Попов Владислав Олегович НП-1

 Занятие 1 День1
Задачи занятия:
1 Совершенствование техники выполнения перевода в партер со стойки.
2 Совершенствование технико-тактических действий в средней стойке.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. Бег.2. Специальные беговые упражнения.(с высоким подниманием бедра, захлест голени, скрестным шагом, приставным шагом, передвижения в стойке борца)3. Акробатика.(кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо, подъем разгибом, фляк, кувырки через партнера)4. Упражнения на растяжку.(шпагат продольный и поперечный, растяжка рук, плеч, спины)1. Борьба в захвате(рука и шея, за две руки, рука и спина) 2. Борьба в полной координации.(захваты ног, рук, головы, туловища)3. Выполнение переводов в партер со стойки (сбиванием, нырком, рывком, выседом).4. Борьба в стойке с задачей выполнить перевод в партер по очереди(1-в атаке, 2 в защите, и наоборот).5. Борьба в стойке с задачей выполнить перевод в партер со стойки обоюдно.6. Рассмотреть возможные положения борьбы в средней стойки ( дистанция, сближение, работа 1,2 номером, повторные атаки.)7. Бег в медленном темпе.8. Упражнения на растяжку.(шпагат продольный и поперечный, растяжка рук, плеч, спины) | 12-15 минут.5 мин, чсс 100-110 уд/мин.По диагонали.Каждое упр. По 1 разу.5 мин.2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин50 раз в каждую сторону, каждый прием.2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин10 мин.5 мин.5 мин |  | Обратить внимание на работу рук и ног. Работа исключительно в захвате.Борьба за положение. Включение в работу технико-тактических действий.Следить за правильной техникой выполнения.Обоюдная работа над защитой и атакой.Обоюдная работа над защитой и атакой. |

 Занятие 2 День 2.

Задачи занятия:

1. Развитие общей выносливости.
2. Развитие силовых способностей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | орг.ук-я | мет. ук-я |
| Вводно-подготовительнаяОсновная часть | РазминкаБег.Упражнения с торбой.(круговые движения, рывок, имитация подворота, выпады, прыжки вверх)Упражнения на резине.(переводы, швунги, имитация приемов, проходы в ноги)Упражнения на растяжку. | 12-15 минут.5 км, в среднем темпе, с ч.с.с 130-150 уд.мин.5х3 мин., отдых 1 мин.5х3 мин., отдых 1 мин.15 мин. |  | Работа в среднем темпе.Работа без утомления.images.jpgРабота без утомления.Восстановление организма после нагрузок. |

Занятие 3 День 3

Задачи занятия:
1 Совершенствование техники выполнения проходов ноги и бросков за ноги.
2 Совершенствование умения защиты ног.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. Борьба в захвате(рука и шея, за две руки, рука и спина) 2. Борьба в полной координации.(захваты ног, рук, головы, туловища)3. Выполнение различных приемов с проходом в ноги (за 1,2 ноги).4. Борьба в стойке с задачей выполнить проход в ноги по очереди(1-в атаке, 2 в защите, и наоборот).5. Борьба в стойке с задачей выполнить броски с проходом в ноги со стойки обоюдно.6. Рассмотреть возможные положения защиты ног (дистанция, сближение, работа 1,2 номером, контратаки.)7. Бег в медленном темпе.8. Упражнения на растяжку. | 2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин50 раз в каждую сторону, каждый прием.2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин.10 мин.5 мин.5 мин. |  | Обратить внимание на работу рук и ног. Работа исключительно в захвате.Борьба за положение. Включение в работу технико-тактических действий.Следить за правильной техникой выполнения.Обоюдная работа над защитой и атакой.Обоюдная работа над защитой и атакой. |