

План-конспект учебно-тренировочного занятия по вольной борьбе

Тренер-преподаватель Галкин Сергей Алексеевич

Дата: 20.04.2017

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения

Тема: «Бросок наклоном захватом шеи и ближнего бедра снаружи»

- Задачи: 1) изучение броска наклоном захватом шеи и ближнего бедра;
2) совершенствование переворота разгибанием;
3) развитие скоростно-силовых качеств;
4) воспитание морально-волевых качеств;
5) формирование умения слушать и слышать преподавателя.

Оборудование: борцовский ковёр, тренажёры.

Используемые технологии: - *лично-ориентированная;*
- *здоровьесберегающая.*

Педагогическая проблема: учебно-тренировочный процесс как становление личности ребёнка.

Ход занятия:

№ п/п	Ход и содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1.	Построение. Объяснение цели и задач урока (<i>субъект-субъектные отношения: С каким настроением вы пришли на тренировку? Как себя чувствуете? Инструктаж по ТБ</i>)	30 мин.	По 6 человека от края ковра.
1)		5 мин.	
2)	Разминка: разновидности ходьбы и бега, ОРУ в движении. Акробатические элементы: кувырки вперёд-назад, правым-левым плечом, колесо, подъём разгибом.	10 мин.	
3)		15 мин.	
1.	Специальные упражнения борца: <ul style="list-style-type: none"> • имитационные упражнения борца; • борцовский мост: перевороты, забегания, вставание на борцовский мост. 	20 мин.	Выполнение в две стороны.
2.	Изучение броска наклоном захватом шеи и ближнего бедра снаружи: <ul style="list-style-type: none"> - показ и объяснение приёма; - выполнение приёма по фазам; 		Помощь в выполнении.

	<p>- выполнение приёма в целом без сопротивления;</p> <p>- выполнение приёма на скорость;</p> <p>- выполнение приёма с полусопротивления;</p> <p>- выполнение приёма в учебной схватке.</p> <p>3. Совершенствование переворота разгибанием (растяжка):</p> <p>- объяснение и показ приёма;</p> <p>- выполнение приёма без сопротивления;</p> <p>- выполнение приёма с полусопротивления;</p> <p>- выполнение приёма в учебной схватке.</p> <p>4. Учебно-тренировочные схватки на пройденные приёмы в стойке и партере.</p> <p>5. Развитие скоростно-силовых качеств:</p> <p>- «Регби» на коленях;</p> <p>- упражнения на тренажёрах для мышц плечевого пояса, спины, ног и брюшного пресса.</p> <p>Упражнения на восстановление ЧСС и дыхания (здоровьесберегающая технология):</p> <ul style="list-style-type: none"> • медленный бег – ходьба; • дыхательные упражнения. <p>Подведение итогов занятия. (Рефлексия, лично-ориентированный подход)</p>	<p>20 мин.</p> <p>20 мин.</p> <p>20 мин.</p>	<p>По 2-3 пары на ковре со сменой партнёров.</p> <p>Тренажёрный зал.</p>
--	--	--	--