полотенцем под поясницей

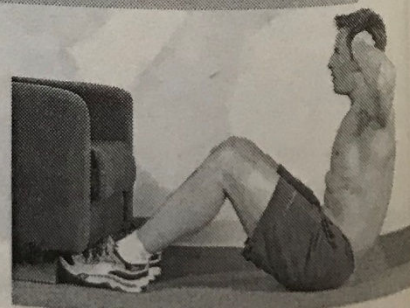
Лягте на спину, согните ноги в коленях, чтобы ступни стояли на полу. Положите свернутое полотенце под поясницу. Это позволит увеличить амплитуду движения, заставляя мышцы живота работать с большей нагрузкой. Упражнение выполняется как описано выше. Зафиксируйте положение в верхней точке движения, а затем медленно вернитесь в исходное положение, с помощью мышц живота замедляя опускание верхней части туловища.



ВАРИАНТ ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Поднимание верхней части туловища по полной амплитуде в положении лежа на спине с фиксированными ступнями согнутых ног

Лежа на спине, согните ноги в коленях, фиксируя ступни под устойчивым предметом, (кровать, диван). Скрестите руки на груди или отведите их за уши. Напрягая мышцы живота, медленно поднимайте верхнюю часть туловища, приближая грудную клетку к коленям. Контролируя движение, медленно вернитесь в исходное положение.



3. Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

ОТЖИМАНИЕ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

■ **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Примите положение с опорой на прямые руки и носки вытянутых ног. Ладони полностью касаются пола и расстояние между ними чуть шире плеч. Выпрямляя руки, не разгибайте их полностью в локтевых суставах.

□ **ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Согните руки в локтевых суставах так, чтобы грудь почти касалась пола. Затем резко выпрямите руки, вернувшись в исходное положение.



4. Приседание на выдвинутой вперёд ноге

ПРИСЕДАНИЕ НА ВЫДВИНУТОЙ ВПЕРЕД НОГЕ

НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ

■ **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** В положении стоя поставьте одну ногу вперед на расстоянии около 1 м от другой ноги; носки ног направлены прямо вперед. Передняя стопа должна полностью касаться пола, а заднюю стопу следует поставить на носок. Чтобы сохранять устойчивое равновесие, каждую стопу нужно расположить на одной линии с соответствующей ягодицей, а не с другой стопой. Туловище держите прямо. Руки поместите за ушами.

□ **ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Сгибайте обе ноги в коленных суставах, чтобы тело опускалось вертикально вниз, пока колено задней ноги не окажется на расстоянии нескольких дюймов от пола, а передняя нога не будет согнута в колене под прямым углом — то есть ее бедро должно располагаться параллельно, а голень — перпендикулярно полу. Туловище и бедро задней ноги должны образовывать прямую линию. Вернитесь в исходное положение. После выполнения всех повторов одного подхода поменяйте ноги местами и повторите упражнение.

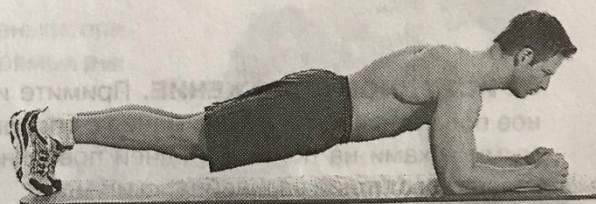


5. Планка

«МОСТ»

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ

■ **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.** Примите положение как при выполнении отжимания с упором на предплечья и носки ног. Ваше тело должно быть выпрямлено от головы до пяток (спину не прогибать.)



□ **ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Втяните мышцы живота как можно глубже и сохраняйте это положение от 20 до 60 секунд при ровном и равномерном дыхании. Расслабьтесь. Если вы можете выполнять упражнение на протяжении 60 секунд, то это неплохо. Если нет, то пробуйте использовать любую комбинацию повторов, которая позволит вам довести продолжительность выполнения до 60 секунд.

