

Технологическая карта учебно-тренировочного занятия (программа «Мир дзюдо. Начало пути»)

Автор: Судоргина Наталья Викторовна

Образовательное учреждение: МБУДО «ДЮОЦ», отдел ДЮОЦ

Должность: педагог дополнительного образования

Направление деятельности: физкультурно-спортивная

Вид спорта: дзюдо

Тема занятия: «Совершенствование захватов в борьбе стоя. Обучение броску Tai-otoshi (передняя подножка)».

Учебная группа: начальная подготовка-1

Возраст: 7-9 лет

Место проведения: специализированный зал борьбы

Инвентарь, оборудование: секундомер, свисток

Вид урока: учебно-тренировочное занятие

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Форма организации: групповая

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Образовательная задача:

Совершенствовать технику применения взятия захватов в различных ситуациях; создание представлений о броске передняя подножка и освоение техники выполнения данного приема.

Оздоровительная задача:

Содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

Воспитательная задача:

Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, самостоятельность, силу воли.

Прогнозируемые результаты:

Предметные компетенции:

- овладение приемом «передняя подножка в дзюдо»;
- совершенствование применения захватов в различных ситуациях;
- обучение скорости принятия решения.

Личностные результаты:

- развитие смелости принятия решения;
- развитие настойчивости;
- воспитание трудолюбия.

Метапредметные:

- прививать интерес к занятиям спортом;
- содействовать развитию моторики;
- развивать навыки самостоятельной работы;
- содействовать набору опыта соревновательной деятельности.

Итоговый результат: умение быстро выбирать и применять подходящий захват в определенной ситуации в борьбе; освоение техники выполнения броска Tai-otoshi (передняя подножка) в стойке.

Структура занятия

№	Этапы (время)	Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Подготовительная часть – 20 минут:	Подготовить организм к основной части занятия	1. <i>Построение</i> , отметка посещаемости в журнале, сообщение задач тренировки.	1 мин	Проверить форму одежды.
			2. <i>Легкий бег</i>	1 мин	Соблюдение дистанции
			3. <i>Разновидности бега:</i> - лицом вперёд; - спиной вперёд; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлёстыванием голени; - бег приставным шагом; - бег скрестным шагом;	2 мин 30 сек	Выполнять в среднем темпе. Обращать внимание на положение стоп и рук в перемещениях приставным и скрестным шагом.
			4. <i>Разновидности ходьбы:</i> - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - ходьба в полу приседе; - ходьба в приседе; - ходьба с вращением кистями; - ходьба с вращением в локтевых суставах; - ходьба с вращением в плечевых суставах.	4 мин	Ходьба выполняется в шеренгу по одному, друг за другом. Большая амплитуда движений
			5. <i>Акробатические упражнения:</i> - кувырки вперед; - кувырки назад;	4 мин	Выполняются от начала зала до конца. Следить за правильностью

			- падение (на спину, на бок, кувырком через плечо), с шага; - ходьба на коленях; - колесо; - рандат.		выполнения упражнений
			<i>6. ОРУ на месте</i> - наклоны головы влево, вправо, вперед; - круговые движения руками вперед, назад; - скручивание корпуса; - упражнение мельница; - круговые вращения в коленном суставе; - перекаты с ноги на ногу в приседе; - наклоны к прямой ноге (И.П. – сед «в шаге»); - наклоны к прямым ногам (И.П. – ноги врозь и ноги вместе).	4 мин 30 сек	Пружинящие движения во время выполнения упражнений. Амплитуда максимальная.
			<i>7. Специальные упражнения:</i> - накаты на переднем борцовском мосту; - накаты на заднем борцовском мосту; - забеги на мосту	4 мин	Следить за правильным и полным выполнением движений.
2	Основная часть - 48 мин	Совершенствовать работу с захватами в стойке	<i>1. Учебная схватка (в партере)</i>	2 х 4 мин	Работа над уходами с удержания
			<i>2. Базовые захваты в дзюдо:</i> - передвижение с захватами обычным, приставным и скрестным шагом;	14 мин	Объяснение и показ тренером. Упражнения выполняются, используя

			- выведения из равновесия назад влево, назад право; - срывы - освобождение от захватов.		основной захват, двусторонний, двусторонний накрест и односторонний
			<i>3. Бросок Tai-otoshi (передняя подножка)</i> Подготовительные упражнения для броска передняя подножка: - смена ног; - передвижения в полуприседе, касаясь коленом татами; - передвижения в полуприседе, с поворотом на 180 градусов; - передвижения в полуприседе, с поворотом на 180 градусов + кувырок вперед; - «Учи-коми» вперед; Целостное выполнение броска в медленном темпе;	20 мин	Объяснение и показ тренером. Следить, чтобы ноги были согнуты и вес тела переносится попеременно с одной ноги на другую. Поворот выполнять быстро. Синхронно выполнять движения руками и ногами. Следить за правильным выполнением, устраняя ошибки.
			<i>4. Борьба в стойке</i>	2х3 мин	Следить за правильной техникой взятия захвата и выполнения бросков
3	Заключительная часть – 22 минуты	Восстановить организм после тренировки	1. Легкий бег.	30 сек	Следить за дыханием, соблюдать дистанцию.

			2. Измерение ЧСС	30 сек	Измерение пульса в области кисти
			3. Игра регби на коленях	15 мин	Соблюдать правила игры.
			4. Упражнения на растяжку: - наклоны руками вниз И.П. стоя ноги вместе; - упражнение бабочка; - наклоны на каждую ногу И.П. сидя, ноги врозь; - махи ногами И.П. стоя у стены; - шпагаты (поперечный, продольный	4 мин	Большая амплитуда движений. Расслабление мышц
			5. Построение, подведение итогов занятия	2 мин	Соблюдение дисциплины

Продолжительность занятия 90 мин