

План-конспект для занятий ТЭ-3

Тренер Мамонов П.Г.

25.10.2021г.

Подготовительная часть.

Упражнения для отработки быстроты реакции.

Основная часть.

Разминка. Самостраховка.

Отработка броска через плечо со жгутом (100 подходов)

Заключительная часть.

Подведение итогов урока.

27.10.2021г.

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.

28.10.2021г.

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.

30.10.2021г.

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.

План-конспект для занятий ТЭ-4

Тренер Мамонов П.Г.

25.10.2021г.

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.

26.10.2021г.

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.

27.10.2021г.

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.

28.10.2021г.

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.

29.10.2021г.

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.