**План-конспект учебно-тренировочного занятия**

**Тренер**: Гуляев Александр Михайлович;

**Группа**: спортивного совершенствования 1 года обучения;

**Спортивная подготовка**: кандидаты в мастера спорта России;

**Возраст:** 17-19 лет;

**Вид спорта**: САМБО;

**Время занятия:** 180 минут.

**Тема тренировки**: совершенствование тактики борьбы на краю ковра;

**Тип тренировки:** учебно-тренировочное занятие;

**Дата тренировки:** 22 ноября 2013г;

**Образовательные ресурсы:** 2 борцовских ковра (12м.х12м,) резинное жгуты, секундомер, планшет (программа «глаз тренера»;

**План тренировки:** подготовка к Первенству и Чемпионату Сибирского федерального округа по самбо;

**Цели тренировки:** закрепить умений и навыков ведения борьбы на краю ковра в районе «красной зоны»;

**Формы и методы тренировки:** учебно-тренировочная борьба, повторный метод тренировки, метод варьирования условий борьбы;

**Основные термины и понятия:** борьба в стойке, борьба лежа, броски, болевой приём, удержание, «угроза», «вызов», «маскировка», «маневрирование», «силовое давление»;

**Планируемые тренировочные результаты:**

**Научаться:** рациональному принятию решения в ситуации борьбы на краю ковра, используя свои технические и физические возможности;

