

План-конспект №1

учебно-тренировочного занятия по самбо

для обучающихся группы начальной подготовки 1 года обучения

Тема занятия: Обучение специально-подготовительным упражнениям для защиты от бросков (самастроховки)

Задачи учебно-тренировочного занятия:

Образовательные:

1) Обучение падению самбиста по способу приземления или по частям тела:

- падение с опорой на руки;
- падение с опорой на ноги;
- падение с приземлением на колени;
- падение с приземлением на ягодицы.

2) Совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Оздоровительные:

1) Формирование у детей правильной осанки.

2) Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Воспитательные:

- 1) Воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, спортивного трудолюбия;
- 2) Воспитание тактичного и заботливого отношения к своим товарищам;
- 3) Интеллектуальное воспитание, (овладение обучающимися знаниями в области гигиены, влияние физических упражнений на организм и сохранение здоровья.

здоровьесбережения,

- поэтапное формирование умственных действий,
- дифференцированного подхода в обучении,
- педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
- развитие творческих способностей учащихся,
- информационно – коммуникационные.

Инвентарь: ковер для борьбы самбо, гимнастические лестницы, гимнастические палки

Время проведения: 120 минут.

Место проведения зал борьбы самбо

Части занятия	Частные задачи	Содержание	Дозировка нагрузки	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть	Организация обучающихся на тренировочное занятие Подготовить функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат к выполнению нагрузок.	Построение, сообщение задач учебно-тренировочного занятия, Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Размыкание и смыкание: приставным шагом. Передвижение по залу, обычным шагом. Движение бегом: по кругу, по диагонали, противоходом, змейкой.	3-5 мин	Проверить спортивную форму, состояние здоровья обучающихся Выполнение дозируемых непродолжительных физических упражнений

Вводно-подготовительная часть 33-35 минут	Повысить общую работоспособность тренирующегося, усилением вегетативных функций организма	ОРУ: -Упражнения для мышц и суставов туловища, шеи. -Упражнения для мышц и суставов рук и ног. -Упражнения для ног (ступней, голеностопного сустава). -Упражнения для спины, плеч и рук. -Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. -Упражнения с самбистским поясом прыжки на месте; прыжки ноги врозь.	15 минут	Упражнения должны быть доступными, соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности обучающихся.
	Функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности	СФУ самбиста: 1)вращение: головой, руками, тазом, туловищем (вперед, назад); 2)наклоны в стороны, вперед, назад; 3)выседы на коленях; 4)накаты в упоре головой в ковер (вперед, назад, вправо, влево; 5)накаты на борцовском мосту; 6)комплекс упражнений на гибкость;	15 минут	Следить за правильным выполнение упражнений Обратить внимание чтобы при забегании голова оставалась не подвижной
Основная часть 78-80 минут	Специально-подготовительные упражнения, по сложности и трудности выполнения Исключить не правильное выполнение падений.	<u>Самостраховка при падении на спину</u> <u>1) Изучение группировки:</u> -и.п., лечь на спину, поджать ноги к груди, захватить голени руками, не отпуская ног, выполнить несколько перекатов вперед и назад на спину -и.п., сесть на ковер поджав ноги и обхватив их руками, подбородок прижать к груди, выполнить перекат назад, от ягодиц до лопаток и обратно; -из положения упор присев, обхватив ноги руками, сделать тот же перекат на спине; -и.п. стойка на голове <u>2)Изучение положение рук при падении на спину:</u> -лечь спиной на ковер, прижав подбородок к груди, вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по коврику; -из положения сидя, сесть на ковер и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперед, сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки, ударить по коврику вытянутыми руками;	78-80 минут	<i>Если группировка тела сделана правильно, то перекат будет мягким, толчки ощущаться не будут;</i> <i>При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;</i> Голова ковер не касается, упражнение выполнять без резких движений <i>В момент удара руки должны быть вытянуты к ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40—50°</i>

Развитие силовой выносливости мышц рук и ног	<u>Исходные положения для перекатов на спину:</u> -из приседа, вытянув руки впереди прижав подбородок к груди, сделать перекат на спину, ударить по коврику вытянутыми руками; -тоже с полуприседа; -тоже из положения основной стойки (из этого положения сделать плавный переход в присед, затем присесть на коврик, и не прерывая движения, сделать перекат на спину, заканчивать падение ударом рук о коврик, или вытягивая руки вперед-вверх. 3) <u>Круговая тренировка на все группы мышц:</u>		Коснувшись коврика лопатками, ударить по нему вытянутыми руками При падении выполнять плавный перекат на спине, поджав ноги к груди. Затылок не касается коврика, хлопок выполнять ладонями. При ошибке возвращать к более простым вариантам
Для мышц плечевого пояса	и.п. – упор лежа, руки на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук;	12-15 раз	Контроль самочувствия обучающихся
Для мышц брюшного пресса	-и.п. – сед на коврик, руки за головой, ноги слегка согнуты, ступнями опереться в пол, округлить спину и медленно усилием мышц живота поднять плечевой пояс по направлению к тазу, старайтесь максимально напрячь мышцы пресса;	12-15 раз	Туловище держать прямо, при сгибании рук касаться грудью скамейки.
Для мышц спины	-лежа на животе, ноги закреплены, руки за голову, прогнуться в грудной части туловища, руки вперед-вверх, вернуться в и.п.;	12-15 раз на каждую ногу	Нельзя смыкать руки за головой. Кисти рук держать ковшиком по бокам головы.
Для мышц ног	- стоя на 3-5 рейке гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне пояса, сгибая левую ногу, опуститься, вернуться в и.п., то же с другой ноги;		Одновременно оторвать ноги и руки от коврика
Упражнение на гибкость	-и.п., основная стойка, палка горизонтально вниз, перебирая поочередно руки, выполнить наклон вперед, коснуться фалангами пальцев (ладонями коврика), до «приятных» болевых ощущений;		Ноги в коленях не сгибать, ноги на ширине плеч
Упражнение на координацию движений	-и.п.-стоя на одной ноге, поднимать другую вперед, в сторону и назад.		1 подход, с поддержкой партнера,
	-и.п.-стоя на одной ноге, делать вращение туловища,		2 подход самостоятельно, без поддержки
	-и.п.-стоя на одной ноге, поднимать другую вперед, в сторону и назад.		
	Прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам		

Заключительная часть 6 минут	Упражнение на координацию движений	треугольника и по квадрату: вперед, назад, вправо и влево.	3 мин	Сохранять равновесие при приземлении после прыжка.
	Сохранение эмоционального настроения, выработка психологического соответствия партнеров по коллективу.	4)Пятнашки, запятнать противника, только со стороны спины; 5)Подвижные игры «Бой петухов»	5 мин	Толкать партнера в спину нельзя, легкое касание
	Обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.	Медленного бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.	5 мин	Руки за спиной, в замке, передвижение на одной ноге, не помогая руками
	Определение содержания самостоятельных занятий.	Подведение итогов тренировочного занятия; Контроль самочувствия обучающихся, после тренировочного занятия; Анализ тренировочного занятия; План следующего тренировочного занятия; Индивидуальное домашнее задание для каждого, отработки в период утренней зарядки.	6 мин	Опрос обучающихся нет головокружений, тошноты, проверить цвет кожного покрова Оценить каждого ребенка, успешно прошедшего обучение. Самостоятельно повторять комплекс круговой тренировки, на утренней зарядке в домашних условиях.

Тренер-преподаватель: Елик Геннадий Михайлович.