**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. | 10  5  10 | 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. |