**ПЛАН-КОНСПЕКТ 28 марта-5 апреля 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **Основная часть** |
| **Общеразвивающие упражнения в движении:**- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;**Акробатические упражнения:**- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-** переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| **Специальные упражнения борца:**- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ 6апреля-12 апреля 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **Общеразвивающие упражнения в движении:**- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;**Акробатические упражнения:**- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-** переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| **Специальные упражнения борца:**- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| **Основная часть** |
| Перевороты скручиванием | 20 | 1. Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку.ЗАЩИТА: а) отставить дальнюю ногу, развернуться грудью к сопернику, встать в стойку, освободиться от захвата.б) захватить ближнюю ногу, подтянуть под себя и забегая сбить соперника набок, забрать балл.2. Переворот скручиванием захватом руки сбоку и дальней ноги изнутри. ЗАЩИТА: отставить ногу, встать в стойку, освободиться от захвата.3. Переворот скручиванием захватом шеи и ближней руки из-под плеча (рычаг). ЗАЩИТА: поднять голову, поджать захваченное плечо, развернуться лицом к сопернику. КОНТРПРИЕМ: а) поднять плечи, голову и разворачиваясь к сопернику грудью захватить ноги, туловище – опрокинуть на спину. б) двигая плечи и голову по дуге от соперника растянуть его и закидывая на него ноги забрать балл.4. Переворот скручиванием захватом локтей на груди (локотки). ЗАЩИТА: а) освободить руки из захвата. КОНТРПРИЕМ: прогнуться, забежать к ногам, удержать соперника на спине. |
| Перевороты перекатом | 15 | Переворот перекатом захватом шеи с бедром (промокашка).ЗАЩИТА: отставить ногу прогнуться |
| Переводы в партер | 15 | 1. Перевод рывком захватом одноименной руки и туловища.ЗАЩИТА: а) упереться рукой в грудь, освободить захваченную руку. б) двигаясь по ходу рывком освободить захваченную руку.КОНТРПРИЕМ: опережая соперника захватить ноги. 2. Перевод нырком захватом шеи и ближнего бедра. ЗАЩИТА: Захватить голову соперника, отставляя ноги рывком под себя перевести его в партер. КОНТРПРИЕМ: задняя подножка. |
| Сваливания | 15 | Сваливание сбиванием захватом ближней ноги за пятку снаружи и голени изнутри.ЗАЩИТА: отбросить ноги.БРОСКИ ПОДВОРОТОМ.Бросок подворотом захватом шеи и руки скручиванием.ЗАЩИТА: оседая захватить дальнюю ногу соперника за голеностоп и перевести его в партер.КОНТРПРИЕМ: подбить руку и пройти в две ноги |
| Проходы в ноги | 15 | 1. Проход в ближнюю ногу изнутри с подбивом руки на плече.ЗАЩИТА: отставить ногу.2. Проход в две ноги.ЗАЩИТА: отбросить ноги, развернуть таз, одной рукой отжимать голову, другой взять руку соперника за кисть и сорвать захват, растягивая забежать на балл. |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ 13 апреля-19 апреля 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **Общеразвивающие упражнения в движении:**- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;**Акробатические упражнения:**- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-** переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| **Специальные упражнения борца:**- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| **Основная часть** |
| Совершенствование самострахования: 1)кувырок вперед с «отбивной» рукой; 2)падение назад из стойки; 3)падение кувырком через лежащего партнера;4)и.п. – партнеры стоят лицом друг к другу, обоюдно захватив одноименную руку – один выполняет самостраховку, другой, поддерживания за руку смягчает его падение;5)и.п. – два партнера в стойке, третий становится на четвереньки сзади падающего – страхующий толкает партнера через стоящего на четвереньках и поддерживает его в падении за запястье одноименной руки. | 10 минут | Следить за тем, чтобы рука при выполнении «отбивки» была прямой, угол ~45°, упражнения выполняют влево и вправо по очереди. |
| Разучивание броска прогибом1)создание представления о технике броска;2)имитация броска по частям без соперника;  Захватываем кушаком соперника, прижимаем соперника к груди и одновременно делаем шаг согнутой в коленном суставе правой (левой) ногой, затем приставляем левую (правую) ногу,отталкиваясь двумя ногами и подбивая животом, прогибаемся назад и завершаем бросок; 3)выполнение броска с соперником по частям;4)выполнить бросок в замедленном темпе;5)совершенствование техники броска | 10 минут | Имитация выполняется фронтально, под счет, с показом учителя.Выполняется без сопротивления соперником, следить за правильным выполнением страховки при падении. |
