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 |