**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 упражнения  Специальные упражнения |  | Выполняются, самостоятельно с включением элементов самостраховки |
| Основ-  ная — 30  мин. | 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 ноге  5). 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 сторону  7). И. п. — выпад вправо на правую, стоя на  носках, руки на пояс: 1,2 — переход в выпад  на 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 ковер  вперед-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.**