

## План-конспект тренировочного занятия

Группа: НП-3

Дата проведения: 26.04.2023 год

Тренер: Филиппов Андрей Анатольевич

Задача : развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовский ковёр .

Части занятия и продолжительность	Содержание учебного материала	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Вводная-часть 2 минут	<p>Построение группы, расчет рапорт дежурного тренеру. Проверка присутствующих. Объяснение задач занятия. Проверка гигиенического состояния занимающихся. Строевые упражнения.</p>		<p>Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.</p>
Подготовительная часть 13 минут	<p>Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед, скрещивая ноги, с ускорением, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба.</p> <p>Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки. длинный кувырок. подъем разгибом.</p> <p>Кувырки в парах, гимнастическое колесо.</p> <p>Построение группы по ковру и выполнение упражнений:</p> <p>1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п.</p> <p>2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево.</p> <p>3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.</p> <p>4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – и. п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги</p> <p>Голову вперед не наклонять</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>



Основная часть – 60 минут	<p>5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево.</p> <p>6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.</p> <p>7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 – й. и. п.</p> <p>8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, - и. п.</p> <p>9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и направо.</p> <p>10. Борьба на руках</p>	<p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза по 30 сек.</p> <p>4 минуты</p>	<p>Локти вперед не сводить</p> <p>С места не сходить</p> <p>Туловище прямое</p> <p>И. п. принимать только после команды</p> <p>Активно работать руками</p>
	<p>1. <i>Перевод вращением захватом руки сверху</i></p>	<p>15 минут</p>	<p>Благоприятными для выполнения перевода вращением будут ситуации, когда противник:</p> <p>а) протягивает руку для захвата шеи сбоку;</p> <p>б) преодолевая защитные усилия соперника, пытается пропустить руку снизу под его разноимённое плечо.</p> <p>При повороте туловища атакующий не должен находиться на значительном удалении от противника.</p> <p>При повороте атакующий не должен отклоняться в сторону атакуемого.</p>
	<p><i>Защита:</i> как только атакующий пошлёт правую руку для захвата правой руки атакуемого, последний выпрямляется и рывком на себя освобождает захватываемую руку.</p>	<p>10 минут</p>	



*Контприемы:* 1) перевод, зашагивая в сторону, противоположному переводу.  
2) накрывание выседом в сторону противоположную повороту.

10 минут  
10 минут

1) Когда атакующий, выполняя приём повернется на 180 градусов, атакуемый делает левой ногой большой шаг вперед — в сторону, противоположную повороту партнера, и прижимает правой рукой его голову к своему правому боку. Затем контратакующий выставляет правую ногу вперед носком наружу и, зашагивая левой ногой вокруг головы противника, поворачивается на правой ноге к нему левым боком, захватывает его левой рукой за туловище сверху, а правой рукой — его правую руку и переводит в партер.

2) Как только атакующий пошлет правую руку и правую ногу вперед, контратакующий быстро делает большой шаг правой ногой вперед — в сторону, противоположную повороту партнера, и, переходя в высед на правом бедре справа от атакующего, задерживает его правой рукой и



Заключительная часть 15 минут	Игры с прорывом через строй из круга	5 минут	старается дожать. Для формирования навыков единоборства и развития физических качеств
	Имитационные упражнения с партнёром	10 минут	При повороте туловища атакующий должен находиться плотно к противнику.
	Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба строевым шагом. Восстановление дыхания. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.		

Тренер \_\_\_\_\_ /А. А. Филиппов