

План-конспект для занятий ТЭ-1 Тренер Мамонов П.Г.  
23.03.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения для отработки быстроты реакции.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через плечо со жгутом (100 подходов)

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

25.03.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения на месте. Кувырок вперед без сгибания ног.  
Самостраховка: падение вперед с опорой на руки.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

Отработка болевогоприема – рычаг-локтя через бедро

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

27.03.2020г.

**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.

28.03.2020г.

**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.

30.03.2020г.

### **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.

01.04.2020г.

### **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.

03.04.2020г.

### **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.

04.04.2020г.

### **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.

06.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения со скакалкой.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе стоя: отработка броска с зацепом изнутри.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

08.04.2020г.

**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.

10.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения для развития ловкости и гибкости.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

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

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

11.04.2020г.

**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.

13.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

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

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка удержания сбоку с захватом рук.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

15.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений на гибкость (с партнером).  
Упражнения для развития гибкости позвоночника (мост). Кувырок назад с захватом скрещенных ног.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

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

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

17.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Упражнения с гантелями для развития силы. Изучение переворота в сторону.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка при падении назад с опорой на предплечья.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

18.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Прыжковые упражнения.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка ухода от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

20.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения со жгутом.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

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

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

22.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

В борьбе лежа: изучение приема — удержания со стороны головы

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

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

24.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения на быстроту перемещения в борьбе лежа.

Самостраховка при падении в сторону с опорой на руки.

**Основная часть.**

В борьбе лежа: отработка болевого приема — рычага локтя через предплечье из положения нижнего (ложась на спину).

Разминка. Самостраховка.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

25.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка удержания верхом с захватом рук.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

27.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения с партнером для развития силы.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — узла предплечьем вниз («обратный узел») после удержания поперек.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

29.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

Упражнения для развития быстроты.

**Основная часть.**

В борьбе лежа: отработка ущемления ахиллова сухожилия с захватом одноименной ноги.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

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

24.03.2020г.

### 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.

26.03.2020г.

### 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.

27.03.2020г.

### 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.

28.03.2020г.

### 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.

31.03.2020г.

**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.

02.04.2020г.

**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.

03.04.2020г.

**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.

04.04.2020г.

**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.

07.04.2020г.

### **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.

09.04.2020г.

### **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.

10.04.2020г.

### **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.

11.04.2020г.

### **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.

14.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений, выполняемых в положении лежа.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — рычага на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный сгиб.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

16.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития силы.

Самостраховка при падении на спину после кувырка без опоры на руки.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка переворотов с захватом руки и ноги снаружи.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

17.04.2020г.

### **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.

18.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением приседаний и прыжков. Самостраховка при падении на бок кувырком с поддержкой партнера.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

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

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

21.04.2020г.

### **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.

23.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития быстроты.

### **Основная часть.**

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

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

24.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений с партнером для развития силы и гибкости.

### **Основная часть.**

В борьбе лежа: отработка приема — удержания с плеча с захватом ближней руки снаружи.

Разминка. Самостраховка.

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

25.04.2020г.

### **Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития силы мышц ног.

### **Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка болевого приема — рычага локтя с захватом руки между ногами (противник стоит в партере).

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

28.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

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

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе лежа: отработка способов разъединения сцепленных рук (узлом).

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

30.04.2020г.

**Подготовительная часть.**

Разминка с включением упражнений для развития силы мышц рук.

**Основная часть.**

В борьбе лежа: отработка разъединения рук с упором ног.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.