**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ**

1. Ф.И.О.: Петров Владислав Васильевич. Педагогический стаж - 2 год, категория - СЗД.
2. Место проведения: Зал борьбы СДЮСШ №3 им. В.П. Керемясова.
3. Тема занятия: Совершенствование технических действий в стойке.
4. Спортивное оборудование и инвентарь: Ковер борцовский, свисток, секундомер.
5. Цели тренировки:
* Овладение техники борьбы в стойке;
* Формирование ведения борьбы в стойке;
* Закрепление базовой техники в стойке.

Дата проведения 26 февраля 2019 г. 17ч. 00 мин.

**ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА ЗАНЯТИЯ**

|  |
| --- |
| **I Подготовительная часть 15 минут** |
| Содержание занятия | Нагрузка | Организационно-методические указания |
| Дозировка | Интенс. |
| Построение, перекличка, задачи занятияБег свободный- круговые движения рук вперед, назад- приставными шагами:(левым боком),(правым боком).- скрестными шагами правым, левым боком марш- бег спиной вперед- бег вращением- прыжки вверх с прогибанием - прыжки вверх с подниманием колен к грудиУскоренияОРУ, СФУ:- ОРУ на все группы мыщц и суставов - СФУ: Забегания на голове- Забегания на рукахОтбрасывание ног проход в ногиОтжимание от ковраВыпады, растягивания | 2 мин.2 мин.1 круг1 круг1 круг1 круг1 круг 3 раза3 раза24м х 5 отр.По 5 разПо 5 разПо 15 раз х 2 отр.25 р х 2 отр.2 мин. | Темп средн.Темп средн.Темп средн.Темп средн.Темп средн.Темп средн.Макс.Макс.Макс. | Объяснить короткоСледить за работой рук и ног, дыхание не задерживатьДвижение рук вверх на каждый приставной шагСпина прямаяСмотрим через левое плечоДруг за другомДержать равновесиеКолени прижимать к грудиСпурт на финишеПодготовка все группы мыщц и суставов к физическим нагрузкамНе останавливаться |
| **II Основная часть 25 мин.** |
| Совершенствование бросков со стойки:- Бросок поворотом (мельница)- Бросок через плечо (кочерга)- Бросок через бедро- Проходы в ноги- Защита от проходов в ноги (забегание)Свободная возня | 3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.3 мин.2 мин х 2 п. | Макс.Макс.Макс.Макс.Макс.Макс. | Выполнить через мостНе давать захватНа положение рук и тазаНе давать захватПровести побольше приемовВыложиться до конца времени |
| **III Заключительная часть 5 мин.** |
| - Легкий бег- Акробатика: рандат, фляг, сальто- Упражнения на расслабление- Анализ занятия | Вокруг ковра3 мин.1 мин. |  | Друг за другомДыхательные упражнения Упражнения на растягивания.Указать на основные ошибки, отметить лучших. |

Составил: Петров В.В.