

ОТКРЫТЫЙ УРОК ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП) ТРЕНЕРА – ПРЕПОДАВАТЕЛЯ МБОУДОД ДОО(П)Ц «ГРАНИТ»- ЗАРИПОВА Р.Р.

I. Вводная часть. Построение, рапорт, проверка группы.

II. Подготовительная часть. Упражнения для совершенствования быстроты реакции.

III. Основная часть. Изучение самостраховки при падении на спину (из полуприседа) .
Беседа на тему: «Запрещенные приемы в борьбе дзюдо».

В борьбе лежа: изучение удержания сбоку. Учебные схватки на выполнение удержания сбоку.

В борьбе стоя: изучение броска через бедро с захватом за пояс. Учебные схватки с односторонним сопротивлением - бросок через бедро с захватом за пояс.

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

Указания к уроку. 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.

Примерные упражнения: 1. Полет кувырок через лежащее чучело. 2. Полет-кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. 3. Полет-кувырок через партнера, стоящего согнувшись.

Похожие упражнения: 1. Колесо. 2. Кульбит. 3. Рандат.

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. 5. Стойка на голове (на равновесие) 6. Забегания на мосту. 7. Перекидывание туловища вперед-назад, стоя на мосту. 8. Стойка на руках (для равновесия)

Основная часть.

Изучение самостраховки падения на спину (из полуприседа).

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

Беседа 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

Борьба лежа: Удержание сбоку

Проведение приема - атакующий садится с боку партнера, захватывает одной рукой за его шею, а другой за руку прижимает ее к своей груди и боку. Голову наклоняет к татами около головы партнера.

Характерные ошибки – 1. Атакующий тазобедренным суставом касается грудной клетки соперника, последний может легко уйти, перетащив атакующего через себя.

2. Атакующий выносит обе ноги вперед – соперник может уйти через *мост* садясь.

3. Атакующий недостаточно выносит нижнюю ногу вперед- соперник может уйти через *мост* вперед

4. Атакующий неправильно держит руку соперника ,захватив ее выше локтя, атакуемый может уйти вращением в сторону атакующего

Учебные схватки на выполнении удержания сбоку

-Один из борцов получает задание провести удержание сбоку, а другой уйти от удержания по сигналу тренера. Через 20 секунд тренер подает сигнал к прекращению схватки, борцы меняются ролями. После того, как борцы выполняют удержание, тренер предлагает повторить задание, но уже с другой стороны. После выполнения удержания с обеих сторон тренер усложняет задание. Атакуемому предлагается лежать на спине, не поворачиваясь на живот, защищаться, не позволяя атакующему выполнить удержание. Задача атакующего – провести удержание и держать соперника 20 секунд. По сигналу тренера борцы меняются ролями.

Борьба стоя: Бросок через бедро с захватом за пояс (изучение)

Благоприятные условия:

-Борцы находятся на ближней дистанции или вплотную. Соперник умеренно наступает.

Подготовка:

1. Осаживание
2. Сбивание в сторону дальней ноги
3. Заведение в сторону, противоположную броску
4. Сбивание на выставленную ногу
5. Рывок в сторону, противоположную броску

Проведение броска:

-Повернуться к сопернику спиной и тазом, подбить дальнюю ногу в верхнюю часть бедра назад-вверх

Характерные ошибки:

- Не получается отрыв противника от татами (завал)

Учебная схватка:

- Атакующему дается задание захватить за руку и пояс партнера и выполнить бросок через бедро

-Атакующий не освобождаясь от захвата не выпрямляя рук, проводит схватку.

В начале он должен использовать только активную защиту(перемещением), а затем пассивную(с сопротивлением). Сначала захват делается для проведения броска в привычную сторону, а затем в другую.

Заключительная часть.

1. Построение группы

2. Подведение итогов