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-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)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 мин2\*2 мин, чсс 110-120 уд/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. |

 Занятие 2 День2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | РазминкаУпражнения на пресс.Приседания.Отжимания от пола7. Легкий бег на месте8. Упражнения на растяжку. | 5х305х505х205 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-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. 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 мин2\*2 мин 40%, отдых 2 мин50 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. |