**план-конспект**

***Тренировочное занятие по  борьбе дзюдо***

Дата проведения: 08.04.2020 г.

Задача:  совершенствование упражнения «забегание на мосту»   по   индивидуаль­ным планам.

Инвентарь: борцовский мат.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть****урока****и время** | **Содержание** | **Дозиров­ка,****мин** | **Организационно-методические****указания** |
| Размин-ка—25 мин. | Общеразвивающие упражненияСпециальные упражнения |      |   Выполняются, самостоятельно с включением элементов самостраховки |
| Основ-ная — 30мин. | 3). И. п. — стоя на правой  ноге, левая сзади:1 — наклон вперед с касанием руками ковра справа от  правой ноги, 2 — то же с касанием ковра спереди от правой ноги, 3 — то же   с  касанием ковра слева от правой    ноги, 4 — И. п.4). То же, что и 3,  но стоя на другой ноге5). И.  п. — ноги на ширине плеч: 1,2,3 — прогнуться и достать  ладонями пятки, 4 — И. п.6). И. п. — о. с,  носки вместе, руки на пояс:1—4 — вращение туловищем вперед-влево, 5—8—то же   в другую сторону7). И. п. — выпад вправо на правую, стоя наносках, руки на пояс: 1,2 — переход в выпадна левую. 3—4 — И. п.8). И. п. — стоя на левой (правой) ноге. Движения правой (левой) спереди назад  (как при отхвате)Движения туловища, стоя в положении моста, вперед-назад с поворотом головы налево-направо.Движения туловища в упоре головой о ковервперед-назад, влево-вправо, круговые.Движения туловища в положении моста с поднятой правой (левой) ногой. |  | Вперед не наклоняться С места не сходить     При прогибании таз не опускать    Таз не поднимать и не  касаться пятками ковра После первой   серии отдых- 30 сек. Амплитуда  движения предельная    |
| Заключи-тельная —5 мин. | Упражнения на расслабление и    успокоение дыхания |    | Проводятся самостоятельно Обязательное  выполнение утренней зарядки |

 **Тренер преподаватель: Шабанов С.А.**