

План – конспект открытого учебно-тренировочного занятия по греко-римской борьбе

Учебная группа: группа начальной подготовки 3-го года обучения

Цели занятия: обучение технико-тактическим действиям в стойке;
развитие взрывной силы, координации и выносливости

Задача: Обучение броска проворотом с захватом руки через плечо

Место проведения занятия: борцовский зал МБУ ДО "ДЮСШ"

Дата проведения: 25 апреля 2025г.

Время проведения: 10.00-11.30 (1ч.30 мин)

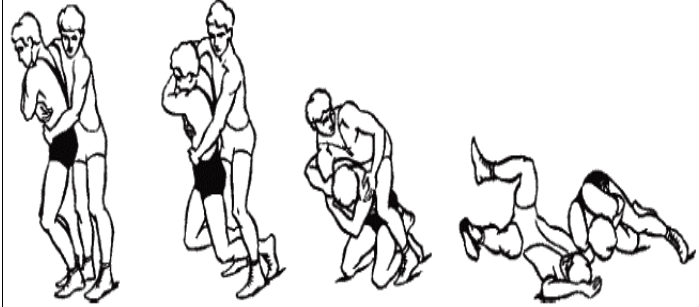
Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Материальное обеспечение: борцовский ковер, манекены, секундомер, свисток.

Тренер-преподаватель: Топоев Арнольд Михайлович

Часть занятия и время	Содержание учебного материала	Доз-ка	Организационно-методические указания
Вводная часть (3 мин.)	Построение группы, проверка присутствующих и их гигиенического состояния. Доведение целей и задач занятия. Строевые упражнения на месте и упражнения на внимание.	2 мин. 1-мин.	Группа в одношереножном строю. Проверка состояния борцовской (спортивной) формы, самочувствие занимающихся. Проверить, острижены ли ногти. Строевые приемы и упражнения на внимание проводить в составе группы. Обратить внимание на четкость выполнения команд.
Подготовительная часть (27-мин.)	Ходьба, упражнения в ходьбе: - с высоким подниманием бедра, - на внешней и внутренней стороне стопы, - наклоны, - спортивная и ускоренная ходьба. Бег, упражнение в беге:	2 мин. 3 мин. 8 мин 4 мин. 10мин	Ходьба и упражнения в ходьбе проводится по кругу, в колонну по одному. Указать дистанцию между воспитанниками. Каждое упражнения выполняется после подачи команд от 8 до 12 раз. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений. Бег проводится в колонну по одному, дистанция между воспитанниками три шага. Темп бега средний. Из строя не выбегать, дышать свободно, дыхание не задерживать. Прыгать как можно выше, руки прямые. Не наступать на другую ногу. И.п. - руки перед грудью, пальцы в замок. Таз

- легкий бег; - приставными шагами левым (правым) боком; - скрещиванием ног; - с захлестыванием голени; - кувырки с ускорениями; - легкий бег с переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе левым (правым) боком, обычная ходьба. Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц. Общеразвивающее упражнение на месте: - для мышц шеи; - для мышц рук и плечевого пояса; - для мышц спины (повороты, наклоны); - для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки). Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц. Акробатические упражнения: - кувырки; - падения; - подъем разгибом; - гимнастическое колесо; - рондат, фляга, сальто Специальные	завернуть как можно больше влево(вправо). И.п.- руки на поясе, доставать пятками ягодиц. Выполняется по длине зала. Медленный бег с постепенным переходом на ходьбу. И.п. - руки на поясе, спина прямая. Поднять руки через стороны в верх, сделать глубокий вдох, опустить руки –выдох, встряхнуть руки, ноги, расслабить мышцы. Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз. Группу построить на ковре по кругу для выполнения общеразвивающих упражнений, указать интервал. Каждое упражнение выполнить 8-12 раз. И.п. руки на поясе, наклоны головой вперед (назад), влево (вправо), круговые движения. И.п.- руки перед собой вытянуты, сгибать пальцы в кулак разгибать. Вращение рук в локтях, плечах (вперед, назад). И.п.- пальцы в замок, руки перед грудью, выпады с поворотом туловище влево – вправо, при поворотах смотреть на сзади стоящую ногу. И.п.- руки в месте перед собой, наклоны в перед, пальцами рук доставать к носкам ног, ноги в коленях не сгибать. И. п. – руки на поясе , круговое движение туловищем вперед направо, вперед налево. И.п. – руки на поясе, выполнить полушпагат, шпагат (влево, вправо), спина прямая. И.п. –руки прямые перед собой на уровне головы, размахивание ногами, носками ног доставать к рукам. И.п.- стоя спиной друг другу в локтях замок, выполнить приседания в парах 10-12 раз. Прыжки выполнить 6-8раз, коленями доставать к груди. Ходьба по длине зала. Поднять руки через стороны в верх, сделать глубокий вдох, опустить руки –выдох, расслабить мышцы. Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз. Кувырки выполнить с группировкой, вперед, назад, с выходом на прямые руки, в длину, в высоту, в парах, через правое(левое) плечо, падения на спину, влево(вправо), на руки, подъем разгибом, гимнастическое колесо, рондат, фляга, сальто вперед (назад). И.п. – средняя борцовская стойка. Ноги полусогнуты, пальцы в замок руки над головой, повернуться на носках спиной в противоположную сторону, наклонить голову в
---	--