**Получат возможность научиться:** применить тактику борьбы на краю ковра в районе «красной зоны» в соревновательных условиях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы тренировки | | | Частная задача этапа | Дози  ровка  (мин.) | Организационно-  методические  указания |
| Деятельность  тренера | Деятельность  воспитанника | |
| 1. **Подготовительная часть:** | | | | **30** |  |
| 1.Построение, приветствие, сообщение темы, типа, цели тренировки | Воспринимают цель и задачи тренировки и активизируют свою тренировочную деятельность по поиску её решения с учетом своих технических, тактических и физических возможностей | | Подготовка к первенству и Чемпионату СФО по самбо | 2мин | Построение в шеренгу, проверка готовности к тренировке: наличие спортивной формы, состояния здоровья, мотивированный настрой на тренировку |
| 2. Разминка;  2.1. Ходьба на носках, пятках, наружных сводах стопы, в полуприседе, ходьба «гусиным шагом», спортивная ходьба;  2.2. Бег;  2.3. Бег правым (левым) боком, приставными шагами;  2.4. Бег спиной вперед;  2.5. Бег с поворотом на 360\*;  2.6. Бег с высоким подниманием бедра;  2.7. Бег с захлестыванием голени  2.8. Бег крестным шагом;  2.9. Ходьба с восстановлением дыхания;  2.10. Кувырки вперед (назад) в группировке ;  2.11. Кувырок-полет;  2.12. Кувырки назад через стойку на руках;  2.13. Перевороты боком в лево (право);  2.14. Кувырок через левое(правое) плечо с самостраховкой;  2.15. Акробатические прыжки: рондат, фляк, сальто вперед (назад);  2.16. Имитация в движении без партнера: подсечка, зацеп, задняя подножка, бросок через спину, бросок с захватом ноги, передняя подножка, бросок через голову упором стопы в живот, подхват;  2.17. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов туловища, головы, рук и ног;  2.18. Специальные упражнения на «борцовском мосту»;  2.19. Упражнения для развития гибкости (комплекс стретчинг - упражнений); | | | 2.1.-2.9. Соблюдая дистанцию, обеспечить безопасное выполнения упражнения. Последователь-  ность, интенсивность и дозировка выполнения упражнений по команде тренера.  2.10.-2.14. Концентрация  внимания на группировку  2.15. Предельная собранность и концентрация внимания на выполнения упражнения. Воспитание решительности, смелости.  2.16.Образное представление приема, которое выполняешь, темп имитации в серии нарастающий до максимального.  2.17.-2.18. Добиться максимальной амплитуды движений, следить за дыханием.  2.19. Держать легкое растяжение в течении 10-20 секунд. | 20мин  4-6раз  2-3раз  4-6раз  2-3раз  4-6раз  1-2раз  6-8раз влево - вправо  6-8раз  8мин. | 2.1.-2.9. Движение группы осуществляется по периметру зала против часовой стрелки, способ выполнения упражнений одновременный, тренер располагается в центре зала.  2.10.-2.14. Упражнение выполняется группой по 5 человек в шеренгу в движении по длине зала. Тренер располагается на противоположной стороне зала от группы.  2.15.Тренер осуществляет страховку при проведении акробатических прыжков.  2.16.Имитацию приема выполнять сериями в правую так и в левую сторону.  2.17.-2.19. Группа располагается по кругу борцовского ковра, тренер – в центре круга. |
| 1. **Основная часть:** | | | | **135** |  |
| -совершенствова  ние техники переворачивания в партере с переходом на удержание или болевой прием на руки. | | Атакующий борец в стойке, используя коронные приемы, принимает решение по ситуации, возникшей в результате действий борца в положении партера | Противодействие соперника на работу атакующего осуществляется с 50% усилий от максимальной с первым партнером, 75% -со вторым, максимальным- с третьим.  Закрепление умений и навыков в борьбе лежа, развитие инициативности в нахождении новых вариантов техники борьбы | 11мин 30сек  (2+2)\*3 схватки  отдых-30сек.  Отдых между смены партнера  -2мин. | Борцы располагаются попарно по всей площади ковра (3-4 пары на ковер)  Учебно-тренировочная работа с 3 партнерами |
| Закрепить умения и навыки борьбы в партере. | | активный отдых |  | 3мин | Полное восстановление |
| -совершенство техники борьбы с соперником лежащим на спине:  Борец №1- в положении партера со стороны ног соперника атакует средством маневрирования болевым приемом на ногу или прорваться на удержание;  Борец №2- в положении лежа на спине за счет силового давления контратакует болевым на руку или на ногу | | Оба борца используя коронные приемы, принимает решение по ситуации, возникшей в результате действий борца в положении партера, используя тактику «маскировки», «вызова» для проведения задуманного приема | Противодействие соперников на работу в захвате осуществляется с 50% усилий от максимальной с первым партнером, 75% -со вторым, максимальным- с третьим.  Закрепление умений и навыков в борьбе лежа, развитие инициативности в нахождении новых вариантов техники борьбы | 11мин 30сек  (2+2)\*3 схватки  отдых-30сек.  Отдых между смены партнера  -2мин. | Борцы располагаются попарно по всей площади ковра (3-4 пары на ковер)  Учебно-тренировочная работа с 3 партнерами |
| Дает установку следующего этапа работы | | активный отдых |  | 3мин | Полное восстановление |
| -специальные и имитационные упражнения с партнером. | | Обращает внимание на согласованное действие работы рук в захвате и постановке ног при выведении из равновесия соперника при входе в бросок | Темп выполнения нарастающий. | 5мин. | Имитацию приема выполнять сериями в правую так и в левую сторону. |
| -совершенствова  ние эффективности выполнения технико-тактических действий в учебной схватке. | | Совершенство  вать технику приемов и комбинаций индивидуаль  ного комплекса. | Работа в зоне средней интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств, инициативы и настойчивости. | 23мин.  (3+3)\*3 схватки отдых 1мин.  Отдых между сменой партнера  -1мин. | Комбинации приемов в направлении вперед-назад, вправо-влево. Преследование после броска на удержание или болевой прием. |
| Закрепить умения и навыки борьбы на краю ковра в зоне «красной зоны» | | активный отдых |  | 3мин. | Полное восстановление |
| -тактика борьбы на краю ковра в красной зоне:  Борец №1 спиной к краю ковра. Совершенство  вать броски за край ковра, маневрирование вправо, влево, блокирование захватом, выведение из равновесия соперника, используя его давление за ковер. Борец № 2-спиной к центру ковра вытесняет с ковра, используя маневрирование и силовое давление стремиться добиться свободного выхода за ковер борца №1. | | Используя силовое давление борца №2 при выталкивании за край ковра, борец №1, маневрируя, проводит бросок вперед на край ковра (спина с колен, подхват, передняя подножка, бросок через голову упором стопы в живот, передняя подсечка) или разворачивается спиной в центр ковра, уходя от свободного выхода за ковер. | Закрепить навык по применению коронных технических действий (бросков), комбинаций или маневрируя развернуться спиной в центр ковра в момент силового давления соперника, выталкивая за край ковра. Нагрузка средней интенсивности.  Свободный выход за рабочую площадь ковра наказывается замечанием с последующим предупрежде  нием. | 31мин  (4+4)\*3  схватки  отдых-1мин.  Отдых между смены партнера  -2мин | Учебно-тренировочная работа с 3 партнерами.  Борцы располагаются попарно в красной зоне рабочей площади ковра (3-4 пары на ковер).  Не допускать пауз между силовым давлением соперника и выполнения броска. Использовать движение соперника вперед для выполнения технического действия. Учебно-тренировочная работа проводиться со сменой 3-х партнеров. |
| Закрепить умения и навыки борьбы на краю ковра в зоне «красной зоны» 2 вариант. | | активный отдых |  | 3мин. | Полное восстановление |
| -тактика борьбы на краю ковра в красной зоне:  Борец №1 спиной к центру ковра. Совершенство  вать броски в центр ковра, маневрирование вправо, влево, блокирование захватом, выведение из равновесия соперника, используя силовое давление за ковер. Борец № 2-спиной к краю ковра пытается развернуться спиной в центр ковра используя маневрирование и силовое давление. | | Используя силовое давление борца №2 при маневриро  вании и силовом давления за разворот спиной в центр ковра, борец №1, маневрируя, проводит бросок вперед (спина с колен, подхват, передняя подножка, бросок через голову упором стопы в живот, передняя подсечка) в центр ковра. | Закрепить навык по применению коронных технических действий (бросков), комбинаций в момент силового давления или маневрирования за разворот спиной в центр ковра соперника. Нагрузка средней интенсивности.  Свободный выход за рабочую площадь ковра наказывается замечанием с последующим предупрежде  нием. | 31мин  (4+4)\*3  схватки  отдых-1мин.  Отдых между смены партнера  -2мин | Учебно-тренировочная работа с 3 партнерами.  Борцы располагаются попарно в красной зоне рабочей площади ковра (3-4 пары на ковер).  Не допускать пауз между силовым давлением соперника и выполнения броска. Использовать движение соперника вперед для выполнения технического действия. Учебно-тренировочная работа проводиться со сменой 3-х партнеров. |
| Равномерный бег, переходом на шаг, дыхательные упражнения. | | Активный отдых |  | 3мин. | Полное восстановление |
| 1. **Заключительная часть** | | | | **7мин.** |  |
| 3.1. Упражнения на расслабление, комплекс стретчинг-упражнений. | | | Массаж мышц | 5мин. |  |
| 3.2. Подведение итогов занятия | | |  | 2мин. |  |
| -оценка выполненной работы, положительные успехи и задачи на следующую тренировку. | | Самооценка выполненной работы, план исправления ошибок. | Указать на общие технические ошибки допущенных в процессе тренировки. |  |  |

Составитель конспекта: Гуляев Александр Михайлович.

Инструктор-методист: Жирнов Н.П.