**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 занятия  Бег 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 груди  Ускорения  ОРУ, СФУ:  - ОРУ на все группы мыщц и суставов  - СФУ: Забегания на голове  - Забегания на руках  Отбрасывание ног проход в ноги  Отжимание от ковра  Выпады, растягивания | 2 мин.  2 мин.  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  3 раза  3 раза  24м х 5 отр.  По 5 раз  По 5 раз  По 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 коротко  Следить за работой рук и ног, дыхание не задерживать  Движение рук вверх на каждый приставной шаг  Спина прямая  Смотрим через левое плечо  Друг за другом  Держать равновесие  Колени прижимать к груди  Спурт на финише  Подготовка все группы мыщц и суставов к физическим нагрузкам  Не 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 мост  Не давать захват  На положение рук и таза  Не давать захват  Провести побольше приемов  Выложиться до конца времени |
| **III Заключительная часть 5 мин.** | | | |
| - Легкий бег  - Акробатика:  рандат, фляг, сальто  - Упражнения на расслабление  - Анализ занятия | Вокруг ковра  3 мин.  1 мин. |  | Друг за другом  Дыхательные упражнения  Упражнения на растягивания.  Указать на основные ошибки, отметить лучших. |

Составил: Петров В.В.