

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

15.07.2020г.

### Подготовительная часть.

Упражнения для отработки быстроты реакции.

### Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через плечо со жгутом (100 подходов)

### Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

17.07.2020г.

### Подготовительная часть.

Упражнения на месте. Кувырок вперед без сгибания ног.

Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.

### Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка болевого приема – рычаг-локтя через бедро

### Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

18.07.2020г.

### 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.

20.07.2020г.

### 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.

22.07.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Упражнения с партнером для развития быстроты. Изучение самостраховки при падении на спину.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка удержания поперек.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

24.07.2020г.

### **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.

25.07.2020г.

### **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.

Отработка броска задней подножки. (100подходов)

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

27.07.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминочные упражнения с набивными мячами для выработки быстроты реакции. Кувырок назад с прямыми ногами.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — узла поперек.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

29.07.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения со скакалкой.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе стоя: отработка броска с зацепом изнутри.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

31.07.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения для развития гибкости. Кувырок назад.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе стоя: отработка броска с захватом шеи сверху и туловища снизу.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

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

14.07.2020г.

### Подготовительная часть.

Разминка с включением упражнений для развития гибкости.

### Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе стоя: отработка броска «мельница» со жгутом.

### Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

16.07.2020г.

### 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.

17.07.2020г.

### Подготовительная часть.

Разминка с включением игры «Петушиный бой». Кувырки вперед .

### Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка удержания со стороны головы с захватом рук.

### Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

18.07.2020г.

### Подготовительная часть.

Разминка с включением подготовительного упражнения — подсечки у стены.

### Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

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

### Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

21.07.2020г.

**Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития силы.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — удержания со стороны ног.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

23.07.2020г.

**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.

24.07.2020г.

**Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития подвижности в тазобедренных суставах.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — рычага локтя с захватом предплечья под плечо после удержания верхом.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

25.07.2020г.

**Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития силы. Самостраховка при падении на грудь с коленей без опоры на руки.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка приема — ухода от удержания со стороны головы. Учебная схватка на проведение ухода от удержания со стороны головы вращением.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

28.07.2020г.

### **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.

30.07.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений с партнером.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — узла поперек от удержания верхом.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

31.07.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития гибкости.

Самостраховка при падении на грудь после прыжка вперед-вверх.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — узла ногой.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.