**Мастер класс по вольной борьбе**

**тренера-преподавателя Тюлюш Вячеслава Хулер-ооловича**

**Учебная группа** – УТГ-1, 2 года обучения

**Место проведения** - спортивный комплекс ДЮСШ с. Суг-Аксы

**Цели занятия**: Обучение технико-тактическим действиям в стойке. Развитие взрывной силы, координации, выносливости.

**Задачи занятия:**

1. Совершенствование сваливания сбиванием разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку.

2. Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
|  | 1. **Подготовительная часть (35 мин)**
 |
| **1** | Построение, расчет, проверка присутствующих, сообщение задач урока | 5 мин | Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся |
| **2** | **Разминка:**Ходьба:      - спортивная ходьба;Бег:      - легкий бег;      - попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;      - приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;      - прямыми ногами вперед, назад;       - с высоким подниманием бедра;      - с захлестыванием голени;      - скрестным шагом левым, правым боком;      - прыжками вверх прогнувшись;      - прыжками с поворотом на 360°;      - кувырок с дальнейшим ускорением по прямой;      - легкий бег с переходом на | 10 мин | Руки согнуть в локтях, пальцы сжать в кулак.Из строя не выбегать.Не наступать на другую ногу, прыгать как можно выше.Держать строй, смотреть через правое плечо.Ноги выше, ноги прямые, тянуть носки. Выше колени, шаг короче.Касаться пятками ягодиц.Имитировать подход к броску подворотом.Выше прыжок, руки вверх, прогнуться в пояснице.Ускорение с низкого старта.Восстановить дыхание. |
| **3** | **Общеразвивающие упражнения в движении:**      - для мышц верхнего плечевого пояса;      - для корпуса;      - для ног;**Акробатические упражнения:**      - кувырки;      - падения;      - колесо;      - кувырок с разгибом;**Общеразвивающие упражнения на месте:****-**переступание      - наклоны      - выпады      - шпагаты.   | 10 мин | Наибольшая амплитуда движения; наклоны глубокие, ноги в коленях не сгибать. Выпады глубже. Смотреть на сзади стоящую ногу. Махи выполнять с большей амплитудой.Стараться четко выполнять упражнения, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубже выпады, наклоны |
| **4** | **Специальные упражнения борца:** - имитация подворота для броска  - имитация «нырка» под руку - движение в захвате «рука-туловище   - движение в захвате «крест» - упражнение в положении упор головой в ковер - упражнение в положении борцовского моста      - забегания, перевороты. | 10 мин | Ноги согнуты. Подворот на носках. Во время выполнения упражнения Подворот руку затягивать на себя на грудь. Спина прямая. Выпрямить ноги и повернуть голову в сторону броска. Во время «нырка» ноги пружинят. Стараться «утопить» плечи ниже. При забегании доходить приставными шагами до предела по кругу. Накатываться |
| **2. Основная часть (60 мин.)** |
| **1** | Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку. | 15 мин | Захватить плечо. Плотно прижать свой локоть к груди, другая рука держит за пояс. Двигаться вперед-влево, вперед-назад. Голова плотно прижата к руке партнера. Делать шаг назад. Опора на впереди стоящую ногу. |
| **2** | Тактика подготовки приема. | 5 мин | Не стоять долго в захвате. Стараться вывести партнера из равновесия. Свое плечо ниже плеча партнера и упор в грудь партнера. |
| **3** | Защита и контрприем. | 10 мин | Попытаться освободить руку, разворачиваясь грудью к партнеру. «Разорвать» плотный захват и увеличить дистанцию с атакующим |
| **4** | Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки).Тактика подготовки приема.Защита и контрприем. | 15 мин5 мин10 мин | Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Партнера бросать в сторону от центра.Захватить руку и заставить партнера выпрямиться. Обозначить «нырок» под руку (другую).Во время контрприема присесть и отклониться назад, упираясь рукой в спину атакующего. Им сЗашагнуть за атакующего. Захватить за корпус и прогибаясь свалить (бросить) партнера на спину. |
| 1. **Заключительная часть (5 мин)**
 |
| **1** | Ходьба:    - встряхивать руками, ногами.         | 1 мин | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| **2** | Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 1 мин | Выполнять в парах. |
| **3** | Построение, подведение итогов занятия | 3 мин | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках |

Тренер-преподаватель                                                        Тюлюш В. Х.

Заместитель директора по УВР                                      Чылбак С. О.