План-конспект

тренера. Нацвина. С. П.

занятий по спортивной борьбе {греко~римская борьба}

.

для групп У. Т. Г. 1 и 2 год. Н. П. 1год май 2020г

1.Вступительная часть

Разминка 10 мин

2.Основная часть

 -имитации бросков подворотом 5 мин

 -имитации бросков прогибом 5 мин

 -имитации бросков скручиванием 5 мин

 -имитации бросков вращением 5 мин

 -имитации нырком, рывком за руку 5 мин

 СФП

Работа с резиной (отягощением) 2 снизу 3 подхода: 3 мин, 30 с., 3 мин

Работа с резиной (отягощением) швунги 3 подхода: 3 мин, 30 с., 3 мин

 ОФП

упр. для мышц спины 3 подхода по 30 раз

упр. для мышц пресса 3 подхода по 30 раз

упр. для мышц ног 3 подхода по 50 раз

упр. для мышц шеи 3 подхода по 30 раз

3.Заключительная часть

упр. на растягивания и расслабление 5 упр по 3 подхода

подведение итогов тренировки