**План-конспект занятия в группе СОЭ.**

**Тема занятия:**  Изучение движений туловища  в   упоре головой, руками, ногами в ковер:    вперед-назад, в стороны, круговые.

**Цель занятия:** Изучение и совершенствование элементов техники и тактики.

**Основные задачи занятия:**

Образовательные – Обучение и совершенствование координации движений защитных действиях и передвижении.

Развивающие – Развивать отдельные физические качества борца: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений , защитных действиях и передвижении.

Воспитательные – Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД в тренировочных схватках.

**Инвентарь и оборудование:** свисток, секундомер.

**Методические приемы:** словесный, наглядный, практический.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия и время** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Вводная—  10 мин. | Построение      группы.  Проверка присутствующих.  Объяснение   задач .  Работа над мотивацией. |  | Проверить,  острижены ли ногти. Проверить форму одежды |
| Подгото-  вительная—  30 мин. | Ходьба:   высоко поднимая колени; на  внешней (внутренней) стороне стопы;  Бег: Обычный бег.  Бег подскоком,с махами руками вперед(назад,в стороны)  Бег «скрестный).Имитация  подворота.  Бег спиной вперед.  Бег приставным шагом правым(левым)боком.  Бег «захлестыванием голени».  Бег с высоким подниманием бедра.  Бег с изменением направления движения.  Упр.на координцаию Чехарда  Прыжок с вращением вокруг своей оси вправо(влево).  Прыжок с касанием колен груди.  Ускорения (из разных И.П. разными способами).  Построение группы в круг.  1). Исходное положение (И. п.) - основная  стойка (о. с), ноги на ширине плеч:  1 — поднять руки вверх, 2, 3 — потягиваемся 4— И. п.   1. . И. п. —О.С. руки на пояс: 1, 2— два  наклона   вправо, 3, 4 — то же влево  3). И. п. — о. с:1, 2,3 — три пружинистых наклона вперед,   4. — И. п.  4). И. п. — руки  за головой:  1 — поворот   туловища налево, 2 — И. п., 3 — поворот туловища направо, 4. — И. п.  5). И. п. — руки на пояс: 1—4— круговое движение туловищем вперед-вправо,  5—8— то же вперед-влево  6). И. п. — упор лежа: 1, 2 — согнуть     руки, 3,4 —И. п.  7). И. п. — лежа на животе  с  захватом   руками голеностопных суставов:  1 — прогнуться, 2 — И.п.  8). И. п.— лежа на спине, руки   вдоль   туловища: 1,2 — коснуться носками ног ковра за головой, 3, 4 —И. п.  Акробатические упражнения.  Кувырки вперед-назад(комбинация).  Страховка при падении(кувырок) правым(левым)боком.  Полет-кувырок с группировкой.  Кувырок спиной вперед прогнувшись(лодочка).  Кувырок спиной вперед с выходом в стойку на руках.  Колесо.  Рандат.  Перекат через партнера правым(левым)боком.  Подьем разгибом через партнера .  Выпрыгивания(лягушка) лицом-спиной вперед.  Разминка шеи в низком(высоком)треугольнике.  Упражнения на борцовском мосту.  Упор присев- упор лежа.  Борцовские выседы.  Отжимания и склепка.  Выпрыгивания с колен на ноги.  Подъем разгибом.  «Уголок» на пресс.  Упражнения на развитие гибкости . | Упражнения выполняются на протяжении 25 минут.    5 мин | Ходьба налево в обход. Обратить внимание на осанку.  Больше амплитуда движения руками.  При  движении  правым боком левая нога  попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги  Осматриваемся через левое плечо  Руки на пояс.     Касаемся пятками ягодиц.  Выше колени.  По свистку меняем направление.  Через 1го партнера прыгаем,под 2ым проползаем.  При прыжке руки обхватывают тело,не сгибаться .  Не ударить себя.  По диагонали ковра.  Руки прямые.  При   наклонах доставать ковер руками  Локти вперед не сводить      С места не сходить      Туловище  прямое    И. п. принимать только после команды    Ноги в коленях не сгибать      Без резких движений.  Группировка.  Внимательно на приземлении.  Через плечо с прогибанием туловища.  Мощно ногами вверх и добавляем усилие руками.  Ноги прямые.  Приземление на обе ноги одновременно.  Группировка.  Мощный толчок руками и мах ногами.  Как можно сильнее вверх выпрыгивание.  Не спешим,соблюдаем высокую амплитуду движений.  Без резких движений.  Касаемся животом ковра.  Садимся на таз полностью,имитация удержания .  Макс.темп.  Выпрыгиваем как можно выше.  Следим за техникой выполнения.  Не прекращаем дышать.  Без резких движений.Плавно . |
| Основ-  ная—40мин. | 1. Изучение движений туловища  в   упоре головой, руками, ногами в ковер:    вперед-назад, в стороны, круговые  2. Повторение переворота рычагом на несопротявляющемся партнере и на партнере, сопротивляющемся не в полную силу после захвата  3. Повторение переворота захватом рук сбоку(Подрыв).  4. Учебная схватка 2+2 мин  5.   Повторение     передвижений,     захватов   и борьба за захваты | 10 мин.  10 мин  10мин  4 мин  6мин | Обратить внимание на амплитуду движений. Скорость выполнения умеренная для избежания травматизма.  Правильность захватов.  Повторение на правую и левую руку противника.   Обратить внимание на скручивание парт­нера  Перемена партнеров местами   после 1 мин   отдыха.  Удержать захват.  Обратить внимание на правильность выполнения. |
| Заключи-  тельная —  10 мин. | Упражнения для укрепления моста.  Игра на развитие внимания: «Черепашка».  Построение. Подведение итогов . Задание на дом. | 2 мин  5 мин  3 мин | Обязательное  выполнение утренней зарядки |