Объединение:Дзюдо

Группа Утг-2,Офп-2

Педагог:Костин М.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Тема занятия по программе | Дистанционное занятие (задание) |
| 24.03 | Техника оранжевого и зеленого пояса | Выучить название бросков на оранжевый и зеленый пояс |
| 26.03 | Общеразвивающие  упражнения | Составить конспект упражнений для разминки |
| 28.03 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Составить конспект упражнений для Учикоми |
| 29.03 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Выучить названия удержаний на оранжевый и зеленый пояс |
| 31.03 | Обще физическая подготовка | Составить конспект упражнений для круговой тренировки |
| 2.04 | Обще физическая подготовка | Выполнить в домашних условиях следующие упражнения:  -100 лягушек  -100 отжиманий  -100 складок  -50 подтягиваний |
| 4.04 | Борьба по заданию | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро |
| 5.04 | Развитие гибкости | Составить план конспект упражнений на растяжку |
| 7.04 | Учикоми | Выполнить в домашних условиях:  -100 подворотов со скрестым(циркуль)шагом  -100 подворотов со вставкой  -скакалка 1000 прыжков  Тренировка на резине 10 минут (тяги , подвороты, Учикоми) |
| 9.04 | Борьба по заданию | Подготовить доклад про Олимпийского призёра/чемпиона |
| 11.04 | Техника оранжевого и зеленого пояс | Повторить название бросков на оранжевый и зелёный пояс |
| 12.04 | Борьба | Подготовить мини доклад о сборной России по дзюдо на олимпийских играх 2016 г. В Рио де жанейро |
| 14.04 | Развитие выносливости | Круговая тренировка:  Отжимания  Упор присев упор лежа  Выпады  Лягушка  Планка  Складка  По 15 раз 5 подходов |
| 16.04 | Развитие гибкости | Выполнить комплекс упражнений на растяжку(шпагаты, наклоны,повороты, махи,мосты, забегания)  Все по 50 раз в каждую сторону |
| 18.04 | Развитие координации | Приседания на 1 ноге по 30 раз  Прыжки на 1 ноге по 200 раз  Подворот на подхват с задержкой на 5 секунд- 50 раз  Прыжки на скакалке 1000 раз |
| 19.04 | Борьба | В чем различия самбо и дзюдо, 10-15различий. |
| 21.04 | Развитие выносливости | Выполнить на скорость:  20 быстрых подворотов с резинкой  10 отжиманий  10 лягушек  10 упор присев упор лёжа  10 подходов  Отдых 60 секунд |
| 23.04 | Борьба | Доклад о джиуджитсу , в чем родство с дзюдо?  5 фактов о дзюдо, самбо, кудо, вольной и грекоримской борьбе. |
| 25.04 | Отработка техники | Работа на резине:  -По 50 подворотов вправо и лево  -3 тяги и подворот -50 раз  -перехваты локтем по 100 раз  -приставной прыжок вперед назад подворот вправо влево 50 раз  -приставной прыжок влево вправо затем подворот вправо влево - 50 раз |
| 26.04 | Развитие силы | Подтягивания на турнике  50 раз /вис на турнике на согнутых руках 300 секунд  Отжимания руки на полу ноги на стуле 100 раз  Лягушка 100 раз  Забегания в гимнастическом мосте по 10 раз в каждую сторону |
| 28.04 | Развитие выносливости | Круговая тренировка:  Лягушка 15 раз  Отжимания с хлопком 10 раз  Скакалка100 раз  Подтягивания 10 раз / вис на согнутых руках 30 сек  Выпады с прыжком 20 раз  Упор присев упор лёжа 15 раз  Складка 15 раз  Подвороты с резиной влево вправо по 15 раз  5 подходов отдых 90 секунд |
| 30.04 | Борьба | Подготовить доклад о своей соревновательной карьере |
| 16.05 | Игровая тренировка | День отдыха |
| 17.05 | Развитие гибкости | Выполнить:  Разминку  Затем  50 борцовских мостов  10 забеганий в каждую сторону  Шпагаты на каждую ногу по 50 пружинок  Махи ногами вперед и назад по 50 раз  Забегания в гимнастическом мосте по 5 раз |
| 19.05 | Отработка техники в партере | Повторить название удержаний на жёлтый, оранжевый, зелёный пояса |
| 21.05 | Отработка техники в стойке | Работа с резиной:  По 1 минуте подвороты вправо 3 подхода  По 1 минуте подвороты  Влево 3 подхода  По 1 минуте подвороты вправо и влево 3 подхода  По 1 минуте приставной прыжок вперед назад и подворот вправо и влево 3 подхода  По 1 минуте приставной прыжок влево вправо и подворот влево вправо 3 подхода |
| 23.05 | Клубные соревнования по дзюдо | Повторить правила соревнований дзюдо |
| 24.05 | Развитие силы | Выполнить :  Подтягивания  Отжимания с хлопком  Выпады  Складку  5 подходов по 10-15 повторений |
| 26.05 | Развитие выносливости | Выполнить:  50 прыжков на скакалке  10 берпи  20 прыжков ноги вместе ноги врозь  10 поворотов с резиной  10 упор присев упор лёжа  10 лягушек  Отдых 90 секунд 5 кругов |
| 28.05 | Итоговая сдача техники на пояса | Повторить названия всех приёмов стоя и лежа на жёлтый, оранжевый и зелёный пояса |
| 30.05 | Итоговая сдача нормативов | Выполнить каждое упражнение за 1 подход:  Для желтого пояса  30 отжиманий  8 подтягиваний  30 подъем туловища  8 подъем ног к турнику.  Для оранжевого пояса  40 отжиманий  10 подтягиваний  40 подъем туловища  10 подъем ног к турнику  Для зелёного пояса:  50 отжиманий  15 подтягиваний  50 подъем туловища  15 подъем ног к турнику |
| 31.05 | Подведение итогов. Выявление лучших спортсменов | Выписать на лист все соревнования с результатом , на которых участвовали в этом учебном году |