

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
ОТКРЫТОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ  
В ОБЪЕДИНЕНИИ «САМБО»**  
**Тема: «Бросок подхват под одну ногу»**  
возраст детей: 12-15 лет

тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории  
Стрелов Дмитрий Иванович



Юргинский муниципальный округ,  
2021

**Тема:** Бросок подхват под одну ногу.

**Цель занятия:** Изучения и отработка броска подхват под одну ногу.

**Задачи занятия:**

- совершенствование техники броска;
- совершенствование выполнения подготовительных упражнений для выполнения броска подхват под одну ногу.

**Общая продолжительность занятия:** 90 минут

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** борцовский ковер

**Тренер-преподаватель:** Стрелов Д.И.

Часть занятия	№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная	1.	Построение, приветствие. Постановка задания на занятия	3 мин.	Нахождение на ковре только в спортивной форме без цепочек, жвачек, колец и т.п.
Подготовительная	1.	Бег	3 мин.	Легкий бег в среднем темпе
	2.	Беговые упражнения – Приставные шаги – Бег спиной вперед – Бег с вращениями – Бег со сменой направления – Ускорения	5 мин.	– Частота работы ног – Скручивание таза – Попеременно через правое и левое плечо – Реакция на сигнал моментальная – Выполнять в максимальном темпе
	3.	Суставная разминка – Вращения шей, кистей – Круговые вращения руками – Вращения туловищем – Наклоны – Вращения голеностопными и коленными суставами и др.	7 мин.	Внимание уделяется качеству выполнения упражнений. Разминка идет сверху вниз, от головы к ногам.
	4.	Специальные упражнения – Шпагат – Борцовский мост – Выпады – Стойка на голове – Перекидки, забегания	10 мин.	Контролировать частоту выполнения и следить, чтобы спортсмены не мешали друг другу
Основная	1.	Акробатические упражнения в движении вдоль ковра – Кувырки вперед и назад, со стойкой на руках	12 мин.	Контроль правильности исполнения Контроль техники безопасности

		<ul style="list-style-type: none"> <li>–Кувырки со страховкой</li> <li>–Передвижения ползком</li> <li>–Прыжки с колен на ноги</li> <li>–Подъем разгибом</li> <li>–Кувырки в двину и в высоту</li> <li>–Ходьба на руках</li> </ul>		
	2.	<p>Объяснение новых упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Перед выполнением броска подхват под одну ногу рассмотреть положение противника, пытающегося провести бросок с захватом ноги.</li> <li>– Выполнение броска подхват под одну ногу после зацепа изнутри.</li> <li>– Выполнение броска подхват под одну ногу с падением после захода за соперника</li> </ul>	10 мин.	<p>Обратить внимание на следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Плотность захвата</li> <li>–Положение маховой ноги</li> </ul>
	4.	Отработка техники выполнения новых упражнений	20 мин. (по 10 мин)	Обратить внимание на дальнейшее использование этих упражнений в данном виде спорта.
Заключительная	1.	В парах борьба за захват	7 мин.	Задача взять захват и удержать его в течении 5 секунд
	2.	Подкачка: отжимания, пресс (Серии 10 подходов по 10 повторений)	10 мин.	Темп средний, без рывков, дыхание ровное
	3.	Подведение итогов занятия	3 мин.	Отметить ошибки, похвалить лучших