

План-конспект

**Тренировочного занятия
«Отработка и усовершенствование бросков в стойке»**

Возраст обучающихся: 12– 14 лет

Педагог дополнительного образования
Рогов О.Л.

Поронайск 2017

План открытого занятия

Тема занятия: Отработка и совершенствование бросков в борьбе.

Цель занятия: Укрепление здоровья обучающихся, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Совершенствование базовой техники бросков в стойке, привитие навыков участия в соревнованиях.

№ п/п	Части занятий	Дозировка	Примечание
1	<u>Разминка</u> в том числе: а) общефизические (разогревательные) упражнения б) упражнения на растяжку в) гимнастические упражнения (кувырки, перекаты, акробатические прыжки) г) силовые упражнения <ul style="list-style-type: none">• Отжимание• Приседания• Сгибание и разгибание туловища	<u>5 мин.</u> <u>1 мин.</u> <u>2 мин.</u> <u>1 мин.</u> <u>1 мин.</u>	Проведение разминки «с верху в низ» с постепенным увеличением нагрузки.
2	<u>Основная часть</u> Базовая техника, в том числе: а) подходы к броскам, броски в стойке и перемещения в стойках с бросками б) отработка захватов, зацепов, подбивание ног, подход к партнеру отработка выведения партнера из равновесия, (работа с партнером) г) учебные схватки, со сменой партнеров, д) отработка основных элементов броска (под счет и самостоятельно в среднем темпе) <ul style="list-style-type: none">• Разбор возможных ошибок• Выполнение данных элементов в разных темпах (медленно, в	<u>3 мин.</u>	Контроль высоты стоек, правильность постановки стопы, учет расстояния, захватов, зацепов, подбивание ног, подход к партнеру, работа в контратаке, разрыв дистанции при атаке.

	среднем и в быстром темпах),		
	Учебные схватки, в том числе: а) учебные схватки с партнером б) тренировочные поединки	<u>15 мин.</u> <u>5 мин.</u> <u>10 мин.</u>	Контроль стоек, положение рук, постановка ног. Все захваты, контролируемые страховки партнера при бросках.
3	<u>Восстановительная часть</u> в том числе: а) упражнения на восстановление дыхания, б) разгрузочные (расслабляющие) упражнения.	<u>5 мин</u>	Постепенное замедление тренировочного процесса.
4	<u>Заключительная часть</u> - подведение итогов занятия, - домашнее задание	<u>2 мин</u>	Разбор ошибок каждого учащегося, индивидуальное задание на их исправление.



Директор МБОУ СОШ №7:

Гулько

Е.Ш.Гулько