

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7

План-конспект
ТРЕНЕРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
«Отработка и усовершенствование бросков в борьбе»

Объединение «Самбо»
(2-й год обучения)
Возраст обучающихся: 12– 14 лет

Педагог дополнительного образования
Рогов Олег Леонидович

г. Поронайск

2017 год

План тренеровочного занятия

группы 2-го года обучения объединения «Самбо»
Педагог дополнительного образования Рогов О.Л.

Тема занятия: Отработка и совершенствование броска через плечо в стойке.

Цель занятия: Укрепление здоровья обучающихся, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
Совершенствование базовой техники бросков в стойке, привитие навыков участия в соревнованиях.

Место проведения: спортивный зал

Время: 18 апреля 2017 года, с 17.30 до 19.45

Тип занятия: Обучающий

Оборудование: Борцовский ковёр самбо

№ п/п	Части занятий	Упражнения	Дозировка	Примечание
1.	Вводная: Построение, переключка, постановка задания.		2мин.	
2.	<u>Разминка(смешанного типа)</u> в том числе:		<u>30 мин.</u>	Проведение разминки «сверху вниз» с постепенным увеличением

	<p>а) общефизические (разогревающие) упражнения</p> <p>б) упражнения на растяжку</p> <p>в) гимнастические упражнения</p> <p>г) силовые упражнения</p>	<p>Ходьба , руки на поясе, плавное вращение головой вправо- влево, наклоны головы влево- вправо, повороты головы влево- вправо.</p> <p>Ходьба на внешней стороне стопы одновременно с вращением кистевым суставом рук.</p> <p>Ходьба на пятках одновременно вращая локтевым суставом.</p> <p>Ходьба на носках одновременно вращая плечевым суставом.</p> <p>Ходьба с наклоном туловища вперёд, ноги вместе и не сгибаются.</p> <p>Ходьба широким выпадом и поворотом туловища в сторону выставленной ноги.</p> <p>Ходьба полным приседом, руки на затылке.</p> <p>Ходьба с маховым движением ног вперёд-вверх, назад с прогибом спины и в сторону.</p> <p>Лёгкий бег, бег приставным (правым- левым) боком, бег спиной вперёд, бег с изменением направления, бег с вращением туловища на 360*</p> <p>Кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через правое- левое плечо, КОЛЕСО, кувырок через партнёра, САЛЬТО, ФЛЯГ.</p> <p>Отжимание</p> <p>Приседания</p> <p>Подъём и опускание спины в положении лёжа</p>	<p><u>10 мин.</u></p> <p><u>7 мин.</u></p> <p><u>10 мин.</u></p> <p><u>3 мин.</u></p>	<p>нагрузки.</p>

3.	<u>Основная часть</u> Базовая техника, в том числе:	а) подходы в бросок через плечо в стойке, перемещения в захвате с бросками. б) отработка захватов в) отработка выведения партнера из равновесия г) учебные схватки, со сменой партнеров, д) отработка основных элементов броска (под счет и самостоятельно в среднем темпе)	<u>60 мин.</u>	Контроль высоты, дистанции стойки, правильность постановки ног, расстояния, захватов, подгибания ног, выведение партнёра из равновесия, работа в контратаке, разрыв дистанции при атаке. Разбор возможных ошибок Выполнение данных элементов в разных темпах (медленно, в среднем и в быстром темпах),
	Тренировочные схватки, в том числе: а) борьба в партере б) тренировочные поединки	а) борьба с применением переворотов, удержаний и болевых приёмов на руки и ноги. б) борьба с лёгким партнёром, борьба с партнёром своего веса и борьба с тяжёлым партнёром.	<u>30 мин.</u> <u>10 мин.</u> <u>20 мин.</u>	Контроль стойки, положение рук, постановка ног. Все захваты, контролируемые страховки партнера при бросках.
4.	<u>Восстановительная часть</u> в том числе:	а) упражнения на восстановление дыхания. б) разгрузочные (расслабляющие) упражнения.	<u>5 мин</u>	Постепенное замедление тренировочного процесса.

5.	<u>Заключительная часть</u>	<ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов занятия - домашнее задание 	<u>5 мин</u>	Разбор ошибок каждого учащегося, индивидуальное задание на их исправление.



Директор МБОУ СОШ №7:

Гулько

Е.Ш.Гулько