**Утверждено 23.09.22**

тренер

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ №1**

|  |
| --- |
| Группа: НП-3 |
| Инвентарь: Футбольный мяч, перекладина. |
| Оборудование: Борцовский ковер |
| Тип занятия: Разучивание нового материла |
| Задачи занятия: |
| 1. Разучить технику выполнения перевода нырком. |
| 2. Разучить технику выполнения переворот забеганием в партере. |
|  3. Развивать силу мышц нижних конечностей. |
| 5. Развивать координационные способности. |
| 6. Способствовать развитию гибкости. |
| 7. Воспитывать волевые качества, дисциплинированность, чувство коллективизма. |
| Место проведения: КШВСМ зал № 3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Частные задачи** | **Средства** | **Дозировка** | **Методические приемы обучения, воспитания и организации*.*** |
| **Подготовительная часть тренировочного занятия** |
| 1.Организовать занимающихся для проведения ТЗ. | Построение. | 2 мин. | Построение в правом верхнем углу. Сообщение задач ясно и четко.  |
| 2. Активизировать функциональное состояние организма. | Ходьба  | 2 мин. | Команда: «В обход налево шагом марш!»Дистанция 2 шага. |
| 3. Способствовать развитию активной двигательной деятельности. |  Ходьба с зданиями:1.На носках, руки в стороны2.С наклоном на каждый шаг3.С выпадом на каждый шаг4. на пятках, руки за спину. | 5 мин. | При выполнении упражнений взгляд направлен вперед, спину держать ровно. Выполнять строго по команде тренера. |
| 4. Развивать скоростно-силовые способности. Повысить ЧСС. | Упражнения в движении:1.Бег с высоким поднимание бедра.2.Бег с за хлёстом голени.3.Приставным шагом правым боком, руки на пояс. 4.Приставным шагом левым боком, руки на пояс.5.С крестным шагом правым/левым боком.6.Бег с вращением в правую/левую сторону.7.Спиной вперед.  | 5 мин. | Контролировать правильность выполнения заданий и интервал между занимающимися.Темп средний. |
| 5.Востановить дыхание. Снизить ЧСС | Ходьба | 1 мин. | «Шагом марш!»Вдох руки вверх, выдох руки вниз. |
| 6.Организовать занимающихся. | Перестроение. | 2 мин. | Команды: «Через центр в колонну по 3 марш!»Дистанция 2 шага, на месте стой! |
| 7.Способствовать развитию эластичности мышц шеи. | И.П. - О.С. 1 – наклон головы вперёд 2- наклон головы назад 3 – наклон головы вправо 4 – наклон головы влево | 2 мин. | Контролировать правильность и ритмичность выполнения упражнения. Темп выполнения медленный. Выполнять с максимальной амплитудой.  |
| 8. Способствовать развитию максимальной амплитуды движения в тазобедренных суставах. | И.П. – О. С.1 –Мах правой вперед.2 - И.П. 3 – Мах левой вперед.4 - И.П.5 – Мах правой в сторону.6 – И.П.7 – Мах левой в сторону.8 – И.П. | 2 мин. | Контролировать правильность и ритмичность выполнения упражнения. Спина прямая. Руки прямые. |
| 9. Способствовать развитию эластичности мышц спины. | И.П. – Стойка ноги на ширине плеч, руки на груди.1-4 – Круговые движение туловищем вправо.5-8 – То же влево. | 2 мин. | При выполнении упражнении прогибаться назад как можно сильнее. Контролировать правильность и ритмичность выполнения упражнения. |
| 10. Способствовать развитию эластичности косых мышц туловища. | И.П. – Стойка, ноги врозь, руки в стороны.1 – Поворот вправо.2 - И.П.3 – Поворот влево.4 - И.П. | 2 мин. | Спина и руки прямые. Контролировать правильность и ритмичность выполнения упражнения.  |
| 11. Способствовать развитию максимальной амплитуды движения в плечевых суставах. | И.П. – Стойка, ноги врозь.1-4 – Круговые движения руками вперед.5-8 – То же назад. | 2 мин. | Руки и спина прямые. Контролировать правильность и ритмичность выполнения упражнения.  |
| 12. Способствовать развитию максимальной амплитуды движения в локтевых суставах.  | И.П. – Стойка ноги врозь, руки вперед.1-4 – Круговые движения предплечьями вперед.5-8 – То же назад | 2 мин. | Контролировать правильность и ритмичность выполнения упражнения.  |
| 13. Развивать силу мышц рук.  | И.П. – Упор лежа.1 – Сгибание правой.2 – И.П.3 – Сгибание левой.4 – И.П. | 2 мин. | В упоре лежа все тело должно быть натянуто как струна. Контролировать правильность и ритмичность выполнения упражнения.  |
| 14. Развивать силу мышц ног. | И.П. – Стойка ноги врозь, руки вперед.1 – Полуприсед 2 – И.П.3 – Присед4 – И.П. | 2 мин. | Спину держать ровно, взгляд направлен вперед. |
| 15.Развивать скоростно-силовые способности. | И.П. – О.С.1 – Упор присев.2 – Упор лежа.3 – Упор присев.4 – И.П. | 2 мин. | При выполнении упора лежа, прогибаться в спине. |
