

План-Конспект

Открытое учебно-тренировочное занятие по борьбе самбо

Тренер- преподаватель: Стрелов Дмитрий Иванович

УТГ группа 3 года обучения

Место проведения: спортивный зал МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО

Дата проведения 25 ноября 2020г

Время проведения 16.15-18.30

Цель занятий:

Обучение технико - тактическим действиям в стойке.

Задачи занятия:

Совершенствование приема сваливания, сбивания захвата разноименного плеча сверху снаружи и туловища сбоку.

Совершенствование броска подворотом с захватом плеча (руки).

Развитие взрывной силы, координации выносливости.

№	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (45 минут)			
1	Построение, расчет, проверка присутствующих, сообщения задач урока	5 мин	Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.
2	Разминка; ходьба, спортивная ходьба. Бег. Попеременные прыжки на левой правой на двух ногах Приставными шагами: левым правым боком; спиной вперед; с поворотом вокруг на 360°; прямыми ногами вперед, назад; с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, скрестным шагом: левым правым боком; прыжками вверх прогнувшись; прыжки с поворотом на 360°; кувырок с дальнейшим ускорением по прямой; бег с переходом на ходьбу	10 мин	Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Из строя не выбегать, не наступать друг другу на ноги, прыгать как можно выше; смотреть через правое плечо; ноги выше, ноги прямые тянуть носки. Выше колени, шаг короче; Касаться пятками ягодиц; Имитация броска подворотом; Выше прыжок руки вверх прогнуться к пояснице; Упражнения на восстановления дыхания.

3	<p><i>Общеразвивающие упражнения в движении:</i> Для мышц верхнего плечевого пояса, для корпуса, для ног; акробатические упражнения: колесо, кувырок с разбега.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения на мате:</i> перемещения, наклоны, выпады, шпагаты.</p>	15 мин	<p>Наибольшая амплитуда движения, наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать.</p> <p>Выпады глубже Смотреть на сзади стоящую ногу, махи выполняются с большой амплитудой, стараться четко выполнять упражнения при имитации, прискручивании, глубже выпады, наклоны</p>
4	<p>Специальные упражнения борца; имитация подворота для броска; имитация нырка под руку; движение в захвате: рука, туловище; движение в захвате «крен»; упражнение в положении упор головой в ковер; упражнение борцовского моста; забегание; перевороты.</p>	15 мин	<p>Ноги согнуты, поворот на носках . Во время выполнения упражнения поворот руки затягивает на себе, на грудь, спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска . Во время нырка ноги пружинят стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться на подбородок</p>
Основная часть (80 минут)			
1	<p>Совершенствование приема сваливание сбивания захвата разноименного плеча сверху снаружи и туловища сбоку</p>	20 мин	<p>Захватить плечо. Плавно прижать свой локоть к груди другая рука держим за пояс. Двигаться вперед влево вперед назад голова плавно прижата к руке партнера. Делать как назад опора на впереди стоящую ногу</p>

2	Тактическая подготовка приёма	5	Не стоять долго в захвате стараться вывести партнера из равновесия, свое плечо ниже плеча партнера и упор в грудь партнера
3	Защита и контрприём	15	Попытаться освободить руку; разворачиваться грудью к партнеру; разорвать плотный захват и увеличить захват с атакующим
4	Совершенствование броска подворотом плеча (руки) Тактика подготовки приема Защита и контрприём	25мин 5 мин 10 мин	Захватить разноименную руку выше локтя; выполнять подворот на согнутых ногах; подтянуть руку к себе, на грудь партнера; бросать в сторону центра; захватить партнера и заставить его выпрямиться; обозначить нырок под руку (другую); во время контрприёма присесть и отклониться назад, упираться ногой в спину атакующего, захватить за корпус и постараться свалить(бросить) партнера на спину.
Заключительная часть			
1	Ходьба встряхивать руками и ногами	2мин	Восстановить дыхание, расслабить мышцы, следить за частотой дыхания
2	Упражнения на растяжение связок и подвижность суставов	5 мин	Выполнять в парах
3	Построение, подведение итогов	3 мин	Отметить активных

	занятий		учащихся и отметить недостаточно тренеруемых
--	---------	--	--