

План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия

Тренер: Астрелин Алексей Александрович

Группа: Спортивно-оздоровительная

Возраст: 15-16 лет

Вид спорта: САМБО

Время занятия: 130 минут.

Тема тренировки: Совершенствование тактики борьбы на краю ковра

Тип тренировки: учебно-тренировочное занятие

Дата тренировки: 22 ноября 2018г

Образовательные ресурсы: борцовский ковер (12м.х12м,) резинные жгуты, секундомер, планшет

План тренировки: подготовка к отборочным соревнованиям ПФО 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	Дозировка (мин.)	Организационно - методические указания
Деятельность тренера	Деятельность воспитанника			
1. Подготовительная часть:			20	
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
<p>2. Разминка;</p> <p>2.1. Ходьба на носках, пятках, наружных сводах стопы, в полуприседе, ходьба «гусиным шагом», спортивная ходьба;</p> <p>2.2. Бег;</p> <p>2.3. Бег правым (левым) боком, приставными шагами;</p> <p>2.4. Бег спиной вперед;</p> <p>2.5. Бег с поворотом на 360*;</p> <p>2.6. Бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>2.7. Бег с захлестыванием голени</p> <p>2.8. Бег крестным шагом;</p> <p>2.9. Ходьба с восстановлением дыхания;</p> <p>2.10. Кувырки вперед (назад) в группировке;</p> <p>2.11. Кувырок-полет;</p> <p>2.12. Кувырки назад через стойку на руках;</p> <p>2.13. Перевороты боком в лево(право);</p> <p>2.14. Кувырок через левое(правое) плечо с самостраховкой;</p>		<p>2.1.-2.9. Соблюдая дистанцию, обеспечить безопасное выполнения упражнения. Последовательность, интенсивность и дозировка выполнения упражнений по команде тренера.</p> <p>2.10.-2.14. Концентрация внимания на группировку</p>	<p>15мин</p> <p>4-браз</p> <p>2-3раз</p> <p>4-браз</p> <p>2-3раз</p> <p>4-браз</p>	<p>2.1.-2.9. Движение группы осуществляется по периметру зала против часовой стрелки, способ выполнения упражнений одновременный, тренер располагается в центре зала.</p> <p>2.10.-2.14. Упражнение выполняется группой по 5 человек в шеренгу в движении по длине зала. Тренер располагается на</p>

<p>2.15. Акробатические прыжки: рондат, фляк, сальто вперед (назад);</p> <p>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;</p> <p>2.17. Общеразвивающие упражнения для мышц и суставов туловища, головы, рук и ног;</p> <p>2.18. Специальные упражнения на «борцовском мосту»;</p> <p>2.19. Упражнения для развития гибкости (комплекс стретчинг - упражнений);</p>	<p>2.15. Предельная собранность и концентрация внимания на выполнении упражнения. Воспитание решительности, смелости.</p> <p>2.16. Образное представление приема, которое выполняешь, темп имитации в серии нарастающий до максимального.</p> <p>2.17.-2.18. Добиться максимальной амплитуды движений, следить за дыханием.</p> <p>2.19. Держать легкое растяжение в течении 10-20 секунд.</p>	<p>1-2раз</p> <p>6-8раз влево-вправо</p> <p>6-8раз</p> <p>3мин.</p>	<p>противоположной стороне зала от группы.</p> <p>2.15. Тренер осуществляет страховку при проведении акробатических прыжков.</p> <p>2.16. Имитацию приема выполнять сериями в правую так и в левую сторону.</p> <p>2.17.-</p> <p>2.19. Группа располагается по кругу борцовского ковра, тренер – в центре круга.</p>	
2. Основная часть:		60 мин		
<p>-совершенствование техники переворачивания в партере с переходом на удержание или болевой прием на руки.</p>	<p>Атакующий борец в стойке, используя коронные приемы, принимает решение по ситуации, возникшей в результате</p>	<p>Противодействие соперника на работу атакующего осуществляется с 50% усилий от максимальной с первым партнером, 75% - со вторым, максимальным - с</p>	<p>5 мин</p> <p>(2+2)*3 схватки отдых-30сек.</p> <p>Отдых между</p>	<p>Борцы располагаются попарно по всей площади ковра (3-4 пары на ковер) Учебно-тренировочная работа с 3 партнерами</p>

	действий борца в положении партера	третьим. Закрепление умений и навыков в борьбе лежа, развитие инициативности в нахождении новых вариантов техники борьбы	смены партнера а -1мин.	
Закрепить умения и навыки борьбы в партере.	активный отдых		2мин	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	5 мин (2+2)*3 схватки отдых-30сек. Отдых между смены партнера а -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		2 мин	Полное восстановление
-специальные и имитационные упражнения с партнером.	Обращает внимание на согласованное действие работы рук в захвате и	Темп выполнения нарастающий.	5мин.	Имитацию приема выполнять сериями в правую так и в левую сторону.

	постановке ног при выведении из равновесия соперника при входе в бросок			
-совершенствование эффективности выполнения технико-тактических действий в учебной схватке.	Совершенство вать технику приемов и комбинаций индивидуального комплекса.	Работа в зоне средней интенсивности. Развитие скоростно-силовых качеств, инициативы и настойчивости.	10 мин. (3+3)*3 схватки отдых 1 мин. Отдых между сменой партнера а -1 мин.	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		2 мин.	Полное восстановление
-тактика борьбы на краю ковра в красной зоне: Борец №1 спиной к краю ковра. Совершенствовать 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 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	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.	10мин (4+4)*3 схватки отдых-1 мин. Отдых между смены партнера а -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

используя маневрирование и силовое давление стремиться добиться свободного выхода за ковер борца №1.	голову упором стопы в живот, передняя подсечка) или разворачивает ся спиной в центр ковра, уходя от свободного выхода за ковер.	Свободный выход за рабочую площадь ковра наказывается замечанием с последующимпре дупрежде нием.		движение соперника вперед для выполнения технического действия. Учебно-тренировочная работа проводится со сменой 3-х партнеров.
Закрепить умения и навыки борьбы на краю ковра в зоне «красной зоны» 2 вариант.	активный отдых		2 мин.	Полное восстановление
-тактика борьбы на краю ковра в красной зоне: Борец №1 спиной к центру ковра. Совершенствовать 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 центрковра используя маневрирование и силовое давление.	Используя силовое давление борца №2 при маневрировании и силовом давлении 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	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 последующимпре дупрежде нием.	15 мин (4+4)*3 схватки отдых-1 мин. Отдых между смены партнер а -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

	подсечка) в центр ковра.			работа проводится со сменой 3-х партнеров.
Равномерный бег, переходом на шаг, дыхательные упражнения.	Активный отдых		2мин.	Полное восстановление
3. 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.		

Тренер-преподаватель : _____ Астрелин А.А.

Инструктор-методист: _____ Колосова Г.А.