**Объединение «Борьба4», «Борьба5»**

**Педагог дополнительного образования Хаертдинова Кадрия Рифатовна**

**Дата: 21.04.2020, 25.05.2020**

**Тема: Совершенствование бросков. Просмотр видеоматериалов**

**Цели:**

* **Исправление ошибок при бросках.**

**1.Лекция по использованию тактических приемов для совершенствования броска через спину с колен.**

Одна из задач совершенствования-приобретения навыка выполнения технических действий из различных исходных положений, в разнообразных ситуациях, пользуясь разными способами тактической подготовки.

В тренировке борец должен учиться выполнять бросок через спину и как атакующее, и как контратакующее действие. Партнер должен в тренировке создавать условия, которые могут неожиданно возникнуть на соревнованиях. Это ситуации со сменой захватов, взятии, срыве захватов, ситуации на выходе из приема, на краю ковра и т.д.

Для успешного совершенствования техники очень существенное значение имеет при выполнении борцом упражнений правильное использование степеней защиты партнера. Различная степень сопротивления партнера создает для упражняющегося различную степень трудности условий, в которых выполняется техническое действие.

В настоящее время, принцип приближения тренировочных условий к соревновательным стал одним из определяющих. Но беспредельно повышать нагрузку невозможно, поэтому я считаю возможным поэтапное выведение качеств на высший уровень. Например, решая задачу совершенствования броска через спину с колен для "левостороннего" соперника партнер защищается поочередно передвижением, захватом, скоростью, т.е. берется одно качество и тренируется на уровне соревновательной схватки. Таким образом, для обучения и улучшения броска через спину с колен можно использовать как метод множественного повтора, метод развития силы, так и тактические приемы, неразрывно связанные с реальными условиями соревновательной борьбы

**2.*Задание для учащихся*:** выбрать и заклеить 1 прием броска.