Попов Владислав Олегович группа СОГ

Занятие 1 день 1  
  
Задачи занятия:   
1 Совершенствование техники борьбы в стойке  
2 Совершенствование технико-тактических атакующих и защитных действий в захвате

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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)  7. Рассмотреть возможные положения атаки и защиты во время бросков со стойки (дистанция, сближение, работа 1,2 номером, контратаки.)    8. Бег в медленном темпе.  9. 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    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. |

Занятие 2 День2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я |
| Вводно-подготовительная  Основная часть  Заключительная часть | Разминка     Упражнения на пресс.  Приседания.  Отжимания от пола  7. Легкий бег на месте  8. Упражнения на растяжку. | 5х30  5х50  5х20  5 мин.  5 мин. |  |  |

Занятие 3 День 3  
  
Задачи занятия:   
1 Совершенствование техники выполнения проходов ноги и бросков за ноги.  
2 Совершенствование технико-тактических моментов защиты ног.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я |
| Вводно-подготовительная  Основная часть    Заключительная часть | Разминка     1. 1. Легкая борьба в захвате («вязка»)  2. Легкая борьба в полной координации(«пуш-пуш)»  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. Легкий бег.  8. Упражнения на растяжку. | 2\*2 мин 40%, отдых 2 мин  2\*2 мин 40%, отдых 2 мин    50 раз в каждую сторону, каждый прием.  2\*2 мин 60%, отдых 2 мин.  2\*2 мин 60%, 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. |