

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/151048>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Тема: Совершенствование технико-тактической подготовки

Цели:

1. Образовательно-тренировочная:

- Совершенствование техники выполнения броска вперед «бросок через плечо»;
- Совершенствование техники выполнения броска назад «зацеп под одноимённую ногу»;
- Совершенствование комбинации бросков вперед – назад;
- Укрепление здоровья.

2. Воспитательная цель:

- Развитие адекватной самооценки.

При разработке данного открытого занятия использованы нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно – методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), словесный.

Тренировочное занятие

Учебные части Содержание Время,

мин Организационно методические указания

Вводная

1. Построение

2. Разминка:

- бег лицом вперед, спиной;
- приставными шагами;
- скрестным шагом
- с вращением через правое, левое плечо;
- с высоким подниманием колен, захлестыванием голени
- прыжки на правой, левой ноге;
- вращение головой, руками, тазом, туловищем, коленями;
- наклоны вперед, назад, в стороны;
- развороты в право, в лево;
- выпригивание с колен;
- выседы на коленях;
- наклоны к прямым ногам;
- накаты на переднем, заднем мосту;
- разминочная схватка
- акробатика: кувырок вперед, кувырок назад (с выходом на прямые ноги), кувырок через правое, левое плечо, кувырок высоту, длину, флаг, колесо, рандат, ходьба на руках. 1

34 Сообщение цели, задачи тренировки

Обратить внимание на осанку, положение головы, спины при выполнении упражнений. Обратить внимание на положение стоп и рук, в перемещениях, приставным шагом, скрестным шагом.

Следить за правильностью выполнения акробатических упражнений.

Основная 3. Техника - тактическая подготовка в стойке:

- Учиноми;

- Бросок вперёд «через плечо». Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя». При выполнении броска Тори берёт захват у Укэ за рукав, сильно потянуть (вывести из равновесия) на-себя-вперёд-вверх, одновременно повернуться к атакуемому спиной, подставив свободную руку под плечо, согнуть ноги в коленях (положение полуприседа). Затем резко выпрямить ноги, сделать наклон вперёд, развернуть плечи произвести сброс Укэ на татами.

- Бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Стойка: правая нога спереди, левая отставленная, «правосторонняя». Тори берёт Укэ за рукав, тянет его на себя, свободную руку подставляет под плечо, отставленную ногу подставляет, делая скрёстный шаг, сильно толкает Укэ плечом в грудь, цепляет правую ногу, проводит бросок.

- Комбинация из бросков: бросок вперёд «через плечо» - бросок назад «зацеп под одноимённую ногу»

- Тори выполняет бросок вперёд «через плечо». Укэ упирается назад, тогда атакующий резко делает разворот и производит бросок назад «зацеп под одноимённую ногу».

- Тори делает бросок назад «зацеп под одноимённую ногу». Укэ убирает атакующую ногу, тогда Тори резко поворачивается спиной, подставляя отставленную ногу, делает бросок вперёд «через плечо». 40

Ошибки:

слабая тяга Укэ (выведение из равновесия);

ноги Тори остаются прямыми (нет положения полуприседа);

отсутствие синхронности в выполнении отдельных частей броска.

Слабый толчок в грудь, не плотно цепляет ногу.

Укэ не упирается, продолжает движение на Тори

Укэ не убрал ногу, а Тори торопится подвернуться на бросок вперёд.

Заключи

тельная Самостоятельно выполнение упражнений на растяжение, СФП 15 Подведение итогов тренировки

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/151048>