

План-конспект
открытого учебно- тренировочного занятия по самбо.

Тренер преподаватель – Пляшкун Николай Владимирович МБУ ДО «СШ «Тагилстрой».

Отделение - САМБО

Группа: УТЭ

Тема занятия - «Интеграция методов Ивана Ярыгина в процессе подготовки самбистов».

Место проведения: спортивный зал МБУ ДО СШ «Старт»

Цель: Совершенствование всесторонней физической и специальной подготовленности у занимающихся, посредством обучения.

Задачи:

1. Повышение выносливости юных самбистов.
2. Укрепление дружественных взаимоотношений между спортсменами.
3. Повышение выносливости юных самбистов.

Возраст детей – 12-14 лет (4 человека)

Форма (методы) организации обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Дата проведения: 14.11.2024 года

Время занятия – 43 минуты

Методическое оснащение:

- **методы обучения:** словесный метод (объяснение, диалог); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения);
- **инвентарь и оборудование:** борцовский ковер, форма для занятий борьбой самбо.

№	Содержание занятия.	Дозировка	ОМУ
<i>Вводная часть.</i>			
1.	Построение группы.	1 мин	
2.	Постановка задач.	1 мин	
3.	Беседа на тему: Важность СФП и её влияние на результативность тренировочной и соревновательной деятельности самбиста.	3 мин	
<i>Подготовительная часть.</i>			
1.	Беговая разминка.	5 мин	Молча, дышим носом.
2.	Разминка на месте.	10 мин	Уделяем больше внимания проблемным суставам и связкам.
<i>Основная часть.</i>			
1.	Упражнение Ивана Ярыгина на партнере со сгибанием рук после каждого цикла.	30сек.х6	Делается в тройках. Третий номер помогает первому, держа его за голеностопные суставы.
2.	Переход с борцовского заднего моста на передний и обратно.	30сек.х6	Делается в двойках. Исполнитель фиксирует руками щиколотки партнёра.
3.	Оборот вокруг партнёра в горизонтальной плоскости, находясь за его спиной.	1+1 в каждую из сторон.	Стойка-ноги шире плеч. Руки напряжены, разведены параллельно полу. Партнёр не должен касаться ковра.
4.	Стато-динамика на сгибаниях рук в упоре лёжа под музыку.	3 минуты.	Всё тело параллельно полу. Делаем без пауз ритмично под заданную мелодию.
5.	Скручивания на пресс в положении стоя, находясь на партнёре.	30сек.х6	Особое внимание обращаем на плотность замка из ног вокруг талии напарника. Второй номер держит первого двумя руками либо за пояс, либо за отвороты борцовской куртки. Руки у первого за головой.
<i>Заключительная часть.</i>			
1.	Растяжка в парах.	5 мин	Делаем до болевых ощущений.
2.	Построение. Подведение итогов.	2 мин	Не стесняемся задавать вопросы.