**План-конспект**

**открытого учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе**

**тренера-преподавателя Монгуш Айдына Олеговича**

**Учебная группа – УТГ-2**

**Место проведения - ДЮСШ**

**Дата проведения - 14 октября 2014г.**

**Время проведения - 09.30-11.00**

*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 |

|  |
| --- |
| Подготовительная часть (30 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 ходьбу. | 5 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 на подбородок. |

|  |
| --- |
| 2. Основная часть (55 мин.) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку. | 20 | 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 | 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 | Попытаться освободить руку, разворачиваясь грудью к партнеру. «Разорвать» плотный захват и увеличить дистанцию с атакующим. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Совершенствование броска подворотом захватом плеча (руки). | 20 | Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Партнера бросать в сторону от центра. |

|  |
| --- |
| 3. Заключительная часть (5 мин.) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Построение, подведение итогов занятия. | 5 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |

Тренер-преподаватель                                                       Монгуш А.О..