



Берекет
Зайитов

Рабочий план

Секции по Вольной - борьбе
на 2022. по 2023. учебному году
сск №10 им. Н. Абдразакова.

Учитель по призванию Тимбаев А.

Содержание маневров уроков

1. Методика обучения: простыми приемами. Назоват показом, приемом, объяснит основу его структуру, дать характеристику.
2. Прием выполнения упражнения правильно с правой стороны.
3. Объяснит выполнение упражнения.
4. Прием фото съемки рисунка, наклон, посыл.
5. Выполнение приема заминой в паре.

Техника и техника вольной борьбы. Вольная - свободная стойка. Встают на ноги. Передвигаются перебежкой вперед и назад, подскоком на ногу и прыжком на корпус. Если бросок вперед подскоком ноги в лево и право. Прыжки в перед на левую ногу. Подскоком захватом ноги и руки в лево и право. Вертушкой приемом свободной стойки, атакой и контр атакой на ногу проходом вперед и назад, прыжком на левую ногу, обрешком левую ногу, скручиванием захватом ноги и рук, обрешком скручиванием броском перебежкой вперед с подскоком на лево и на право и т.д. и т.п.

Техника в пологом положении
Переверот сверху выполняется с захватом рук сверху и другая выполняется у нижней рук. Контр прием - переверот сверху выполняем за себя захватом ближней рукой.
Переверот сверху выполняем с захватом за переднюю захват - выставить ногу, соединит руки встан. в пере захват руки на плечи.
Переверот выполняется за плечи.
Переверот перебежкой с плечом.
Переверот выполняем с захватом за плечи захватом - приемом на и повороту

Рабочий план
Секции по Вольной-барьбосе
История Вольной барьбосе
Наргазетане.



Зордани: в силе и выносливости
ловкости и боестранне действии
сообразительности и смелости.

1. Изучение техники вольной барьбосе.
является основой содержания
занятий с малолетними борцами
Техника барьбосе - стойка борца
широкая, средней и высокой, передви-
жение борца, Анкона с высокой и
средней широкое стойка сопернику.
2. Развитие барьбосе в школе и в селе
3. Развитие и разукрепление
совершенствованное техникой и
техникой барьбосе.

