

**План-конспект
учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе**

Тренер-преподаватель: Галкин Сергей Алексеевич

Дата: 22.03.2023

Тренировочная группа 1-го обучения.

Тема: «Совершенствование переворота перекатом, захватом шеи или ближнего бедра».

- Задачи:** 1) совершенствовать бросок наклоном захватом двух ног;
2) совершенствовать переворот перекатом с захватом шеи и ближнего бедра;
3) развивать скоростно-силовые качества;
4) акцентировать внимание на здоровьесбережении обучающихся.

Используемые технологии: - *дифференцированный подход;*
- *здоровьесберегающие* (медицинское наблюдение в начале занятия и в конце после нагрузок).

№ п/п	Ход и содержание занятия	Дозировка	Методические указания
I.	<u>Подготовительная часть</u>	30 мин.	
1.	(проветривание зала, влажная уборка борцовского ковра, медицинский осмотр)	5 мин.	
2.	Построение группы (инструкция по ТБ).	5 мин.	
3.	Сообщение задач урока. Разминка: разновидность ходьбы и бега ОРУ в движении. Акробатические элементы: кувырки вперед-назад, правым-левым боком, колесо, подъём	5 мин.	По 3-4 человека от стены к краю ковра.
4.	разгибом. Специальные упражнения борца: борцовский мост (перевороты, забегания, вставание на борцовский мост из стойки и	5 мин.	
	уходы.	10 мин.	
5.	Имитационные упражнения на приёмы.	65 мин.	
		25 мин.	
II.	<u>Основная часть.</u>		
1.	Изучение броска наклоном захватом двух ног:	3 мин.	Показ и выполнение в две стороны.
	• показ и объяснение приёма;	3 мин.	
	• выполнение приёма по фазам;	4 мин.	
	• выполнение приёма без	3 мин.	
			Оказывать помощь в выполнении.

	сопротивления;	3 мин.	
	• выполнение приёма на скорость;	9 мин.	
	• выполнение приёма с полусопротивления;	20 мин.	
2.	• выполнение приёма в учебной схватке.		
	Совершенствование переворота перекатом захватом шеи и ближнего бедра:	5 мин.	
		5 мин.	
	• объяснение и показ;	5 мин.	
	• выполнение приёма без сопротивления;	5 мин.	
	• выполнение приёма с полусопротивлением;	20 мин.	
3.	• выполнение приёма в учебной схватке.		
	Учебно-тренировочные схватки на пройденные приёмы в стойке и партере.	40 мин.	
		30 мин.	
III.			
1.	<u>Заключительная часть.</u>	10 мин.	
	Развитие скоростно-силовых качеств:	5 мин.	
	• «Регби» на коленях;	5 мин.	
	• Лазание по канату на скорость;	10 мин.	
	• Подтягивание на перекладине;		
	• Упражнения на тренажёрах на мышцы плечевого пояса, спины, ног и брюшного пресса.	10 мин.	
2.	Упражнения на восстановление ЧСС и дыхания:		
	• медленный бег;		
	• ходьба;		
	• дыхательные упражнения.		
	<u>Построение. Подведение итогов.</u>		
	<u>(Рефлексия)</u>		
			По две пары со сменой партнёров (дифференцированный подход).
			Наблюдение медика.