| Развитие двигательных качеств:1)и.п. – лежа на спине одноименным боком друг к другу. По команде встать раньше в борцовскую стойку;2)и.п. – стоя на коленях одноименным боком друг к другу, лицом в противоположную сторону. По команде каждый старается зайти за спину друг к другу;3)и.п. – стоя лицом друг к другу. По команде захватить за туловище и оторвать партнера от пола. | 10 минут | Упражнение выполнять в разные стороны. Учащиеся распределены приблизительно равными по силам. |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ 20 апреля-26 апреля 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **Общеразвивающие упражнения в движении:**- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;**Акробатические упражнения:**- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-** переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| **Специальные упражнения борца:**- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| **Основная часть** |
| Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку. | 20 | Захватить плечо. Плотно прижать свой локоть к груди, другая рука держит за пояс. Двигаться вперед-влево, вперед-назад. Голова плотно прижата к руке партнера. Делать шаг назад. Опора на впереди стоящую ногу. |
| Тактика подготовки приема. | 5 | Не стоять долго в захвате. Вывести партнера из равновесия. Свое плечо ниже плеча партнера и упор в грудь партнера. |
| Защита и контрприем. | 25 | Попытаться освободить руку, разворачиваясь грудью к партнеру. «Разорвать» плотный захват и увеличить дистанцию с атакующим. |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

 **ПЛАН-КОНСПЕКТ 27 апреля- 3 мая 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **Общеразвивающие упражнения в движении:**- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;**Акробатические упражнения:**- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-** переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| **Специальные упражнения борца:**- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| **Основная часть** |
| Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку. | 20 | Захватить плечо. Плотно прижать свой локоть к груди, другая рука держит за пояс. Двигаться вперед-влево, вперед-назад. Голова плотно прижата к руке партнера. Делать шаг назад. Опора на впереди стоящую ногу. |
| Тактика подготовки приема. | 5 | Не стоять долго в захвате. Вывести партнера из равновесия. Свое плечо ниже плеча партнера и упор в грудь партнера. |
| Защита и контрприем. | 15 | Попытаться освободить руку, разворачиваясь грудью к партнеру. «Разорвать» плотный захват и увеличить дистанцию с атакующим. |
| Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки).Тактика подготовки приема.Защита и контрприем. | 25510 | Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Партнера бросать в сторону от центра.Захватить руку и заставить партнера выпрямиться. Обозначить «нырок» под руку (другую).Во время контрприема присесть и отклониться назад, упираясь рукой в спину атакующего. Зашагнуть за атакующего. Захватить за корпус и прогибаясь свалить (бросить) партнера на спину.  |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

 **ПЛАН-КОНСПЕКТ 4 мая- 10 мая 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **Общеразвивающие упражнения в движении:**- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;**Акробатические упражнения:**- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-** переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| **Специальные упражнения борца:**- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| **Основная часть** |
| Партер. Повторение переворота скрестным захватом голеней из положения партера (положен ие атакованного — лежа, в партере) | 22 | Ранее переворот изучался без вставания атакующего в стойку |
| Изучение варианта переворота скрестным захватом голеней со вставанием в стойку | 20 | При вставании тащить партнера на себя |
| Учебная схватка на совершенствование переворотов скрестным захватом голеней 3/3 | 18 |  |
| Учебно-тренировочная схватка на совершенствование ранее изученной техники 4/4 | 32 | Обратить внимание на выходы наверх |
| Различные упражнения в положении моста | 3 | Темп, выполнения спокойный. |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

