

**Конспект занятия  
группы спортивного совершенствования  
первого года обучения**

**Отделение:** ДЗЮДО

**Тренер-преподаватель:** Панов Алексей Константинович.

**Место проведения:** зал ДЗЮДО (г. Тольятти, ул. Советская, 78)

**Цель:** Повышение тактико-технических и физических навыков в процессе ведения борьбы.

**Задачи:**

1. Совершенствование техники индивидуальных приемов.
2. Повышение технических и физических качеств при выполнении своих приемов.
3. Закрепление навыков саморегуляции.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Указания. Организационная методика.
<b>Вводная 3 мин.</b>	Построение, объяснение задачи.	<b>3 мин.</b>	
<b>Подготовительная часть 30 мин.</b>	В обход по залу шагом с переходом в легкий бег.	<b>5 мин.</b>	В конце урока 3 ускорения
	Восстановление дыхания	<b>1 мин.</b>	Вдох-выдох в движении. Привести себя в порядок
	Разминка в стойке	<b>10 мин.</b>	Наклоны, вращения, выпады, прогибы.
	Разминка в партере	<b>10 мин.</b>	Шпагат, упор лежа, наклоны, развороты, перевороты.
	Акробатика	<b>4 мин.</b>	Кувырки, кульбиты
	Восстановление	<b>1 мин.</b>	Вдох-выдох в движении. Привести себя в порядок

<b>Основная часть</b> <b>116 мин.</b>	Имитация индивидуальных приемов	<b>10 мин.</b>	Лево-право, через 5 мин. Меняться
	Восстановление	<b>1 мин.</b>	Привести себя в порядок
	Броски с акцентирующими движениями	<b>15 мин.</b>	Следить за тягой рук и правильным выполнением, меняться через 5 мин.
	Восстановление	<b>1 мин.</b>	Вдох-выдох в движении. Привести себя в порядок
	Контрольные приемы	<b>15 мин.</b>	Броски прогибом, меняться через 5 мин.. Выполнять лево-право.
	Восстановление	<b>1 мин.</b>	Вдох-выдох в движении. Привести себя в порядок
	Отработка приемов в полусопротивлении соперника	<b>30 мин.</b>	Броски вперед, назад, лево, право. Меняться через 5 мин.
	Восстановление	<b>3 мин.</b>	Вдох-выдох в движении. Привести себя в порядок
	Партер	<b>27 мин.</b>	Болевые – 5 мин. Удушающие – 5 мин. Удержание – 5 мин. Борьба 12 мин.
	Восстановление	<b>3 мин.</b>	Вдох-выдох в движении. Привести себя в порядок
<b>Заключительная часть</b> <b>40 мин.</b>	Общая физическая подготовка	<b>20 мин.</b>	Подтягивание 5 подх. с раскачкой Приседание с партнером – 5 подходов Пресс выполнять по круговой системе
	Спортивные игры	<b>18 мин.</b>	Игра в вышибалы
	Построение	<b>2 мин.</b>	Подведение итогов