

Конспект
конкурсного – тренировочного урока

Дата _____ Время _____ 135 минут _____

Тренер – преподаватель: Гасанов Мухтар Магомедович

Тема: Обучение техника выполнения элементов базовых действий У.Т.Г.

Цели задачи: Непосредственное воздействие силой, инерцией собственной массы и весом, путем тяги, толчков (рывком за плечи)

Возраст: Учебно-тренировочная 12-14 лет

Части	Задачи	Средства	Доз-ка	Методические указания
Подготовительная часть	Оплатить задачу	Построение	2	Доклад дежурного
	О.Ф.П. Упражнение для общего развития	Ходьба, с переходом бег, прыжками Бег с колен, переходом поочередности (переставным) Кувырки вперед с переходом из положений в прыжке	3	На носочках,
			3	пятках вправо-влево боком
			4	На ускорение с отрывом колен от ковра
				В беге по очередности, не сбывая темп
	О.Ф.П. Упражнение для развития взрывного качества	Бег с переходом на ускорения, прыжки из положения сидя	3	Бег выполняется со взрывом
	О.Ф.П. Упражнение для развития гибкости	Лежа на животе, захватом ног. Переходы с ног на голову	5	Голову поднять выше, ноги держать с отрывом от ковра
		Лежа на животе, захватом ног отрывом от ковра	3	По три раза по свистку
		Стойка из положения, широкая стойка, растягивающие	3	Упражнение мышцы – разгибателей участвующих

		упражнения, до отказа Выпад вправо, влево, вперед-назад и вниз	3	волоки и отводящих бедра Медленно до отказа мышц передней стенки живота
	О.Ф.П. Упражнение для развития гибкости шеи	И. п. из положения, упор, руками и головой круговое вращение корпуса вокруг головы	5	Вращение выполняется с загибанием вправо влево
	О.Ф.П. Упражнение для развития гибкости позвоночника	И. п. стойка мост (борцовский) руки перед грудью	2	Из положения мост коленом достать ковер, растянутся в обратную сторону до отказа
		И. п. стойка мост (борцовский) переходом из положения мост на три точки в упор руками	1	Переходом выполняется в темпе на ускорение со взрывом Дыхание спокойное
	О.Ф.П. Упражнение для развития гибкости кисти рук – ног. фаланги пальцев	И. п. ОС, стоя, ноги врозь лицом друг к другу, левые руки вперед, правые согнуты	1	(кисть-кисть) с сопровождением попеременное сгибание и разгибание рук
Основная часть		И. п. О стойка пальцы рук держать с крестив пальцы	1	Круговое вращение рук, вправо - вправо
	С.Ф.П. Упражнение партнером для развития координации	И.П. руки за спину стой друг – друга касания ногой в ногу противника	3	Борьба за касания нога в ногу
		И.П. сядь друг против друга, забегание захват пояс	4	Забегание выполняется по свисту тренера на опережения и произвести накатом через мост
		И.П. упор руками из положения друг – друга, ноги вместе	4	Упражнение выполняется на опережение. По свисту тренера

	взбивая соперника. Из точки опоры И.П. стойка, упор из положения упор груди сбивая	3	Упражнения выполняется, выбивая соперника из равновесия с отрывом рук
С.Ф.П. Упражнение для взрывного качества	По сигналу преподавателя захватить спереди туловище, одну или две ноги партнера и оторвать его от ковра	4	Упражнения выполняется по свистку тренера
С.Ф.П. Упражнение на опережение соперника	И.П. упражнения захватом ног и выводит из равновесия	2	Упражнение выполняется на устойчивость поочередно
Т.Т.М. Атакующие действия	Перевод рывком за руку с подсечкой	6	Упражнение выполняется с атакующего действия Упражнения доводится до отказа
	Перевод нырком в партер	5	
	Перевод с нырком захватом руки и бедра	6	
Комбинации техника тактического действия	Сваливание сбиванием захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног	5	Перед приемом сбить с равновесия
Т.Т.М. Упражнение на (мельницу)	Из положение со стойки (портер)	5	Прием выполняется поочередно по одному (5х5 приемов) сек.
Упражнение бросок вращением захватом руки сверху	Бросок вращением захватом руки сверху (швунги)	6	Сопротивлением 25%
Упражнение в портере	Борьба до первого балла	5	Со стойки
	Борьба до первого балла	5	В портере

	Т.Т.М. Упражнение на координацию	Из положения стойка (борцовская) защита ног 3-раза после каждого свистка	3	Упражнения выполняется
	Упражнение на атакующее действия (в портере)	Бросок вращением захватом (ноги)	4	Переход из положения в партер (сопротивлением)
Заключительная часть	О.Р.У. На восстановительный период	Бег медленный с переходом на ускорение	1м	Постепенное снижение скорости
	Упражнения для воздействия Э.С.Ч.И	Ходьба с переходом на прыжки вперед из положения сидя	1м	Глаза открыты с небольшим рывком
	Упражнения для насыщения кислородом Э.С.	Ходьба с переходом на прыжки вперед из положения сидя	1м	При ходьбе вдох, поднять руки вверх, при выдохе руки вниз
	Статика динамические упражнения	И.п. захват ногами за тело партнера с поддержкой партнером за ноги	2м	Упражнение выполняется при поднимании туловища руки назад
	Для развития силы мышц рук, ног и туловища	Поднимание тела вверх И.П. сидя на полу лицом друг к другу ноги врозь опора ступнями, прямые руки сцеплены за кисты	2м	Поочередные наклоны вперед и назад с помощью партнера
		Вис с согнутыми ногами, руки захватом за шею партнера, стоящего в стойке ноги врозь	2м	
	Полное расслабление	Лечь на спину, с закрытыми глазами	2м	Слушать только музыку
	Задание на дом	Построение	2м	Индивидуально каждому