| 16.Организовать занимающихся. | Построение  | 2 мин. | «Кругом! 1-2! » В правом верхнем углу в одну шеренгу становись.Попросить распределится занимающихся по парам. |
| **Основная часть тренировочного занятия** |
| 17. Развивать координационные способности  | 1. Кувырки вперед2. Кувырки назад3. Кувырки в длину4. Перевороты правым\левым боком5. Ходьба на коленях6. Ходьба на руках. | 8 мин. | Соблюдать дистанцию. Следить за техникой безопасности. Выполнять строго по команде тренера. |
| 18.Развивать силу мышц шеи  | И.П. – Борцовский мост.1. Накаты вперед/назад2. «Перевороты вперед/назад»3. «Забегания вправо/влево» | 8 мин. | Руки упираются в борцовский ковер на уровне головы. Важно не отрывать пятки от ковра.Переворот с моста через голову. Захватить руками край ковра, сильно прогнуться, перенести тяжесть тела к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб.Забегания вокруг головы. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Не поворачивая головы, сделать несколько приставных шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз, продолжая движение, не скрещивая ноги в том же направлении, вернутся в исходное положение.  |
| 19. Разучить технику выполнения перевода нырком с захватом за шею и туловище. | Перевод нырком с захватом за шею и туловище. | 15 мин. | Метод: Показ и рассказ.Соперник в правой стойке поднимает правую руку и накладывает ее на шею. Захватить правой рукой Соперника за шею. Когда правое плечо соперника будет приподнято, подбить его левой рукой снизу-вверх-на себя, слегка присесть, наклонить голову и поднырнуть под его правую руку. Одновременно правой рукой сделать рывок за шею на себя-вниз-вправо. Пройдя головой и верхней частью туловища под руку, по­вернуться направо, захватить туловище соперника на уровне пояса, а левой ногой зашагнуть за его спину. По­вернуться направо и, повисая на сопернике и отклоняясь назад, скручивать его за шею вправо-вниз. Когда левая нога коснется ковра, плотно прижать атакуемого к себе за шею и туловище, поставить правую ногу назад-вправо на колено. Упасть вместе с ним на ковер и, продолжая скручивать его вниз-вправо, выйти на него сверху.Выполнять с партнером без сопротивления. Подходить к каждой паре корректировать ошибки. Следить за техникой безопасности. |
| 21. Разучить технику выполнения переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча. | Переворот забеганием с захватом за шею из-под плеча. | 15 мин. | Метод: Показ и рассказ.Соперник в высоком партере. Встать сзади него, поставить правую ногу на колено между его ногами, а левую — на ступню сбоку. Положить предплечье правой руки на шею соперника ближе к затылку. Пропустить левую руку под его плечо и, соединяя руки на шее в крючок, отвести захваченное плечо в сторону-вверх, надавить левой рукой на захваченное плечо, а правой на шею. Перенести тяжесть тела влево и подвести свою грудь под левый бок соперника. Упереться левой ногой в ковер и, используя вес своего тела, толчком вперед в сторону незахваченной руки сбить нижнего на живот, а самому лечь слева на правый бок. Вынести правую ногу вперед-влево, продвинуть левую руку еще дальше под захваченное плечо и отвести его влево к голове нижнего. Упереться ногами в ковер, забежать вокруг головы нижнего и перевернуть его спиной к ковру. Захватить правой рукой соперника за шею спереди и дожать его на лопатки.Следить за техникой безопасности. Следить за правильностью выполнения и подходить исправлять ошибки. |
| 22. Развивать силу мышц ног. | Прыжки | 5 мин. | Темп средний. Занимающиеся двигаются отрезками по всей территории ковра в колоне по одному с интервалом 2 метра. Прыжки производятся из полного приседа. Выполнять 4 отрезка. Один отрезок проработали, пока обратно возвращаемся отдыхаем и начинаем заново. |
| 23. Организовать занимающихся. | Построение. | 2 мин. | Команда: «В одну шеренгу стройся!». Объяснить правила игры:«Волки и Овцы» |
| **Заключительная часть** **тренировочного занятия** |
| 24.Развивать выносливость и скорость реакции.  | Баскетбол без ведения мяча. | 12 мин | Следить за техникой безопасности и вести счет матча. Следить за соблюдением правил игры. |
| 25.Развивать силу мышц рук.  | Лазанье по канату  | 5 мин. | Занимающиеся выстраиваются в шеренгу напротив снаряда и по очереди начинают выполнять упражнение. Каждый выполняет по 3 подхода. |
| 26.Организовать занимающихся для завершения ТЗ. | Построение. | 10 мин. | Команда: «В одну шеренгу стройся!» Подведение итогов. Отметить лучших. Разбор Ошибок. |