План – конспект

**учебно- тренировочного занятия по самбо для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения**

Тема**:»Совершенствование технических приёмов в борьбе в партере и в стойке»**

**Задачи занятия:**

1. Совершенствовать бросок «передняя подножка»
2. Совершенствовать болевой приём «узел поперёк»
3. Воспитывать силу воли, выносливость, настойчивость, целеустремлённость
4. Укреплять опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему

**Формы, методы, технологии:** спортивно-оздоровительные технологии, использование ИКТ в период проведения соревнований различного уровня

**Место проведения:** спортивный зал Верхнеднепровской ДЮСШ

**Инвентарь и оборудование**: борцовский ковёр, перекладина, канат.

**Тренер-преподаватель:** Нуриев Р.А

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия, мин. | Содержание тренировки | Доз-ка  | Организационно – методические указания |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ(30') | 1. Построение, рапорт дежурного, сообщение целей, задач тренировки | 1' | Обратить внимание на внешний вид занимающихся |
| 2.Хотьба:- на носках;- на пятках; - перекат с пятки на носок лицом вперед;- перекат с носка на пятку спиной вперед | 2'1 круг1круг1круг | Руки на поясРуки за головуОбратить в н и м а н и е на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений |
| 3. Бег:- равномерный бег лицом, спиной вперед;-приставными шагами левым, правым боком, спиной, лицом;- прыжками на одной ноге (1 круг – на левой,1круг на правой) | 4'1круг2круга2круга | Обратить в н и м а н и е на положение стоп и рук в перемещениях приставными шагамиРуки на поясе |
| 4. Упр. с набивными мячами- броски мяча в парах одной рукой (2-я руками);- броски мяча из одной руки в другую;- броски мяча партнеру (с поворотами на 360˚);- броски мяча вверх и ловля мяча с поворотами на 360˚ и 720˚;- броски и ловля мяча, садясь и вставая;- броски мяча партнеру 2-я ногами  | 13'2'2'2'2'2'2' | Мяч следует бросать партнеру с различной скоростью и по различной траектории |
| 5. Акробатика:- кувырок в перед;- кувырок назад (с выходом на прямые ноги);- кувырок через правое, левое плечо;- кувырок высоту, длину;- фляг через партнера;- колесо, рандат- ходьба на руках | 10'7раз7раз8раз4раза3раза4раза1круг | Использование спортивно-оздоровительной технологии при выполнении акробатических упражненийСледить за техникой безопасностиСледить за правильностью выполнения акробатических упражнений |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ(45') | 1. Повторение самостраховки.Перекат при падении на спину, где партнер лежит на низких четвереньках. | 5' | Не садиться на спину партнера, подбородок прижать к груди, руки развернуть ладонью в низ  |
| 2. *В партере* – повторение болевого приема «узел поперек». Захватить противника для выполнения приема – удержания поперек. Одноименную руку положить на запястье дальней руки противника. Прижать предплечье к татами, другую руку подвести под плечо захваченной руки и захватить свое предплечье сверху. Локоть соей руки поставить около уха противника. Подтягивая к боку и приподнимая локоть захваченной руки противника, вращать руку в плечевом суставе до тех пор, пока атакуемый не подаст сигнал о сдаче.  | 10' | Прижимать грудью, туловище противника к татами.Следить, чтобы атакуемый не переворачивался на живот.Атакующий следит за правильностью постановки руки, т.е. ставить локоть одноименной руки около шеи противника, чтобы не прижимал плечо, к голове защищаясь от приема.  |
| 3. Учебные схватки на выполнение болевого приема. | 5' | Следить за своевременной сдачей соперника |
| 4. *В стойке* – бросок «передняя подножка»Сильным рывком подтянуть (вывести из равновесия на-себя-вперед-вверх, повернуться спиной к атакуемому, подставить свою ногу пред его ногами и упираясь в колено его одноименной ноги. Затем продолжить движение соперника на себя и выполнить бросок через свою ногу. Опорная нога Тори в момент броска согнута, на нее переносится вес тела. | 15' | Просмотр видеозаписи выполнения технических приёмов с использованием ИКТ в период проведения соревнований различного уровня*Ошибки:* - слабая тяга (выведение из равновесия);- опорная нога Тори остается прямой;- неточная постановка атакующей ноги;- отсутствие синхронности в выполнении отдельных частей броска  |
| 5. Учебно-тренировочные схватки. | 2×5' | Следить за точностью выполнения бросков  |
| Заключительная(15') | 1. Построение2. Самостоятельно выполнение упражнений на гибкость-в парах-самостоятельно3.СФП-Подтягивания на перекладине-отжимания от борцовского ковра4.Подведение итогов занятия | 1'4'9раз3х103х201' | Подведение итогов тренировки.Следить за правильностью и точностью выполнения упражненийПодбородком касаться перекладиныРуки в локтях разгибать полностьюОтметить лучших занимающихся |