 **ПЛАН-КОНСПЕКТ 11 мая- 17 мая 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| Общеразвивающие упражнения в движении:- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;Акробатические упражнения:- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;Общеразвивающие упражнения на месте:- переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| Специальные упражнения борца:- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| Основная часть |
| Отработка броска боковая подсечка под выставленную ногу наступая | 30 | https://fsd.multiurok.ru/html/2017/12/10/s_5a2cbe0727144/768315_3.pngБлагоприятные условия: 1. Противник двигается назад, перенося вес тела на дальнюю ногу и оставляет впереди разгруженную ногу.Проведение. Оба в положении правой стойки. Захват правой рукой за отворот на груди противника, левой - под его правым локтем. Сделать толчок руками так, чтобы противник был вынужден сделать шаг назад правой ногой и перенес на нее тяжесть своего тела. Подбить пальцевой частью подошвы правой ноги стопу левой ноги противника сбоку. Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок руками влево – вниз; противник начнёт падать. Когда его падение определится, отставить согнутую в колене левую ногу для устойчивости влево – назад. Падающего страховать левой рукой за его правый рукав.Ошибки: 1. подсекание ноги не пальцевой частью подошвы, а внутренней частью стопы; |
| Бросок боковая подсечка под выставленную ногу отступая | 30 | Благоприятные условия: 1. Противник двигается вперед, выставляя ногуПроведение. Оба в положении правой стойки. Захват за два рукава. Сделать рывок руками так, чтобы он был вынужден сделать шаг вперед левой ногой. Не дожидаясь, пока противник поставит левую ногу и перенесет на нее вес тела, подбить пальцевой частью подошвы правой ноги стопу левой ноги противника сбоку. Поднимая левой ногой правую ногу противника вправо – вверх, сделать рывок руками влево – вниз; противник начнёт падать. Когда его падение определится, отставить согнутую в колене левую ногу для устойчивости влево – назад. Падающего страховать левой рукой за его правый рукав.Здесь чрезвычайно важно подстроиться под шаг противника, попасть в темп его шагов.Ошибки: 1. подсекание ноги не пальцевой частью подошвы, а внутренней частью стопы;2. атакующий сгибает спину, это затрудняет работу ногами + теряется равновесие. Чтобы работать ногами, таз должен быть впереди! |
| Учебно-тренировочные схватки | 30 | - 2 × 2 мин с односторонним сопротивлением со сменой партнёра (сначала один меняет стойки и направление движения, но не атакует, а второй пытается выбрать удобный момент и провести бросок задней подножкой.Затем учащиеся меняются парах ролями)- 1 × 3 мин с обоюдным сопротивлением на выполнение боковой подсечки под выставленную ногу;- 1 × 4 мин с обоюдным сопротивлением на выполнение всех изученных ранее бросков с преследованием в партере |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

 **ПЛАН-КОНСПЕКТ 18 мая – 24 мая 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения Вольной борьбы Курбанов Н.М.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-Методические рекомендации** |
| **Подготовительная часть (разминка)** |
| Ходьба:- спортивная ходьба;Бег:- легкий бег;- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;- прямыми ногами вперед, назад;- с высоким подниманием бедра;- с захлестыванием голени;- с крестным шагом левым, правым боком;- прыжками вверх прогнувшись;- прыжками с поворотом на 360°;- кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;- легкий бег с переходом на ходьбу. | 10мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **Общеразвивающие упражнения в движении:**- для мышц верхнего плечевого пояса;- для корпуса;- для ног;**Акробатические упражнения:**- кувырки;- падения;- колесо;- кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-** переступание- наклоны- выпады- шпагаты. | 15 мин. | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие выпады, наклоны. |
| **Специальные упражнения борца:**- имитация подворота для броска- имитация «нырка» под руку- движение в захвате «рука-туловище»- движение в захвате «крест»- упражнение в положении упор головой в ковер- упражнение в положении борцовского моста- забегания, перевороты. | 15 мин. | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок. |
| **Основная часть** |
| Совершенствование техники борьбы в стойке | 20 | Создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания непорядка в костюме, симуляции повреждений. |
| Совершенствование техники борьбы в партере | 20 | Переворот скручиванием захватом скрещенных голеней – переворот перекатом обратным захватом дальнего бедра; переворот скручиванием с захватом рук сбоку – переворот перекатом с захватом шеи и дальнего бедра |
| Отбрасывание ног | 20 | Имитация различных действий отбрасывание ног без партнёра и с партнёром; имитация различных действий отбрасывание ног с резиновыми амортизаторами, набивными мячами т.п. |
| Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 20 | Игры за сохранение равновесия и концентрации в разных исходных положениях: в положении руки за спину на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнёра с определённой площади или добиться потери равновесия. |
| **Заключительная часть** |
| Ходьба:- встряхивать руками, ногами. | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |