

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МО г. Новороссийск

План-конспект
Мастер-класса
по греко-римской борьбе
для групп начальной подготовки

**Тема: «Бросок через спину с захватом руки и
туловища»**

Подготовил
тренер – преподаватель
Дмитренко Андрей Михайлович

г. Новороссийск
2024 год.

- Учебная группа:** - группа начальной подготовки 1-го года обучения
- Цели занятия:** - обучение технико-тактическим действиям в стойке;
- развитие взрывной силы, координации и выносливости.
- Задача:** - Обучение броска через спину с захватом руки и туловища.
- Место проведения занятия:** - СОШ№ 21 (борцовский зал).
- Дата проведения:** - 5 марта 2024 г.
- Время проведения:** - 08.00-09.30 (1ч.30 мин)
- Методическое обеспечение:** - Учебник греко-римская борьба 2004, авторы:И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулик., Типовая программа по греко-римской борьбе для ДЮСШ, авторы: Подлипаев Б.А, Грузных Г.М., Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» для групп начальной подготовки.
- Материальное обеспечение:**- борцовский ковер, манекены, секундомер, свисток.

Часть занятия и время	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть (3 мин.)	<p>Построение группы, проверка присутствующих и их гигиенического состояния.</p> <p>Доведение целей и задач занятия.</p> <p>Беседа на тему : « Правильное питание борца.»</p>	<p>2 мин.</p> <p>1-мин.</p>	<p>Группа в одношереножном строю. Проверка состояния борцовской (спортивной) формы, самочувствие занимающихся. Проверить, острижены ли ногти.</p>
Подготовительная часть (27-мин.)	<p>Ходьба, упражнения в ходьбе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с высоким подниманием бедра, - на внешней и внутренней стороне стопы, - наклоны, - спортивная и ускоренная ходьба. <p>Бег, упражнение в беге:</p> <ul style="list-style-type: none"> - легкий бег; - приставными шагами левым (правым) боком; - скрещиванием ног; 	5 мин.	<p>Ходьба и упражнения в ходьбе проводится по кругу, в колонну по одному. Указать дистанцию между воспитанниками.</p> <p>Каждое упражнения выполняется после подачи команд от 8 до 12 раз. Обратить внимание на правильное выполнение упражнений.</p> <p>Бег проводится в колонну по одному, дистанция между воспитанниками три шага.</p> <p>Темп бега средний.</p> <p>Из строя не выбегать, дышать свободно, дыхание не задерживать.</p> <p>Прыгать как можно выше, руки прямые.</p> <p>Не наступать на другую ногу.</p> <p>И.п. - руки перед грудью, пальцы в замок. Таз завернуть как можно</p>

	<p>- с захлестыванием голени;</p> <p>-кувырки с ускорениями;</p> <p>-легкий бег с переходом на ходьбу.</p> <p>Ходьба в полуприседе левым(правым) боком, обычная ходьба. Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.</p> <p>Общеразвивающие упражнение на месте:</p> <p>- для мышц шеи;</p> <p>- для мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>- для мышц спины (повороты, наклоны);</p>	<p>6 мин.</p>	<p>больше влево(вправо). И.п.- руки на поясе, доставать пятками ягодиц.</p> <p>Выполняется по длине зала.</p> <p>Медленный бег с постепенным переходом на ходьбу.</p> <p>И.п. - руки на поясе, спина прямая.</p> <p>Поднять руки через стороны в верх, сделать глубокий вдох, опустить руки – выдох, вытряхнуть руки, ноги, расслабить мышцы. Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз.</p> <p>Группу построить на ковре по Длине зала для выполнения общеразвивающих упражнений, указать интервал. Каждое упражнение выполнить 8-12 раз. И.п. руки на поясе, наклоны головой перед (назад), влево (вправо), круговые движения.</p> <p>И.п.- руки перед собой вытянуты, сгибать пальцы в кулак разгибать. Вращение рук в локтях, плечах (вперед, назад).</p> <p>И.п.- пальцы в замок, руки перед грудью, выпады с поворотом туловище влево – вправо, при поворотах смотреть на сзади стоящую ногу.</p> <p>И.п.- руки в месте перед собой, наклоны в перед, пальцами рук доставать к носкам ног, ноги в коленях не сгибать.</p>
--	---	---------------	--

	<p>- для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки).</p> <p>Упражнение для восстановления дыхания и расслабление мышц.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувьрки; - падения; - подъем разгибом; - гимнастическое колесо; - рондат, фляга, сальто <p>Специальные упражнения борца:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация подворота для броска; - имитация нырка под руку с захватом туловища; - движение в захвате крест; - упражнение в положении упор 	<p>6 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>И. п. – руки на поясе , круговое движение туловищем вперед направо, вперед налево.</p> <p>И.п. – руки на поясе, выполнить полушпагат, шпагат (влево, вправо), спина прямая.</p> <p>И.п. –руки прямые перед собой на уровне головы, размахивание ногами, носками ног доставать к рукам.</p> <p>И.п.- стоя спиной друг другу в локтях замок, выполнить приседания в парах 10-12 раз.</p> <p>Прыжки выполнить 6-8раз, коленями доставать к груди.</p> <p>Ходьба по длине зала. Поднять руки через стороны в верх, сделать глубокий вдох, опустить руки –выдох, расслабить мышцы.</p> <p>Каждое упражнение выполнить самостоятельно три-пять раз.</p> <p>Кувьрки 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).</p> <p>И.п. – средняя борцовская стойка. Ноги полусогнуты, пальцы в замок руки над головой, повернуться на носках спиной в противоположную сторону, наклонить голову в сторону броска и выпрямить ноги.</p> <p>Ноги полусогнуты. Толчком сзади стоящей ноги зайти нырком под руку</p>
--	--	------------------------------	---

