План-конспект №1 занятия по греко-римской борьбе.

Группа НП-2 -го года обучения.

Тренер: Маликов В.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть занятия, время, цель | Задачи занятия, содержание | Время (мин.) |
| 1 | Вводно-подготовительная часть. 20 мин.  | 1. Цели задачи тренировки
 | 5 |
| 1. Общеразвивающие упражнения: бег, прыжки
 | 5 |
| 1. Акробатические упражнения
 | 5 |
| 1. СФП: упражнения на борцовском мосту
 | 5 |
| 2 | Основная часть – 60 мин.  | 1. Борьба в партере
 | 10 |
| 1. Приемы: «ключ», переворот рычагом. Способы взятия захвата и защита.
 | 20 |
| 1. Борьба после взятия захвата соперником.
 | 10 |
| 1. Упражнения с гантелями
 | 10 |
| 1. Упражнения с эспандером
 | 10  |
| 3 | Заключительная часть – 10 мин.  | 1. Заминка
 | 8 |
| 1. Построение, итоги занятия.
 | 2 |