

Титульный лист

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
г. Вязьмы Смоленской области

План – конспект открытого учебно – тренировочного
занятия по вольной борьбе

Тема: Техническая подготовка

Цель: Совершенствование техники вольной борьбы

Задачи: 1. Совершенствовать технику в стойке и партере.

2. Развитие физических качеств: быстрота, сила, выносливости.

3. Воспитание морально–волевых качеств: ответственность,
коллективизм.

Использование образовательной технологии:

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ

Показатели по эффективности применения технологии:

- формирование личности ребёнка;
- обеспечение комфортных условий во время учебно-тренировочного процесса;
- выявление развития ребёнка;
- повышение качества подготовки.

Дата проведения: 07.04.2016

Место проведения: спортивный зал
«Юбилейный»

Время проведения: 90 мин.

Инвентарь: футбольный мяч, свисток,
секундомер, б. ковёр, манекен

Тренер-преподаватель: Базылев Виктор
Михайлович

Вязьма 2016 г.

Структура конспекта учебно – тренировочного занятия

| Частные задачи | Время | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|--|--------------|--|------------------|---|
| Подготовительная часть | | | | |
| Акцент на сохранность здоровья, соблюдение правил ТБ | | Построение, цели, задачи, Т.Б. | 5 мин. | |
| Разминочные упражнения на тренировку всего опорно-двигательного аппарата | | Ходьба, бег (разновидные) | 5 мин. | |
| | | Разновидности перемещений | 5 мин. | От стены до края ковра |
| | | Акробатические элементы | 5 мин. | ТБ при выполнении акробатических упражнений. |
| Развитие физических и технических данных | | Общеразвивающие и специальные упражнения борца | 5 мин. | |
| Основная часть | | | | |
| Формирование стоек, перемещений и тактических навыков борьбы | | Игровые комплексы борьбы | 10 мин. | Использовать скоростно-силовые упражнения |
| Воспитание и развитие профессиональных навыков | | Бросок мельницей Техника борьбы в стойке | 10 мин. | Без сопротивления, С полусопротивлением |
| | | Переворот накатом Техника борьбы в партере | 10 мин. | Накатом (методичка) |
| Личностный рост каждого | | Учебно-тренировочные схватки | 15 мин. | Со сменой партнёра |
| Заключительная часть | | | | |
| | | Мини-футбол | 15 мин. | Игровой зал |
| Здоровьесберегающий аспект | | Упражнения на восстановление дыхания Ч.С.С. | 3 мин. | Медленный бег Дыхательные упражнения, душ. |
| Личное осмысление каждого о своих успехах | | Подведение итогов. | 2 мин. | Рефлексия. |