	<p>головой в ковер; - упражнение в положении борцовского моста;</p> <p>- забегание на мосту;</p> <p>- перевороты на мосту.</p>		<p>соперника и захватить туловище.</p> <p>Двигаться в парах вперед(назад), влево(вправо).</p> <p>Головой опереться в ковер, ноги прямые, руки на ковре. Выполнить наклоны головой, вперед-назад, влево- вправо.</p> <p>Двигаться туловищем вперед и назад, когда туловище двигается в сторону головы, коснуться ковра носом, в сторону ног – затылком и лопатами.</p> <p>Из положения стоя на мосту положить руки за голову предплечьями на ковер. Не поворачивая головы, выполнить забегание влево и вправо 3-5 раз.</p> <p>Из положения стоя на мосту выполнить перевороты через голову от 5 до 10 раз.</p>
<p>Основная часть (55-мин.)</p>	<p>Обучение Броску через спину с захватом руки и туловища</p> <p>Ознакомление</p>	<p>5 мин.</p>	<div data-bbox="906 1176 1556 1393" data-label="Image"> </div> <p>Называю прием, образцово показываю, объясняю технику выполнения, показываю еще раз по частям с попутным объяснением технику выполнения (если есть необходимость).</p> <p>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</p>

	<p>Разучивание</p>	<p>25мин</p>	<p>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 высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к коврику захватом за руку и шею сбоку.</p> <p>Разучивание проводится в парах.</p> <p>Захватить правое плечо противника левой рукой выше локтя, а правую руку положить на левое плечо – делай раз.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Касаясь ковра сделать высед, послать левую ногу назад в упор и прижать противника спиной к коврику захватом за руку и шею сбоку - делай четыре.</p>
	<p>Тренировка</p>	<p>25мин</p>	

	<p>Учебно-тренировочная схватка</p>		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Провожу учебные схватки с каждой парой для закрепления пройденного материала по формуле 2/2/.</p> <p>В конце основной части занятия назначаю выполнить упражнения на борцовском мосту, на силу и быстроту.</p>
<p>Заключительная часть (5-мин.)</p>	<p>Ходьба по кругу медленном темпе, упражнение в глубоком дыхании и для расслабления мышц.</p> <p>Построение, подведение итогов занятия.</p>	<p>4-мин</p> <p>1-мин</p>	<p>Провожу в колонну по одному по длине зала.</p> <p>Отмечаю активных учащихся. Обращаю внимания на ошибки. Даю задание на самоподготовку.</p>

Тренер-преподаватель: _____



« 05 »

03

2024 год.

Использованная литература:

1. Учебник греко-римская борьба, авторы: И.И. Иванов, А.С. Кузнецов, Р.В. Самургашев, Ю.А. Шулик, Г. Ростов на Дону 2004г.
2. Типовая программа по греко-римской борьбе для ДЮСШ, авторы: Подлипаев Б.А, Грузных Г.М. (Государственный комитет по физической культуре и спорту, Москва 2004).
3. Рабочая образовательная программа по греко-римской борьбе для групп начальной подготовки ДЮСШ, СДЮСШОР, автор: Чивчян В.О. ст. Егорлыкская 2014год.

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа « Виктория »
муниципального образования г. Новороссийск**

06.03.2023г.

№ 22/1

Отзыв

5 марта 2024 года тренер-преподаватель Дмитренко Андрей Михайлович провел мастер-класс по спортивной борьбе по теме «Бросок через спину захватом руки и туловища» с обучающимися группы начальной подготовки для тренеров-преподавателей города Новороссийска.

Тренер-преподаватель детально ознакомил занимающихся с приемом. Использовал систему упражнений подводящих к выполнению основного действия в данном приеме. Применил, постепенно усложняя, все имеющиеся формы упрощенного целостно выполнения приема. Выполнил имитации приема. Обратил внимание занимающихся на выполнении основной части приема. Создал облегченные условия для первых выполнений приема (подбор партнера соответствующего роста, веса и опыта, проведение приема и т.д.).

Для определения причин неправильного выполнения приема, выявил, в какой стадии его проведения происходит ошибка. Устранил такую причину с помощью повторного объяснения и поэтапного показа приема на экране мультимедиа.

При чередовании нагрузки и отдыха использовал активный, затем пассивный отдых.

Нагрузки распределил согласно возрастной категории.

Урок был построен методически грамотно, с соблюдением учебно-тематического плана.

Инструктор-методист
МБУ ДО СШ «Виктория



Н.В. Сверчинская