План-конспект

учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе

Разводова Александра Николаевича

Тема: «Перевороты забеганием»

**Учебная группа:** НП- 2 года обучения

**Оборудование**: ковер, скакалки

**Цель занятия**: Воспитание волевых качеств. Совершенствование ТТД в тренировочных схватках

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  Часть урока | Содержание | Доз-ка | Организационно методические указания |
| 1  Вводная часть | Построение.  Приветствие перекличка.  Проверка присутствующих.  Сообщение темы задач урока.  Проверка гигиенического состояния  занимающихся. | 3мин | В одну шеренгу.  Здравствуйте!  Отвечать «Я».  Создать мотивацию.  Проверять форму одежду, кожный покров. |
| 2  Подготовительная часть | Движение налево в обход с выполнением заданий.  а) На носках;  б) на пятках; в) на внешней стороне стопы, руки на пояс; г) на внутренней стороне стопе. | 1мин | Следить за выполнением заданий. |
| Бег с заданиями:  а) правым боком, приставными шагами, руки произвольно. | 10 мин. | Соблюдать дистанцию |
| б) тоже левым боком | 1 мин. | Чаще шаг |
| в) с высоким подниманием бедра, руки вытянуты вперед. | 1 мин. | Колено выше |
| г) Бег спиной вперед.  д) ускоренный бег по диагонали. | 2 мин. |  |
| е) кувырки вперед тоже назад. | 2раз | Кувырки выполняются по диагонали ковра |
| ж) Прыжки на одной ноге.  з) Бег скрещиванием ног. | 2мин | Следить за правильным выполнением задания |
| Упражнение на восстановление дыхания: 1-2 подняться на носки, руки в стороны вверх - вдох, на счет 3-4 выдох, резко опустить руки | 1 мин. | Самостоятельно дыхание не задерживать |
| ОРУ.  1. И. п.о. с. Вращение движение головы налево! На право! | 7мин | Выполнять одновременно |
| 2. И. п.о. с. Рывки руками ноги на ширине плеч. 1-2 поднять правую руку вверх. | 8раз | Каждый рывок выполнять с большой силой |
| 3. И. п. Повороты влево – вправо руки за головой почти отведены назад.  1-2- в левую сторону,  3-4 в правую сторону. | 10раз | Следить за правильным выполнением упражнении всеми учениками |
| 4. И. п. – руки на пояс 1-4 круговые движения туловищем вперед с левой стороны и с правой. | 8раз | С места не сходить |
| 5. Упражнение мельница | 8раз | Сделать чаще |
| 6.И. п. наклоны влево, вправо | 8раз | голень не сгибать |
| 7.И. п.- руки перед грудью  1- выпад вправо,  2- выпад влево | 8раз | Сделать одновременно |
| 3  Основная часть | 8.Движения на мосту вперед с поворотом головы налево, на мостик назад в правой стороны. | 2мин | Выполняются с помощью рук |
| 9. Забегание вокруг головы | 1мин | Принять на мостик |
| 10. Защита в борцовской стойке | 2мин | Сделать одновременно по свистку тренера |
| Перевороты забеганием  1. Захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая ближнюю руку бедром | 45мин | При вставании |
| 2.Учебная схватка 2х3 | 6 мин | Задача схватки борцы решают самостоятельно |
| 4  Заключительная часть | Упражнения для укрепления силовых качеств рук «Отжимания» | 100раз | Выполнять одновременно |
| Упражнения поднятия туловища | 40раз | По заданию тренера |
| Упражнения «приседания» | 50раз |  |
| Задание по канату | 3раз | Силовые качества рук |
| Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. |  |