ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для группы этапа Начальной Подготовки 3 года обучения (№ 87)

Цель: совершенствование элементов техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **30 мин** |  |
|  | Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы. Выпады на одно колено попеременно.Бег:обычныйв различных направлениях;с ускорением; -забегания вправую и левую сторону попеременно;-ОРУ (акробатика, разминка на месте, передний и задний борцовский мост) | 5-7 мин.15 мин.10-12 мин. | Спина прямая, голову не опускать.Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.Выполнять с полной амплитудойУпражнение выполнять без резких движенийРуки выпрямленные в Следить за дыханием |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **75 мин** |  |
|  | Подвороты (Учикоми)Работа на захватах, отработка срывов захвата. | 15 минут15 минут | Повторная практика броска до точки, где бросок будет фактически выполнен, но сам бросок не выполняется.Тактические действия посредством захвата, сковывания атакующего характера захватом. Выполнения действия, вынуждающие соперника защищатся. |
| Отработка своей техники на месте и в движение ( броски в движение, с выведением из равновесия) |   25 минут | Соблюдать дистанцию, чтобы нарушить равновесие противника.Необходимо выполнеия броска полностью и выполнять быстрый вход. |
| Работа в партере (отработка болевых, удушающих приемов с удержаниями)  |  20 минут |  Правильное выполнения переворотов, контроль партнера в захвате и сохранения плотности при выполнение технико-тактических действий. |
|  |  |  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 15 мин |  |
|  | Работа на борцовском жгуте (эспандере)Растяжка, шпагат поперечный и продольный.  |  10 минут5 минут | Развитие выносливости и скоростно-силовых показателей. Выполнять без резких движений, с небольшим дискомфортом в связках. |

и

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Классификация различных видов мышечной деятельности.
2. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
3. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
4. Технико-тактические ошибки на тренировках и соревнованиях.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.