

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

План – конспект открытого учебно – тренировочного
занятия по вольной борьбе

Тема: Техничко-тактическая подготовка

Цель: Совершенствование техники и тактики переводов в партер

Задачи: 1. Обучение технике и тактике перевода рывком за руку.

2. Развитие координации и скоростно-силовых качеств.

3. формирование навыков здорового образа жизни.

Использование образовательной технологии:

Здоровьесберегающая.

Показатели по эффективности применения технологии:

- обеспечение ребёнку возможности сохранения здоровья;
- формирование у него знаний, умений, навыков здорового образа жизни;
- укрепление его здоровья и физическое развитие.

Дата проведения: 15.10.2014

Место проведения: спортивный зал
«Юбилейный»

Время проведения: 90 мин.

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

Тренер-преподаватель: Базылев Виктор
Михайлович

Вязьма 2014 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		Техника перевода рывком за руку	10 мин.	Без сопротивления, С полусопротивлением
		Тактическая подготовка перевода рывком за руку	10 мин.	Накатом (методичка)
Личностный рост каждого		Учебно-тренировочные схватки	15 мин.	Со сменой партнёра
Заключительная часть				
		«Регби» на коленях	15 мин.	борцовский зал
Здоровьесберегающий аспект		Упражнения на восстановление дыхания Ч.С.С. Душ.	3 мин.	Медленный бег Дыхательные упражнения, душ.
Личное осмысление каждого о своих успехах		Подведение итогов.	2 мин.	Рефлексия.