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

09.02.2022г.

Подготовительная часть.

Упражнения для отработки быстроты реакции.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение ухода от удержания сбоку с помощью вращения.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

10.02.2022г.

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.

11.02.2022г.

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.

12.02.2022г.

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.

14.02.2022г.

Подготовительная часть.

Упражнения для отработки быстроты реакции.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Изучение ухода от удержания сбоку с помощью вращения.

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

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

09.02.2022г.

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.

10.02.2022г.

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.

11.02.2022г.

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.

12.02.2022г.

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.

13.02.2022г.

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.

14.02.2022г.

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.

15.02.2022г.

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.