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-подготовительная  Основная часть  Заключительная часть | Разминка  1. 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 мин  2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин  50 раз в каждую сторону, каждый прием.  2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин  2\*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. |

Занятие 2 День 2.

Задачи занятия:

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | орг.ук-я | мет. ук-я |
| Вводно-подготовительная  Основная часть | Разминка  Бег.  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.jpg  Работа 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-подготовительная  Основная часть    Заключительная часть | Разминка  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 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 мин  2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин  50 раз в каждую сторону, каждый прием.  2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин  2\*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. |