**Конспект занятий по Греко-римской борьбе**

Дата и место проведения

Задача урока: развитие гибкости, ловкости, быстроты. Изучение элементов техники прием в стойке. Воспитание волевых качеств

Инвентарь: борцовские манекены, гантели

33

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части урока и их  продолжительность | Содержание учебного материала | Дозировка  упражнений | Организационно-  методические указания |
| Вводная часть  5 минут  Подготовительная  часть  20 минут | Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка  присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния  занимающихся. Строевые упражнения.  Ходьба: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы,  спортивная ходьба. Бег: пятками доставая ягодицы, правым (левым) боком вперед,  скрещивая ноги, с ускорением , с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в  полуприсиде, обычная ходьба.  Кувырки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувырок, подъем  разгибом. Кувырки в парах, гимнастическое колесо.  Построение группы по ковру и выполнение упражнений: | 5 минут  20 минут | Проверить, острижены ли  ногти. Проверить форму  одежды.  Ходьба налево в обход.  Обратить внимание на  осанку. При движении  правым боком левая нога  попеременно ставится то  спереди, то сзади правой  ноги |

1. И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка

назад. 4-и.п.

2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же

влево.

3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п.

4. И. п. – руки за головой. 1 – поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот

туловища направо. 4 – и. п.

5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6

– то же вперед – налево.

6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки.

7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2

–й. и. п.

8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, - коснуться ковра за головой

носками ног. 3, 4, - и. п.

9. Движения на переднем мосту вперед - назад, с поворотом головы налево и

направо.

10. Борьба на руках

1. *Перевод рывком захватом одноименного запястья и туловища*

Защита: зашагивая повернуться грудью к атакующему и захватить

3 минуты

6 раз

6 раз

8 раз

8 раз

4 раза

5 раз

5 раз

4 раза

4 раза по 30

сек.

Голову вперед не наклонять

Ноги в коленях не сгибать

Локти вперед не сводить

С места не сходить

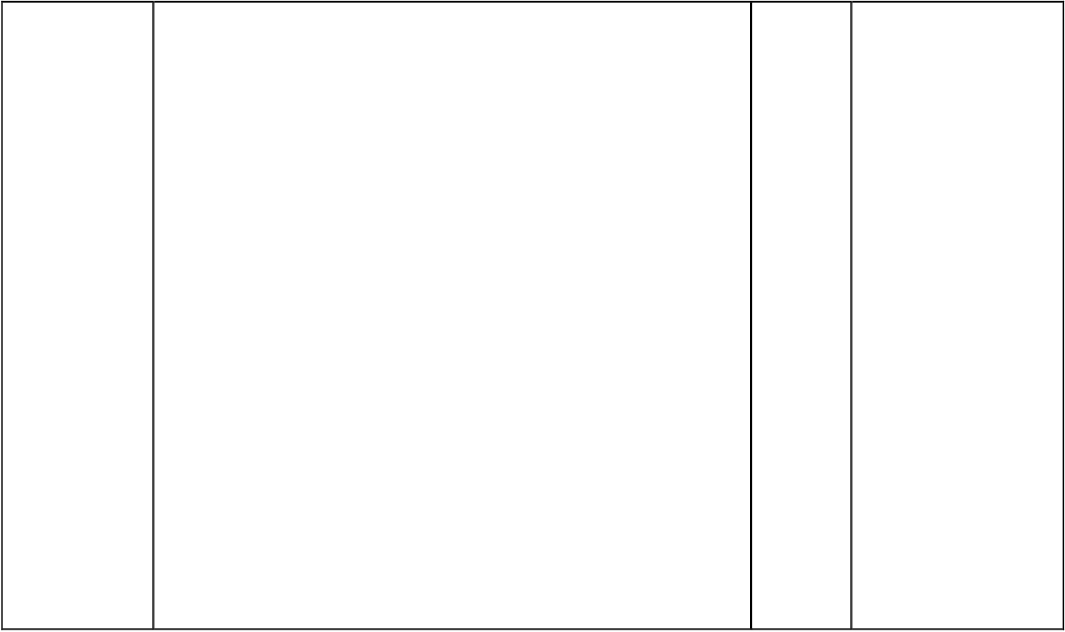
Туловище прямое

И. п. принимать только

после команды

Активно работать руками

Рывок на себя без



его разноименную руку.

Конрприем: бросок подворотом захватом запястья.

4 минуты

включения веса своего тела.

Неплотное прижимание

противника к себе

Основная часть –

50 минут

Заключительная

часть

5минут

2. *Перевод нырком захватом туловища с дальней рукой*

Защита: отходя от атакующего и поворачиваясь к нему

грудью захватить свободной рукой его плечо.

Контрприемы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) накрывание выседом захватом руки по плечо.

Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «на внимание». Ходьба

строевым шагом. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.

10 минут

5минут

5 минут

10 минут

10 минут

10 минут

В момент рывка послать

руку перед противником

вперед-вправо, зашагнуть

освободить захваченную

руку

Недостаточно плотный

рывок правой рукой за шею

Нет скручивающего

действия этой рукой

Атакующий захватывает

правой рукой шею

противника с боку а левой

рукой за запястье

Бросок подворотом

захватом руки и другого

плеча сверху

