**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 прогибом  1)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. | 25  5  10 | 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.png  Благоприятные 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 ногу  Проведение. 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. |