

Конспект занятия по программе «Джиу-джитсу. Основной этап»

Задачи урока:

1. Совершенствовать технику выполнения болевого захвата –«узел локтя из положения сайд-контрол».
2. Развивать гибкость, силу, координацию движения.
3. Воспитание ответственности, дисциплинированности, уверенности в себе, сплоченности в коллективе.

Тип урока: комбинированный

Метод проведения: индивидуальный, групповой

Дата проведения: 09.09.2021.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: татами

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методические указания и задания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 мин)			
1.	Построение	1 мин.	
2.	Объяснение основной задачи и содержания занятия.	1 мин.	
3.	Бег, бег приставными шагами, бег с высоким подниманием бедра, захлест голени.	3 мин.	Обратить внимание на четкость постановки стопы и выноса бедра. Поправить у кого не получается и отметить тех кто делает правильно.
4.	Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке»-«гусиный шаг», с прыжками – «Лягушка». «Спролл»	30-40 метров. 15 повторений	Спина прямая. Отбрасывание ног в упоре лежа, руки прямые, таз максимально вниз.

5.	Кувырки вперёд и назад, перека- ты с колен, «креветка»	2 мин.	
6.	И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, ступни расположены параллель- но. Выполняем наклоны, поворо- ты головой, вращение.	1 мин.	При наклоне головы впе- ред коснуться подбород- ком груди. Дать словесную оценку
7.	Передний мост, выходы на пле- чи, выходы на «треугольник», выседы.	3 мин	
8.	Упражнения на растяжку	2 мин	
9.	Перекаты через плечи	По 10 повто- рений	
10.	Отжимания, упор лежа-упор присед, пресс, лодочка, приседа- ния.	По 20 раз	
11.	Самостраховка при падении на спину.	30 раз	Падаем на спину со стойки, сильный удар прямыми руками вдоль тела, голова татами не касается.
12.	Отдых, восстановление дыхания, восстановление водного баланса в организме.	1 мин.	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (25 мин)			
1.	Учебно-тренировочные схватки, со сменой соперников каждые 2 минуты	10 мин.	
2.	В борьбе лежа: изучение приема «узел локтя из положения сайд- контрол».	10 мин.	Следить за правильным выполнением приёма.
3.	Учебно-тренировочные схватки на проведение изученного боле- вого.	5 мин.	При борьбе лёжа борцы выполняют задание в со- ответствии с индивиду- альным планом.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 мин)			
1.	Восстановление дыхания, рас-	3 мин	

	тяжка		
2.	Проведение итогов занятия.	2 мин.	

Педагог дополнительного образования МОУ ДО ЦДТ «Юность»

_____ Э. А. Волченков.