

План-конспект для занятий ТЭ-3

Тренер Мамонов П.Г.

11.10.2021г.

Подготовительная часть.
Упражнения для отработки быстроты реакции.
Основная часть.
Разминка. Самостраховка.
Отработка броска через плечо со жгутом (100 подходов)
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

13.10.2021г.

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.

14.10.2021г.

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.

16.10.2021г.

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.

17.10.2021г.

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.

18.10.2021г.

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.

20.10.2021г.

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. (100 подходов)
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

21.10.2021г.

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.

23.10.2021г.

Подготовительная часть.
Упражнения со скакалкой.
Основная часть.
Разминка. Самостраховка.
В борьбе стоя: отработка броска с зацепом изнутри.
Заключительная часть.
Подведение итогов урока.

24.10.2021г.

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-4

Тренер Мамонов П.Г.

11.10.2021г.

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.

12.10.2021г.

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.

13.10.2021г.

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.

14.10.2021г.

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.

15.10.2021г.

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.

16.10.2021г.

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.

18.10.2021г.

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.

19.10.2021г.

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.

20.10.2021г.

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.

21.10.2021г.

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.

22.10.2021г.

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.

23.10.2021г.

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.