

План-конспект для занятий ТЭ-1 Тренер Мамонов П.Г.
01.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения для отработки быстроты реакции.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение ухода от удержания сбоку с помощью вращения.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

02.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения с гирями. Кувырок вперед со стула.

Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение приема — заваливания зашагиванием.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

04.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения с отягощением (весом тела). Самостраховка при падении на бок из стойки.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через бедро. (100подходов)

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

06.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений на отработку быстроты реакции и на равновесие.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через плечо. (100подходов)

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

08.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений на гибкость (с партнером).

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение ухода от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

09.05.2020г.

Подготовительная часть.

Игровые упражнения с набивными мячами. Кувырки вперед.

Самостраховка при падении на руки из стойки.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка отработка броска — выведения из равновесия рывком с падением.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

11.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка, включающая упражнения с партнером для развития силы.

Кувырок назад из приседа. Самостраховка при падении на бок с прыжка.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

изучение болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

13.05.2020г.

Подготовительная часть.

Прыжковые упражнения.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — узла поперек.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

15.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения со скакалкой.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение ухода от удержания поперек путем вывода руки и головы из-под туловища.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

16.05.2020г.

Подготовительная часть.

Изучение переворота вперед. Самостраховка при падении на спину с прыжка.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение приема — удержания со стороны головы

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

18.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.

Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка ухода от удержания сбоку с помощью вращения.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

20.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения с гантелями. Кувырок вперед со стула.

Самостраховка при падении вперед с опорой на предплечья.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — заваливания зашагиванием.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

22.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения для развития гибкости. Самостраховка при падении на бок через партнера.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение удержания верхом с захватом рук.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

23.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения с партнером для развития силы.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска с захватом руки под плечо.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

25.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения для развития быстроты.

Основная часть.

Изучение ущемления ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

27.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития гибкости.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка броска «мельница».

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

29.05.2020г.

Подготовительная часть.

Упражнения со жгутом.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе стоя: отработка передней подножки с колена со жгутом.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

30.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития силы. Простейшие виды борьбы.

Основная часть.

изучение приема — удержания сбоку без захвата руки под плечо.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

План-конспект для занятий ТЭ-2 Тренер Мамонов П.Г.

01.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнения — бросков набивного мяча с зацепом стопой.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска с зацепом стопой.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

02.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития силы.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — удержания сбоку без захвата руки под плечо.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

05.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений с партнером.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе стоя: отработка задней подножки с захватом руки и падением.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

07.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития быстроты (перевороты в сторону).

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — рычага локтя через бедро с помощью ноги.

Заключительная часть. Подведение итогов урока.

08.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития силы мышц рук.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка разъединения рук с упором ногой.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

09.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением игры «Наступи на ногу». Самостраховка при падении на спину с мешка (со стула).

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка уходов от удержания со стороны головы.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

12.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития быстроты и игры «Перетягивание партнера через линию».

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка удержания со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса..

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

14.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений: борьбы одной ногой, переворота вперед без сгибания рук.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — ущемления ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике с захватом одноименной ноги.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

15.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнения — бросков набивного мяча с зацепом стопой.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка способов разъединения сцепленных рук

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

16.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития силы мышц туловища. Подсечки набивного мяча.

Самостраховка при падениях на руки назад.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — удержания верхом без захвата рук.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

19.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития быстроты — переворотов.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — рычага на оба бедра с захватом ноги на плечо.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

21.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением игры «Салки».

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — ущемления ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Заключительная часть. Подведение итогов урока.

22.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением игр «Борьба предплечьем», «Кувырки с предметом в руках».

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — удержания поперек с захватом дальней одноименной руки.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

23.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития силы мышц рук и ног.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — ухода от удержания сбоку лежа.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

26.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений с гантелями и скакалкой.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — узла ноги с упором ладонью в колено.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

28.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития силы мышц туловища и для развития подвижности в тазобедренных суставах.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приемов — уходов от удержания со стороны ног.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

29.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений с гантелями для развития силы. Самостраховка при падении на спину после кувырка в воздухе.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — удержания сбоку в положении лежа.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

30.05.2020г.

Подготовительная часть.

Разминка с включением статических упражнений для развития силы мышц рук.

Основная часть.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — рычага локтя с зажимом руки бедрами.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.