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 учителя  Построение, приветствие, прием рапорта, сообщение задач урока. | Деятельность учащихся  Воспринимают задачи и активизируют учебную деятельность по поиску способов её решения. | Мотивация деятельности учащихся. | 5 мин  15 мин  3 мин  3 мин  3 мин  3 мин  10 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  2 мин  3 мин  5 мин  2x2  23 мин  5 мин  20 мин  2x5  15 мин | Построение в шеренгу, проверка готовности: наличие спортивной формы, бодрого настроения на работу.  Ноги в коленях не сгибать, тянуть носок  Упражнения для развития координации выполняются, лицом вперед и спиной вперед или с поворотом вокруг своей оси  Упражнения выполняются в движении переставным шагом правым-левым боком  Упражнение выполняется лицом вперед, спиной вперед, правым боком, левым боком  Между каждым раундом активный отдых: 1 мин  Группа разбивается на пары, каждому в паре дается свой номер. После каждого раунда происходит смена номеров  Колени от пола не отрывать  Пятки от пола не отрывать, спина прямая |
| **Упражнения общеразвивающего характера**:  **Бег**  Переход на ходьбу  Ходьба на носках  Ходьба на внешней стороне стопы  Ходьба на внутренней стороне стопы  **Разминка мышц ног:**  Руки у подбородка бег с выносом прямых ног вперед  Руки у подбородка бег с выносом прямых ног назад  Руки у подбородка бег с выносом прямых ног в стороны  Бег с высоким поднимание бедра  Бег 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 влево  Упражнение «насос»  Упражнение мельница  Упражнение круговое вращение туловищем  Упражнение повороты туловища влево вправо, под разноименный шаг  **Разминка мышц плечевого пояса:**  Круговые «махи» руками  Упражнение «Кроль»  Упражнение руки к плечам круговые вращения вперед и назад  Упражнение руки к плечам повороты в правую в левую сторону под разноименный шаг  Упражнение «рывки» руками  Упражнение «рывки» руками, одна рука вверху другая внизу, со сменой положения рук  Упражнение руки вдоль туловища, плечи вверх – вниз прогибание груди  **Разминка рук и мышц шеи:**  Упражнение руки перед собой, кисти рук сжаты в кулаки, круговые вращения предплечьями  Упражнение руки в замок, вращение кистями рук влево вправо  Упражнение руки в сторону, вращение кистями рук влево вправо  Упражнения руки вытянуты перед собой, одновременно расжатие - сжатие кистей рук  Упражнение круговые вращения головой  Упражнение повороты головы влево вправо, наклоны головы вверх вниз  **Специальные упражнения:**  Прямые удары в голову, под разноименный шаг  Прямые удары в голову на отходе под одноименный шаг  Боковые удары в голову, на отходе под одноименный шаг  Удары снизу в голову, на отходе под одноименный шаг  Борьба «Пуш-пуш»  Борьба в боксерской стойке  Пятнашки в челноке  Пятнашки руками и ногами  Петушиные бои  Передвижение скользящим шагом  Бинтование рук  Бой 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 сторону  3 и 4 раунды:  № 1 левый прямой в голову  № 2 уклон влево  5 и 6 раунды:  № 1 прямой левой в голову  № 2 уклон вправо  7 и 8 раунды:  Условный бой  Активный отдых  Работа 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 раз  2.Ноги вместе, руки прямые над головой, наклоны вперед, коснуться носков ступней, повтор 16 раз  3.лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги с касанием носками пола за головой, повторы 6-10 раз  4.Упор лежа боком, опираясь на левую руку, опуститься сед на левое бедро  5.Упор лежа боком, опираясь на левую руку, опуститься сед на правое бедро  6.Приседание, руки за головой ноги на ширине плеч 15 раз  **Построение группы:** отметить лучших, задачи на следующую тренировку  **Водные процедуры** | |