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 минут  15 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 лежа  отдых  Техника ударов руками (упражнения с поясом, упражнения с поясом на челноке) | 9 минут  3 минуты  12 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 минут  3 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 минут  3 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 полностью  отдых | 9 минут  3 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 минут  3 минуты | Следить за плотностью захвата |
|  | Связка ударов руками и броска подхватом (уракен-дьяко-подхват под две ноги). Спарринг 1,2 часть полностью.  Отдых | 9 минут  3 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 раз  Подъем на руках по шведской стенке из положения хвата руками за шведскую стенку ноги в руках партнера 3 подхода. | 5 минут  5 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. Подъем  туловища 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.