

**Конспект**  
**Учебно-тренировочного занятия**  
**для обучающихся группы НЭ – 2 года обучения**

Дата проведения: 20.05.2020 г.

Время проведения: 15:00-15:45.

Место проведения: Домашняя спортивная комната.

Спортивное оборудование и инвентарь: Гимнастический ковер (по возможности бхб или 10x10), спорт. резинки «эспандеры», табурет.

Тема: «Совершенствование общей физической подготовки в домашних условиях».

Задачи занятия:

1. Развитие общей физической подготовки в домашних условиях;

2. Совершенствование уровня физических возможностей организма.

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
I	Разминка	5-7 мин.	<p><b>Онлайн тренировка (повторяя за тренером)</b>  <a href="https://vk.com/public195030886?w=wall-195030886_8">https://vk.com/public195030886?w=wall-195030886_8</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вращение головой по часовой стрелке и против;</li> <li>2. круговые вращения руками вперед и назад;</li> <li>3. разминочные упражнения на суставы рук;</li> <li>4. горизонтальные и вертикальные махи прямых рук;</li> <li>5. ассиметричные махи руками;</li> <li>6. наклоны туловища в стороны, наклоны вперед;</li> <li>7. вращение в коленном суставе в правую и левую стороны;</li> <li>8. сест на одно колено наклон к прямой вытянутой ноге.</li> </ol>
II	Основная часть	30-35 мин.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Онлайн тренировка (повторяя за тренером)</b>  <a href="https://vk.com/public195030886?w=wall-195030886_8">https://vk.com/public195030886?w=wall-195030886_8</a></li> <li>2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа;</li> <li>3. «Чемоданчик»;</li> <li>4. Приседания - 10 раз;</li> </ol> <p>Каждое упражнение выполняется по 10 раз 7-8 подходов.</p> <p><b>Самостоятельно</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Упражнение на мышцы спины упором нижней частью живота на табурет, пятки закреплены под упор. Из положения наклон туловища максимально к ножке табурета, ладони за головой. Из наклона максимально прогнуться на раз с поворотом туловища влево на 2 прямо на 3 вправо - 15 раз по три подхода, отдых 30 сек.;</li> <li>6. <b>Задание</b> на общую скоротно-силовую выносливость с резиной.</li> </ol>

			<p><b>7. Упражнения на растяжение мышц и суставов.</b></p> <p>а) шпагаты в 3-х позициях по 15 пружинящих движений (ноги в коленях не сгибать тянуть плавно до максимума) - 3 подхода с интервалом отдыха 10 сек.;</p> <p>б) И.п. стоя к стенке спиной на расстоянии 70 см. прогнувшись до упора руками в стену, постепенно сползть на гимнастический мост и подниматься в начальное положение, после каждого сползания 3 наклона вперед (ноги в коленях слегка согнуты, страховать под спину. Акцент опоры ног на пятки) - 3 подхода с интервалом отдыха 10 сек.</p>
<b>III</b>	Заключительная часть	5-7 мин.	<p><b>Онлайн тренировка (повторяя за тренером)</b>  <a href="https://vk.com/public195030886?w=wall-195030886_8">https://vk.com/public195030886?w=wall-195030886_8</a>  Упражнения на растяжку и восстановление дыхания. Все упражнения выполняются плавно, легко, без усилий и напряжения. Вдох выполняется всегда только носом.</p> <p><b>Задание на дом:</b></p> <p>По индивидуальным планам тренировок посредством – WhatsApp, Skype, Facebook.</p>

Конспект составил:

тренер-преподаватель по дзюдо

МБУ ДО «ДЮСШ»

И.В. Ониани