План-конспект для занятий ТЭ-3 Тренер Мамонов П.Г.

03.02.2022г.

Подготовительная часть.

Упражнения для отработки быстроты реакции.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение ухода от удержания сбоку с помощью вращения.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

04.02.2022г.

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.

05.02.2022г.

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.

07.02.2022г.

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.

План-конспект для занятий ТЭ-4 Тренер Мамонов П.Г.

03.02.2022г.

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.

04.02.2022г.

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.

05.02.2022г.

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.

07.02.2022г.

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.