**План-конспект**

учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе группы ТЭ-1

**Тема занятия**: совершенствование техники броска через спину с колен, передняя подсечка, проход в две ноги посадка. Партер: переворот накатом, «зубочистка».

**Задачи:**

* Развитие скоростно-силовых качеств;
* Совершенствование техники бросков и работы в низком партере;
* Формирование индивидуальной техники проведения бросков, борьбы в партере во время схватки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание учебно-тренировочного занятия*** | ***Дозировка нагрузки*** | ***Организационно-методические указания*** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. **Подготовительная часть** | | **45 мин** |  |
| 1 | Построение, проверка готовности к занятию | 3 мин |  |
| 2 | Объяснение целей, задач и хода тренировки | 2 мин | Нацелить учащихся на правильное выполнение упражнения. |
| 3 | Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни | 2 мин | В колонне по одному, соблюдать дистанцию. Следить за осанкой и дыханием во время бега. |
| 4 | Бег: - с захлестыванием голени | 3 мин |
|  | - с высоким подниманием бедра |  |
|  | - приставными шагами правым, левым боком |  |
| 5 | С заданием по хлопку: | 3 мин |
|  | - прыжок с прогибом спины |  |
|  | -прыжок с подъемом колен к груди |  |
|  | -прыжок с разворотом на 360 0 |  |
|  | - прыжок с разворотом на 180 0 |  |
| 6 | Ходьба с круговым вращением головой, туловищем, руками | 3 мин |  |
| 7 | На ковре: | 5 мин | Упражнения выполняются в колонне по 3-е, дистанция 3-4 метра. |
|  | Наклоны в стойке, сидя на ковре |  |
|  | Передний и задний мост |  |
|  | Из положения сидя, скрестив ноги согнутые в коленях – встать без помощи рук | 1 мин | Следить чтобы руки не касались ковра. |
|  | Из положения стоя имитируя бросок прогибом, вставание на мост и выполнение забегания | 2 мин | Страховать при вставании на мост. |
|  | Из положения стоя на мосту, перевороты через голову | 2 мин |  |
| 8 | Акробатические элементы: | 16 мин | Следить за своевременным и правильным выполнением группировки. |
|  | Кувырки вперед через голову | 1 мин |
|  | Кувырки спиной вперед через голову | 1 мин |
|  | Кувырок через правое/левое плечо, с самостраховкой | 2 мин |
|  | Кувырок в длину/в высоту | 1 мин |
|  | «Каракатица» | 1 мин |
|  | Ходьба на коленях | 1 мин |
|  | Ходьба на коленях и руках | 1 мин |
|  | Ходьба в полу приседе | 2 мин |
|  | Прыжки в полу приседе | 1 мин |
|  | Колесо | 1 мин |
|  | Хождение на руках | 2 мин |
|  | Рондат | 1 мин |
|  | Сальто | 1 мин |
| 9 | Медленная ходьба, выполнение упражнений на восстановление дыхания | 3 мин |  |
| **II. Основная часть** | | **85 мин** |  |
| 1 | Совершенствование приемов в партере: накат, «зубочистка»  Совершенствование приемов в стойке:  Бросок через спину с колен, передняя подсечка, проход в две ноги посадка |  | Контроль за правильностью выполнения. |
|  |
|  |
|  | - Рассказ, показ | 3 мин |
|  | -Изучение по частям | 14 мин |
|  | -Выполнение приемов в партере | 33 мин |
|  | - Выполнение бросков | 17 мин |
|  | -Выполнение бросков на скорость | 14 мин |
| 2 | Учебно-тренировочная схватка | 2х2 мин | Акцентировать внимание на соблюдение правил во время схватки, правильности выполнения задания. При борьбе борцы выполняют задание в соответствии с индивидуальным планом. |
| **III. Заключительная часть** | | **5 мин** |  |
| 1 | Ходьба по залу с выполнением упражнений на расслабление и восстановление дыхания | 2 мин | Восстановить дыхание, настроить группу на подведение итогов занятия. |
| 2 | Подведение итогов занятия | 3 мин | Разбор учебно-тренировочного занятия, ошибки, оценивание каждого учащегося. |