

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Занятие провела: тренер-преподаватель И.В. Школьников

Дата: 16.03.2015 год

Время: 90 мин

Группа: НП-2 года обучения

Место проведения – борцовский зал (с. Линда)

1. ТЕМА: «Начальное обучение тактическим навыкам ведения поединка».
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:
 - 1) Сформировать у учащихся представление о тактических действиях в борьбе дзюдо.
 - 2) Развивать технико-тактические навыки борьбы в учебных схватках.
 - 3) Развивать скоростную выносливость.
3. ИНВЕНТАРЬ: борцовские маты, специальная форма – кимоно, секундомер.

Часть занят.	Содержание	Нагрузка		Организационно-методические указания
		Дозировка	Интенс.	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1) Построение, сообщение задач тренировки.	1'	-	
	2) Разминка. Подводящие упражнения в ходьбе: а) ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо, влево и круговые движения. б) ходьба с поворотом туловища в сторону выставленной ноги. в) вращение кистей рук и локтевого сустава в ходьбе. г) наклоны туловища и имитация бросков подворотом в движении. Бег с ускорениями. Специальные упражнения с имитацией: броски с подворотом, броски прогибом, броски подножкой, подсечки и др. Силовая разминка: приседание, отжимание, ходьба на руках, ходьба с напарником на плечах. Разминка суставов на гибкость, на дальнейшую подготовку суставов для предельных нагрузок во время борьбы: разминка мышц шеи, таза, коленного сустава. Стойка на голове, стойка на мосту, перекидка, кувырки вперед назад, кульбиты, колеса вправо-влево.	20'	сред.	На каждый шаг выполняем два движения головой. Направлены на имитацию приемов борьбы с воображаемым противником



И.В. Школьников
С.Н.

ОСНОВНАЯ	1) Учебно-тренировочные схватки на выведение соперника из равновесия.	3'	сред.	Каждый борец должен сохраняя равновесие заставить соперника потерять точку опоры. В различных захватах борец за счет рывка, толчка должен в движении уметь оказывать максимальное воздействие на соперника. Это достигается за счет многократных повторений с сопротивляющимся соперником.
	2) Отработка приёмов в стойке.	10'	сред.	Форма организации – в парах, поочерёдное выполнение задания. Исправлять допускаемые ошибки (индивидуально).
	3) Сформировать понятие «тактика ведения поединка».	5'	-	Тактика - это совокупность способов и средств ведения поединка, а также наиболее рациональное его ведение.
	4) Разбор и отработка тактической ситуации: противник наступает.	6'	сред.	Форма организации – в парах, поочерёдное выполнение задания.
	5) Учебные схватки на отработку тактической ситуации: противник наступает.	(1'/1') x3	выс.	Форма организации – в парах, поочерёдное выполнение задания каждым из партнёров по 1'. Отдых между схватками 1'. Один из борцов наступает, второй пытается использовать его усилия.
	6) Разбор проведённых схваток.	3'	-	С привлечением к критическому обсуждению всех занимающихся.
	7) Разбор и отработка тактической ситуации: противник отступает.	6'	сред.	Форма организации – в парах, поочерёдное выполнение задания.
	8) Учебные схватки на отработку тактической ситуации: противник отступает.	(1'/1') x3	выс.	Форма организации – в парах, поочерёдное выполнение задания каждым из партнёров по 1'. Отдых между схватками 1'. Один из борцов отступает, второй пытается использовать его передвижения в свою пользу.
	9) Разбор проведённых схваток.	3'	-	С привлечением к критическому обсуждению всех занимающихся.



 ФЕДЕРАЛЬНОЕ НАУЧНО-СПОРТИВНОЕ ЦЕНТРАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
 ГОЛОВИН С.Н.

ЗАКЛЮЧИТ.	1) Упражнения на развитие скоростной выносливости: - приседания с выпрыгиванием, - подтягивания на перекладине, - подъём туловища в положении лежа на спине.	3 подхо да по 10"	выс.	
	2) Упражнения на развитие гибкости. Выполнение шпагатов, забеганий и переворотов на «борцовском» мосту.	5'	низк.	
	3) Построение, подведение итогов тренировки.	2'	-	

Подпись тренера _____



И.В. Школьникова

