

# План-конспект для занятий ТЭ-3

Тренер Мамонов П.Г.

23.09.2021г.

## Подготовительная часть.

Упражнения для отработки быстроты реакции.

## Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через плечо со жгутом (100 подходов)

## Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

25.09.2021г.

## 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.

27.09.2021г.

## 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.

29.09.2021г.

## 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.

30.09.2021г.

### **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.

02.10.2021г.

### **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.

04.10.2021г.

### **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. (100подходов)

### **Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

06.10.2021г.

### **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.

07.10.2021г.

### **Подготовительная часть.**

Упражнения со скакалкой.

**Основная часть.**

Разминка. Самостраховка.

В борьбе стоя: отработка броска с зацепом изнутри.

**Заключительная часть.**

Подведение итогов урока.

09.10.2021г.

**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.

23.09.2021г.

## 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.

24.09.2021г.

## 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.

25.09.2021г.

## 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.

27.09.2021г.

## 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.

28.09.2021г.

## 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.

29.09.2021г.

### **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.

30.09.2021г.

### **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.

01.10.2021г.

### **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.

02.10.2021г.

### **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.

04.10.2021г.

### **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.

05.10.2021г.

### **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.

06.10.2021г.

### **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.

07.10.2021г.

### **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.

08.10.2021г.

**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.

09.10.2021г.

**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.