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 |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  (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 круг  1круг  1круг | Руки на пояс  Руки за голову  Обратить 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'  1круг  2круга  2круга | Обратить в н и м а н и е на положение стоп и рук в перемещениях приставными шагами  Руки 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'  7раз  7раз  8раз  4раза  3раза  4раза  1круг | Использование спортивно-оздоровительной технологии при выполнении акробатических упражнений  Следить за техникой безопасности  Следить за правильностью выполнения акробатических упражнений |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  (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 |
| За  клю  чи  те  ль  ная  (15') | 1. Построение  2. Самостоятельно выполнение упражнений на гибкость  -в парах  -самостоятельно  3.СФП  -Подтягивания на перекладине  -отжимания от борцовского ковра  4.Подведение итогов занятия | 1'  4'  9раз  3х10  3х20  1' | Подведение итогов тренировки.  Следить за правильностью и точностью выполнения упражнений  Подбородком касаться перекладины  Руки в локтях разгибать полностью  Отметить лучших занимающихся |