

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Гранит»
городского округа Тольятти

***ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО***

«Введение в дополнительную образовательную программу «Дзюдо»;

-возраст обучающихся 9 – 11 лет;

*Автор конспекта занятия: Зарипов Рамазан Равилевич, тренер –
преподаватель.*

Цель занятия: сформировать интерес и мотивацию к занятиям дзюдо.

Задачи занятия:

- познакомить обучающихся с краткой историей дзюдо, сформировать общее представление о дзюдо;
- разучить некоторые правила самообороны дзюдоиста;
- создать предпосылки к формированию выносливости, самосохранению, терпению, достижению поставленной цели.

Информационно-методическое обеспечение:

- теория и методика физической культуры и спорта (дзюдо);
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка по дзюдо;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая поддержка.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, 6 матов.

Формы и методы обучения:

Основные методы работы: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение учащимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения). Методы психологической подготовки: идеомоторный метод (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка. Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств. Метод эмоциональной поддержки юных спортсменов; метод перспективы.

Список литературы:

1. Пархомович Г.Л. Основы классического дзюдо. – Премь: «Урал-Пресс Лтд», 1993
2. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006
3. В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. Дзюдо: История, Теория, Практика. Издательский Дом «СК» 2000
4. Г.И.Погодаев, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физическая культура и спорт», 1998
5. В.Б.Шестаков, С.В. Ерёгина, Теория и практика дзюдо, Москва, «Советский спорт», 2011

Ход занятия

I. Вводная часть. Построение группы. Знакомство с обучающимися.

II. Подготовительная часть.

Теория. Выявление уровня знаний обучающихся о дзюдо и его истории. Формулировка определения понятия «дзюдо». Краткий рассказ педагога об истории данного вида спорта, о великих дзюдоистах, о его ценностях и правилах дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо.

Пояснения педагога о качествах, которыми должен обладать дзюдоист, о роли и значении самостраховки как основного элемента при занятиях дзюдо.

Практика. Разминка. Упражнения для совершенствования быстроты реакции.

III. Основная часть. Изучение самостраховки при различных падениях: на спину, на живот, на бок. Выполнение упражнений (из различных положений). Оценивание качества выполнения упражнений.

IV. Заключительная часть. Построение группы. Подведение итогов занятия.

Указания к занятию

Подготовительная часть

Упражнения для развития быстроты реакции выполняются по сигналу тренера, с максимальной быстротой. Рекомендуется проводить соревнования «кто быстрее», время выполнения должно быть наименьшим.

Примерные упражнения: 1. Бег спиной вперед. 2. Бег приставными шагами. 3. Бег с крестными шагами. 4. Бег на четвереньках. 5. Бег на коленях. 6. Бег из положения лежа на животе (по-пластунски). 7. Бег сидя на руках и ногах (бег паука) вперед и спиной назад. 8. Кувырок вперед с выходом на обе ноги с группировкой.

Полет – кувырок способствует развитию вестибулярного аппарата, ориентировка в воздухе, самостраховки.

Разминка на месте. Примерные упражнения: 1. Вращение головы по часовой стрелке и обратно. 2. Кисти рук на плечах - вращение плечевого сустава. 3. Наклоны вперед-назад, влево-вправо, вращение туловища по часовой стрелке и обратно, руки на замок. 4. Упражнения на растягивание (наклоны) и шпагаты.

Информация для беседы на тему: Запрещенные приемы в дзюдо

В борьбе дзюдо запрещается:

- бросать противника на голову;
- выполнять бросок с захватом руки на рычаг;
- при броске падать на соперника всем телом;
- зажимать сопернику рот и нос, препятствуя дыханию;
- наносить удары, царапаться, кусаться;

- выкручивать шею, сжимать голову соперника руками и ногами, придавливать ее к татами;
- упираться руками, ногами или головой в лицо соперника;
- делать захваты за пальцы на руках и ногах;
- делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть;
- проводить болевые приемы при борьбе стоя;
- проводить болевые приемы рывком;
- делать захваты за куртку кимоно ниже пояса;
- делать захваты за рукава куртки изнутри;
- делать болевые приемы на ногу, стопу, коленный сустав;
- разговаривать во время поединка;
- уходить с татами без разрешения арбитра.

Основная часть

Изучение различных видов самостраховки при падении.

Самостраховка при падении начинается с изучения конечного положения, которое должен занять борец при падении.

Например, изучение самостраховки при падении на спину. Для этого нужно лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить обеими руками голени.

Не отпускать ног, сделать несколько перекатов вперед и назад по спине. Затем при выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по татами. После этого переходим к изучению падения на спину из положения полного приседа. Из этого положения, вытянув вперед руки и прижав подбородок к груди, падать перекатом назад на спину. Руками сделать хлопок по татами. При падении нужно следить за тем, чтобы занимающиеся выполняли плавный перекат по спине, поджав ноги к груди. При этом затылок не касается татами. Хлопок выполняется под углом 45* к туловищу. После освоения падения на спину, из приседа переходим к изучению падений из полуприседа и стоя.

Заключительная часть

1. Построение группы
2. Подведение итогов занятия. Поощрение обучающихся.