

План-конспект

открытого учебно-тренировочного занятия по *вольной борьбе*

Тема: «Основные методы развития силы при выполнении приема в партере, переворот захватом предплечья изнутри, прижимая голову бедром и приема в стойке перевод захватом плеча и шеи сверху»

тренер-преподаватель Топоева А.И.

Дата: 12 декабря 2022г.

Место: спортивный МБОУ «Верх-Тайменская ООШ»

Время: 15:00 – 16:30

Учебная группа: 12 учащихся 3 года обучения

Оборудование: ковер, жгут, гантели.

Классификация занятия: обучающая

Литература:

Е.М. Чумаков “Физическая подготовка борца”. Учебное пособие для тренеров.

И.И.Алиханов. «Техника и тактика вольной борьбы».

Т.С.Туманян «Спортивная борьба».

Цель занятия: Совершенствование методов на развитие силы.

Задачи занятия:

1. Максимально использовать функциональные возможности организма воспитанника при выполнении приема в стойке, перевод захватом плеча и шеи сверху.
2. Распределение силовых возможностей на все этапы занятия;
3. Развитие морально-волевых качеств воспитанника при выполнении основных приемов.

Ход занятия:

I. *Организационная часть:- 5 мин.*

Построение, разминка, приветствие, постановка задач на занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Разминка: - 20 мин.

Упражнения:

- ходьба на месте с высоким подниманием бедра;
- бег на месте с ускорением (по хлопку педагога);
- бег с захлестыванием голени;
- прыжки с поворотом на 180° (360°) на двух ногах и на одной ноге;
- махи ногой вперед, назад, в стороны (с максимальной амплитудой);
- приседания с партнером на плечах;
- наклоны вперед без сгибания ног, руками касаться ковра;
- из положения стоя на коленях садиться на ягодицы слева и справа;

- из положения стоя на коленях прогнуться, доставая затылком ковер;
- из положения лежа на спине, поднимая ноги, достать носками ковер за головой вперед, назад, в стороны.
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц спины.

Методические указания: каждое упражнение повторить 3 раза.

Затем, педагог демонстрирует воспитанникам кувырок вперед с прямых ног. Воспитанникам дается задание выполнить обычный кувырок вперед, но без сгибания ног. Можно также предложить воспитанникам сначала сделать кувырок без сгибания ног из положения ноги врозь (шире плеч), затем выполнить кувырок вперед из положения ноги вместе. После переката по спине ноги следует согнуть, чтоб встать в стойку.

II. Основная часть -60 мин.

Самостраховка: падение назад, вперед с опорой на руки. Воспитанники самостоятельно выполняют данное задание.

Последовательность упражнений:

- в упоре лежа сгибание и разгибание рук;
- в упоре лежа на пальцах сгибание и разгибание рук;
- из положения на коленях, руки назад падение вперед, прогнувшись с опорой на руки;
- из положения стоя, ноги расставлены широко, падение вперед с опорой на руки. При падении воспитанники не должны касаться грудью ковра, при этом необходимо сгибать руки, амортизируя удар. Падение на выпрямленные руки запрещается. Туловище следует держать прямо.

Техника борьбы в партере:

1. Переворот захватом предплечья изнутри прижимая голову бедром.

Прием защиты:

- а) освободить захваченную руку, упереться свободной рукой в ковер;
- б) лечь на живот, зажать ногу атакующего ногами и освободить руку.

Контрприем: выход наверх с захватом туловища.

2. Переворот с захватом шеи из-под дальнего плеча, прижимая руку бедром.

Прием защиты:

- а) прижать руку к себе;
- б) перевести тяжесть тела в сторону противника, убрать руку из-за колена и прижать её к себе.

Контрприемы:

- а) бросок через спину захватом руки под плечо;
- б) выход наверх, убирая руку и голову под плечо.

Динамические упражнения выполняют, преодолевая силы тяжести, сопротивление партнера и др. Характеризуются они сравнительно небольшими нагрузками (выполняются до появления усталости, “до отказа”, большими нагрузками выполняются 1–3 раза также до появления усталости; после небольшого отдыха, 2–3 минуты, упражнения повторяются),

сменяющимися нагрузками. Сначала выполняются упражнения с небольшой нагрузкой, затем со средней и предельной. Может быть и иная последовательность. Например, выполняют упражнения с максимальной нагрузкой (1–2 раза), затем с меньшей, но с большим количеством повторений.

Статические упражнения заключаются в противодействии каким-либо силам в течение определенного времени. Занимающийся принимает какую-либо позу (угол, вис, упор и др.) и удерживает ее определенное время или стремится поднять вес выше своих возможностей. Поза и отягощение должны вызывать сокращение определенных мышц.

К основным средствам развития силы относятся упражнения с тяжестями (штанга, гири, гантели) и отягощением (собственным весом или весом партнера).

Упражнения на восстановление дыхания и ЧСС.

Техника борьбы в стойке:

1. Перевод захватом плеча и шеи сверху:
2. перевод захватом шеи сверху и разноименного бедра.

Прием защиты:

- а) захватить руку атакующего и выпрямляя туловище, разорвать захват;
- б) захватить ноги противника спереди.

Контрприемы:

- а) перевод нырком с захватом ног;
 - б) мельница назад с захватом рук;
2. Знакомство с элементами калмыцкой национальной борьбы.

Упражнения на восстановление дыхания и ЧСС.

Заключительная часть – 5 мин.

Построение, сообщение домашнего задания, подведение итогов.

Домашнее задание: повторить пройденные приемы, пополнить понятийный словарь специальной спортивной терминологии.

Подведение итогов: (результаты и выводы)

Анализ занятия, его последовательности и правильности выполнения; пересмотр дозировки нагрузок в сторону увеличения приемов.

Общий вывод:

- важно обеспечить связь тренировочных заданий с интересами воспитанников;
- обозримость цели для воспитанников;
- стремиться к оптимальной сложности заданий;
- четкая инструкция выполнения заданий.

Воспитательные воздействия педагога не всегда вызывают соответствующую активность, так как в процесс воспитания волевых качеств у воспитанников, занимающихся спортом, необходимо преимущественно формировать настойчивость, целеустремленность.