

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Виктория» город Новороссийск

# Мастер класс

(по Греко-римской борьбе для группы БУ-6)

## Тема: Бросок через плечи «мельница».

Задачи: 1. **Образовательная:** развитие двигательных качеств.

2. **Воспитательная:** воспитание чувства ответственности.

3. **Оздоровительная:** повышение функциональных возможностей организма, развитие статического и динамического равновесия, координации движений в пространстве.

**Тренер-преподаватель:** Белов Александр Анатольевич

**Место и время проведения:** спортзал СОШ № 30

16 апреля 2022 года 14.00 -15.30

Содержание урока.	Дозировка.	Организационно-методические указания
<b>1. Вводная часть (5 минут).</b>		
1. Построение: - рапорт, переключка; - ознакомление с планами и задачами урока.	5 минут	Обратить внимание на внешний вид, проверка посещаемости по журналу.
<b>2. Подготовительная часть (30 минут).</b>		
1. Общеразвивающие упражнения в движении: - ходьба на носках, руки за голову; - ходьба на пятках, руки на поясе; - ходьба на внешней, внутренней стороне ступни, руки на поясе; - бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; - бег с изменением направления движения; - бег с ускорением; - бег приставными шагами, скрестным шагом.	Каждое упражнение по 2 минуты.	2 Следить за правильной осанкой и дыханием.
2. Выполнение ОРУ на месте: - наклоны, приседания, выпады; - маховые упражнения руками и ногами; - вращения в суставах; - упражнения сидя и лёжа на животе, на спине.	Каждое упражнение по 2 минуты.	2 Следить за правильным выполнением команд.
3. Комплекс акробатических упражнений: - кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо; - колесо; - кувырок в длину с разбега; - акробатические перевороты; - сальто вперед с разбега; - рандат фляк.	По 5 - 6 кувырков.	Следить за правильным выполнением кувырков.

<p>4. Упражнения с партнёром:  - передвижения с партнёром с захватом на “мельницу”; с захватом за руку и туловище; с захватом за туловище; с обратным захватом за туловище;  - ходьба на руках, держа партнёра за ноги.</p>	<p>Каждое упражнение по 2 минуты.</p>	<p>Следить за правильным выполнением захвата.</p>
<p>5. Специальные упражнения:  - качание шеи в упоре;  - качание шеи на мосту;  - перевороты на мосту;  - забегание ногами вокруг головы;  - вставание на мост с опорой руками.</p>	<p>Качание шеи 3 минуты.  Специальные упражнения по 10 раз каждое.</p>	<p>Следить за правильным выполнением упражнений.</p>

### 3. Основная часть (40 минут).

<p>Мельница захватом руки на шее и туловища. Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его кистями за руки сверху ближе к плечевым суставам и усилием рук наклоняет туловище в правую сторону. Вызвав этим защитное действие – наклон туловища в противоположную сторону, проводящий прием одновременно быстро снимает правую руку с левого плеча атакуемого, сильно сгибает правую ногу, наклоняет туловище вперед и посылает голову под правое плечо, а левую ногу выставляет далеко вперед – снаружи правой ноги противника. Переходя в высед на левом бедре, атакующий плотно</p>	<p style="text-align: center;">Прием повторять  20-25 раз  в левую и правую  сторону для большего  его совершенствования.</p>	<p>Следить за правильным выполнением захвата.</p>
--	---	---

<p>подтягивает левой рукой правую руку атакуемого себе на шею, правой рукой захватывает его за туловище и, отклоняясь в левую сторону, отрывает от ковра, перебрасывая через свои плечи. Поворачиваясь на лево и ложась на живот, атакующие, не меняя захвата, ставит противника в опасное положение и старается дожать его. Данный прием атакующий может также успешно выполнить, если встанет на колени при подведении головы под захваченную правую руку.</p> <p>Партер: совершенствование изученных приемов.</p>	<p>Прием повторять 20-25 раз в левую и правую сторону для большего его совершенствования.</p>	<p>Следить за правильным выполнением нырка под руку атакуемого.</p>
--	---	---

#### 4. Заключительная часть (10 минут).

<p>1. Игра в “борцовское” регби.</p>	<p>5 минут.</p>	<p>Вести счёт.</p>
<p>2. Восстановительные упражнения: - упражнение на восстановление дыхания; - расслабляющие упражнения на все группы мышц.</p>	<p>5 минут.</p>	<p>Измерить Ч.С.С. до и после восстановления.</p>

#### 5. Подведение итогов (5 минут).

<p>1. Построение: - указать на основные ошибки в проведении приема; - оценка урока.</p>	<p>5 минут.</p>	
---	-----------------	--

Тренер-преподаватель:



А.А. Белов