АНОО «Дом учителя» г. Барнаул

**«Содержание и методика физического воспитания в условиях реализации ФГОС»**

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

 Выполнил: Шаталов И.В.

слушатель курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей

с **19.11.2013 по 13.12.2013** года

Преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

г. Бийск

2013

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА 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 урока | Частная задача этапа | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **подготовительная часть****30 мин****Основная часть 80 мин****Заключительная часть 25 мин** | Деятельность учителяПостроение, приветствие, прием рапорта, сообщение задач урока. | Деятельность учащихсяВоспринимают задачи и активизируют учебную деятельность по поиску способов её решения. | Мотивация деятельности учащихся. | 5 мин15 мин3 мин3 мин3 мин3 мин10 мин2 мин2 мин2 мин2 мин2 мин3 мин5 мин2x223 мин5 мин20 мин2x515 мин | Построение в шеренгу, проверка готовности: наличие спортивной формы, бодрого настроения на работу.Ноги в коленях не сгибать, тянуть носокУпражнения для развития координации выполняются, лицом вперед и спиной вперед или с поворотом вокруг своей осиУпражнения выполняются в движении переставным шагом правым-левым бокомУпражнение выполняется лицом вперед, спиной вперед, правым боком, левым бокомМежду каждым раундом активный отдых: 1 минГруппа разбивается на пары, каждому в паре дается свой номер. После каждого раунда происходит смена номеровКолени от пола не отрыватьПятки от пола не отрывать, спина прямая |
| **Упражнения общеразвивающего характера**:**Бег**Переход на ходьбуХодьба на носкахХодьба на внешней стороне стопыХодьба на внутренней стороне стопы**Разминка мышц ног:**Руки у подбородка бег с выносом прямых ног впередРуки у подбородка бег с выносом прямых ног назадРуки у подбородка бег с выносом прямых ног в стороныБег с высоким поднимание бедраБег с захлестыванием голени Бег с разворотом коленей**Разминка мышц туловища:**Руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты в кулаках, носки ног вместе повороты тазом вправо влевоУпражнение «насос»Упражнение мельницаУпражнение круговое вращение туловищемУпражнение повороты туловища влево вправо, под разноименный шаг**Разминка мышц плечевого пояса:**Круговые «махи» рукамиУпражнение «Кроль»Упражнение руки к плечам круговые вращения вперед и назадУпражнение руки к плечам повороты в правую в левую сторону под разноименный шагУпражнение «рывки» рукамиУпражнение «рывки» руками, одна рука вверху другая внизу, со сменой положения рукУпражнение руки вдоль туловища, плечи вверх – вниз прогибание груди**Разминка рук и мышц шеи:**Упражнение руки перед собой, кисти рук сжаты в кулаки, круговые вращения предплечьямиУпражнение руки в замок, вращение кистями рук влево вправоУпражнение руки в сторону, вращение кистями рук влево вправоУпражнения руки вытянуты перед собой, одновременно расжатие - сжатие кистей рукУпражнение круговые вращения головойУпражнение повороты головы влево вправо, наклоны головы вверх вниз**Специальные упражнения:**Прямые удары в голову, под разноименный шагПрямые удары в голову на отходе под одноименный шагБоковые удары в голову, на отходе под одноименный шагУдары снизу в голову, на отходе под одноименный шагБорьба «Пуш-пуш»Борьба в боксерской стойкеПятнашки в челнокеПятнашки руками и ногамиПетушиные боиПередвижение скользящим шагомБинтование рукБой с воображаемым противником «бой с тенью»**Отработка в парах**1 и 2 раунды:№ 1 одиночные прямые удары в голову№ 2 уклоны в левую и в правую сторону3 и 4 раунды:№ 1 левый прямой в голову№ 2 уклон влево5 и 6 раунды:№ 1 прямой левой в голову№ 2 уклон вправо7 и 8 раунды:Условный бойАктивный отдыхРабота на координацию с теннисным мячом**Эстафета 5 этапов**:1. «Тараканьи бега»
2. Бег со скакалкой
3. «Тачка»
4. «Челночный бег»
5. Одиночный бег

Мини-футбол с отжиманием **Гимнастика сидя и лежа на полу**1.Сидя ноги врозь, руки за головой, наклоны поочередно к правому и левому колену повторы 10 раз2.Ноги вместе, руки прямые над головой, наклоны вперед, коснуться носков ступней, повтор 16 раз3.лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги с касанием носками пола за головой, повторы 6-10 раз4.Упор лежа боком, опираясь на левую руку, опуститься сед на левое бедро5.Упор лежа боком, опираясь на левую руку, опуститься сед на правое бедро6.Приседание, руки за головой ноги на ширине плеч 15 раз**Построение группы:** отметить лучших, задачи на следующую тренировку**Водные процедуры** |