ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа высшего спортивного мастерства

Цель: совершенствование элементов техники

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 3 часа (180 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Техника безопасности**  | **5 мин.** |  |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **45 мин** |  |
|  | Беговые упражнения: бег с высоким подниманием колена, захлест голени, бег в сочетании с ударами руками, челночный бег, ускорения. Комплекс упражнений на развитие общей и специальной координации Комплекс упражнений на развитие общей и специальной гибкости | 15 минут15 минут 15 минут | Следить за скоростью выполнения упражнений.Упражнения выполняются с целью подготовки организма к дальнейшим тренировочным нагрузкам и для развития общей и специальной физической подготовленности. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **120 мин** |  |
|  | Борьба лежаотдыхТехника ударов руками (упражнения с поясом, упражнения с поясом на челноке)  | 9 минут3 минуты12 минут | Следить за скоростью выполнения движений. |
|  |  Техника ударов руками с уходом в сторону (уракен-дьяко-уход в сторону). Спарринг 1 часть, только руки Отдых | 9 минут3 минуты | Обучающиеся должны выполнять уход в сторону после удара, а не назад.  |
|  | Связка ударов руками и броска с захватом ног (два дьяко-уход в сторону- два дьяко-обшагивание)Спарринг (1 часть только руки, 2 часть броски с захватом ног)отдых | 9 минут3 минуты | Следить за деталями выполнения обшагивания. Обучающиеся не должны в процессе броска садиться на шпагат. |
|  | Комбинация ударов руками и ногами (урокен, дьяко, маэ-гири)спарринг 1 часть полностьюотдых  | 9 минут3 минуты | Следить за скоростью выполнения ударов. Удар ногой должен быть нацелен на выбивание соперника с татами. |
|  | Контрдействия от удара ногой маэ-гири. Первый номер пробивает комбинацию уракен-дьяко-маэ-гири. Второй номер оттягивается и проводит контрдействие высад бедром. Спарринг 1 часть полностью, вторая любые контрдействия от захвата ног. Отдых 3 минуты | 9 минут3 минуты | Следить за плотностью захвата |
|  | Связка ударов руками и броска подхватом (уракен-дьяко-подхват под две ноги). Спарринг 1,2 часть полностью. Отдых  | 9 минут3 минуты | Следить за отсутствием пауз в процессе выполнения комбинации |
|  | Отработка личной техники |  36 минут | Следить за техникой выполнения ударов, техникой выполнения выведения из положения равновесия. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | **15 мин** |  |
|  | Сгибание рук из положения виса на высокой перекладине 3 подхода по 10 разПодъем на руках по шведской стенке из положения хвата руками за шведскую стенку ноги в руках партнера 3 подхода.  | 5 минут5 минут | Следить за разгибанием рук при выполнении упражнения и положением подбородка.Следить за техникой безопасности при выполнении упражнения. |
|  | Упражнения на развитие гибкости | 5 минут | Следить за отсутствием резких движений у обучающихся |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на пресс | 15 мин. | На двух ногах, на одной ноге.Подъем ног в висе. Подъемтуловища лежа на полу |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Биомеханический анализ бросков заваливанием по Ю.А. Шулико.
2. Значение технико-тактических действий в достижении высокого спортивного результата.
3. Физиологические особенности состояний организма при мышечной деятельности.
4. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

 1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.