

План-конспект для занятий ТЭ-1 Тренер Мамонов П.Г.  
01.08.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения для отработки быстроты реакции.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

Изучение ухода от удержания сбоку с помощью вращения.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

03.08.2020г.

**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.

05.08.2020г.

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через бедро. (100 подходов)

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

07.08.2020г.

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через плечо. (100 подходов)

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

08.08.2020г.

### **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.

10.08.2020г.

### **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.

12.08.2020г.

### **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.

14.08.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Прыжковые упражнения.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема - узла поперек.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

15.08.2020г.

**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.

16.08.2020г.

**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.

19.08.2020г.

**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.

21.08.2020г.

**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.

22.08.2020г.

**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.

24.08.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения с партнером для развития силы.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска с захватом руки под плечо.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

26.08.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения для развития быстроты.

**Основная часть.**

Изучение ущемления ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

28.08.2020г.

**Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития гибкости.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка броска «мельница».

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

29.08.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения со жгутом.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

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

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

31.08.2020г.

**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.

01.08.2020г.

### 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.

04.08.2020г.

### 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.

06.08.2020г.

### 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.

07.08.2020г.

### 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.

08.08.2020г.

### **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.

11.08.2020г.

### **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.

13.08.2020г.

### **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.

14.08.2020г.

### **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.

15.08.2020г.

### **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.

18.08.2020г.

### **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.

20.08.2020г.

### **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.

21.08.2020г.

### **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.



22.08.2020г.

**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.

25.08.2020г.

**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.

27.08.2020г.

**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.

28.08.2020г.

**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.

29.08.2020г.

**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.