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

Группа учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения.

Тренер: Маликов В.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Часть занятия, время, цель | Задачи занятия, содержание | Время (мин.) |
| 1 | Вводно-подготовительная часть. 30 мин. | 1. Цели задачи тренировки | 2 |
| 1. Общеразвивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, ускорения | 10 |
| 1. Специальные упражнения с партнером. Перенос в различных захватах. | 10 |
| 1. Акробатика | 5 |
| 1. Упражнения на мосту (накаты, забегания, перевороты) | 8 |
| 2 | Основная часть – 85 мин. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1. Борьба в стойке (учебно-тренировочные схватки с различными соперниками) | 15 |
| 1. Круговая тренировка с переходом от одного снаряда к другому | 60 |
| 1. Броски манекена прогибом на скорость. | 10 |
| 3 | Заключительная часть – 20 мин. | 1. Игра в регби | 18 |
| 1. Построение, итоги занятия. | 2 |