План-конспект №3 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. Совершенствование техники действий в партере.  | 1. Борьба в партере с различными соперниками
 | 15 |
| 1. Способ подъема на «обратный пояс», защита и броски
 | 60 |
| 1. Подъем гири на скорость двумя руками.
 | 10 |
| 3 | Заключительная часть – 20 мин.  | 1. Заминка
 | 18 |
| 1. Построение, итоги занятия.
 | 2 |