	упражнения борца: -имитация подворота для броска через бедро; -имитация нырка под руку с захватом туловища; -движение в захвате крест; - упражнение в положении упор головой в ковер; - упражнение в положении борцовского моста; - забегание на мосту; - перевороты на мосту.		сторону броска и выпрямить ноги. Ноги полусогнуты. Толчком сзади стоящей ноги зайти нырком под руку соперника и захватить туловище. Двигаться в парах вперед(назад), влево(вправо). Головой опереться в ковер, ноги прямые, руки на ковре. Выполнить наклоны головой, вперед-назад, влево- вправо. Двигаться туловищем вперед и назад, когда туловище движется в сторону головы, коснуться ковра носом, в сторону ног – затылком и лопатами. Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Не поворачивая головы, выполнить забегание влево и вправо 3-5 раз. Из положения стоя на мосту выполнить перевороты через голову от 5 до 10 раз.
Основная часть (55-мин.)	Обучение броска проворотом с захватом руки через плечо Ознакомление Разучивание Тренировка Учебно-тренировочная схватка	5 мин. 15мин 35мин	 Называю прием, образцово показываю, объясняю технику выполнения, показываю еще раз по частям с попутным объяснением техники выполнения (если есть необходимость). Атакующий и противник в правой стойке. Ноги атакующего на ширине плеч, носок правой ноги расположен ближе к носку правой ноги противника. Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую положить на левое плечо. Поворачиваясь направо поставить левую ногу к правой. Одновременно с движением сзади стоящей ноги повернуть правую ногу влево и перейти на переднюю часть стопы. Повернуть туловище налево, захватить правой рукой плечо противника. Плотно прижать грудь к своему правому боку, а правую руку к груди наклониться вперед, становиться на колени сделать рывок руками под себя влево, и поворачиваясь туловищем вперед вправо, совершить бросок. Касаясь ковра сделать высад, послать левую ногу назад в упор и прижать

			противника спиной к ковру захватом за руку и шею сбоку. Разучивание проводится в парах. Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую руку положить на левое плечо – делай раз. Поворачиваясь направо поставить левую ногу к правой ноге. Одновременно с движением сзади стоящей ноги повернуть правую ногу влево и перейти на переднюю часть стопы. Повернуть туловище налево, захватить правой рукой плечо противника - делай два. Плотно прижать грудь к своему правому боку, а правую руку к груди наклониться вперед, становиться на колени сделать рывок руками под себя влево, и поворачиваясь туловищем вперед вправо, совершить бросок - делай три. Касаясь ковра сделать высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к ковру захватом за руку и шею сбоку - делай четыре. После разучивания приема по частям, даю команду каждому выполнить прием в целом без сопротивления от 5 до 10 раз. По ходу выполнения приема исправляю ошибки. После многократного повторения приема, назначаю каждой паре по 2 минуты провести учебно-тренировочную схватку на полсилы с применением изученного приема. После чего, делаю разбор, указываю ошибки, и назначаю дополнительное время для их исправления. Провожу учебные схватки с каждой парой для закрепления пройденного материала по формуле 2/2/. В конце основной части занятия даю команду выполнить упражнения на силу и на борцовском мосту.
Заключительная часть (5-мин.)	Ходьба по кругу медленном темпе, упражнение в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Построение, подведение итогов занятия.	4-мин 1-мин	Провожу в колонну по одному по длине зала. Отмечаю активных учащихся. Обращаю внимания на ошибки. Даю задание на самоподготовку.