**Утверждаю**

 **Директор МКУДО**

**«Новолакская ДЮСШ№1»**

**Алимов С.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ № \_1\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020-2021у.г.**

**Учебно-тренировочных занятий**

**отделения вольной борьбе в спортивно-оздоровительных группах**

**Тренер-преподаватель** Гусейнов Руслан Абдуллаевич

**Учебная группа:** НП- 1 года обучения

**Оборудование**: ковер, скакалки

**Цель 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 | Дози-ровка | Организационно-методические указания |
| 1. **Подготовительная часть (30 мин.)**
 |
| 1 | Построение, расчет, проверка присутствующих, сообщение задач урока | 5 мин. | Проверка состояния спортивной формы у воспитанников, 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.Четкое, слаженное выполнение упражнений, с группировкой.При имитации «подсечка» скручивающие движения. Ноги прямые. Глубокие 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 (50 мин.)** |
| 1 | Совершенствование приема сваливание сбиванием захватом разноименного плеча сверху-снаружи и туловища сбоку. | 10 | 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. 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).Тактика подготовки приема.Защита и контрприем. | 10510 | Захватить разноименную руку выше локтя. Выполняя подворот на согнутых ногах потянуть руку на себя, на грудь. Партнера бросать в сторону от центра.Захватить руку и заставить партнера выпрямиться. Обозначить «нырок» под руку (другую).Во время контрприема присесть и отклониться назад, упираясь рукой в спину атакующего. Зашагнуть за атакующего. Захватить за корпус и прогибаясь свалить (бросить) партнера на спину. |
| **3. Заключительная часть (10 мин.)** |
| 1 | Ходьба:      - встряхивать руками, ногами.         | 2 мин. | Восстановить дыхание. Расслабить мышцы. Следить за ЧСС. |
| 2 | Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах. | 5 мин. | Выполнять в парах. |
| 3 | Построение, подведение итогов занятия. | 3 мин. | Отметить активных учащихся. Отметить недостатки в тренировках. |