

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Занятие провел: тренер-преподаватель И.В. Школьникова

Дата: 23.11.2016 год

Время: 135 мин

Группа: УТ-5 года обучения

Место проведения – борцовский зал (с. Линда)

1. ТЕМА: «Совершенствование коронных приёмов и наработка тактических действий с коронными приёмами, используя ИКТ».
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:
 - 1) Совершенствование коронных приёмов.
 - 2) Нарботка тактических действий с применением коронных приёмов.
 - 3) Развитие технических и тактических навыков борьбы в учебных схватках.
 - 4) Развитие силовых качеств и гибкости суставов.
3. ИНВЕНТАРЬ: борцовские маты, специальная форма – кимоно, секундомер, методическая подборка видеороликов с комбинациями приёмов, планшет.

Часть занят.	Содержание	Нагрузка		Организационно-методические указания
		Дози-ровка	Инте нс.	
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ	1) Построение, сообщение задач тренировки.	1'	-	
	2) Разминка. Упражнения в движении. Бег с ускорениями. Подводящие упражнения на месте (разминка мышц шеи, таза, плечевых, локтевых, кистевых, коленных суставов). Силовая разминка: приседание, отжимание, подъемы туловища. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты) Имитационные упражнения. Упражнения на «борцовском» мосту.	20'	сред.	
ОСНОВНАЯ	1) Отработка коронных приёмов.	10'	сред.	Форма организации – в парах, по 5 минут каждый. Исправлять допускаемые ошибки (индивидуально).
	2) Отработка коронных приёмов в передвижении.	10'	сред.	Форма организации – в парах, по 5 минут каждый. Исправлять допускаемые ошибки (индивидуально).
	3) Учебные схватки на выполнение коронных приёмов в передвижении.	(2' / 2') x2	выс.	Один из борцов обороняется, не применяя блокирующих захватов. Задача второго посредством перемещения создать благоприятные условия для проведения атаки. Отдых



 Инструктор
 Школьникова И.В.

			между схватками 2 мин.
	4) Разбор проведённых схваток, в т.ч. используя просмотр видеофрагментов, отснятых на планшет (при необходимости).	5'	- С привлечением к критическому обсуждению всех занимающихся.
	5) Составление комбинаций бросков с коронным приёмом, используя подборку видеороликов.	10'	Просмотр видеоряда, обсуждение.
	6) Отработка комбинаций бросков с коронным приёмом.	10'	сред. Форма организации – в парах, по 5 минут каждый. Выполнять, используя передвижения. Исправлять допускаемые ошибки (индивидуально).
	7) Учебные схватки на выполнение комбинаций бросков с коронным приёмом.	(2' /2') x2	выс. Один из борцов обороняется, не применяя блокирующих захватов. Задача второго посредством угрозы обманного характера броском (комбинации бросков) создать благоприятные условия для проведения коронного броска. Отдых между схватками 2 мин.
	8) Разбор проведённых схваток, в т.ч. используя просмотр видеофрагментов, отснятых на планшет (при необходимости).	5'	- С привлечением к критическому обсуждению всех занимающихся.
	9) Учебно-тренировочная схватка в стойке.	10'	выс. Работа по совершенствованию наработанных на занятии действий; по устранению ошибок, выявленных в результате разбора учебных схваток.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ	1) Упражнения на развитие силы: - приседания с напарником на плечах. - подтягивания на перекладине, - подъём ног в висе на перекладине.	15 р. 10 р. 10 р.	выс. Выполнить все упражнения в трёх подходах. Отдых между подходами 1-2'.
	2) Упражнения на развитие гибкости: - выполнение шпагатов, - забегания на мосту, - перевороты на мосту.	5/5 р. 10 р.	низк.
	3) Построение, подведение итогов тренировки.	2'	-

Подпись тренера

И.В. Школьников