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

Группа ЭССМ 3-го года обучения

 Тренер: Полухин А.С.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Часть занятиявремя |  Содержание | Нагрузка,подходы | Дозировкавремя (мин.) |
| 1 | Вводно –подготовительнаячасть – 15 мин. | Разминка ОРУ:Ходьба, спортивная ходьба.Бег (пятками доставая ягодиц, боком,скрещивая ноги, ускорения).Упражнения на растяжку. |  |  15  |
| 2 | Основная часть –95 мин. | Кросс ОРУ на месте: круговые вращения кистямикруговые вращения в локтевых суставахкруговые вращения плечамиповороты туловищанаклоны туловищакруговые вращения туловищаОФП на руки:отжимания с узкой и средней постановкой рук.отжимания с широкой постановкой рук.обратные отжимания от скамьи (стула).отжимания волна (туда и обратно).Упражнения с гантелями:подъем гантелей через стороны подъем гантелей перед собойразведение рук в наклонежим гантелей стоя тяга гантели к подбородкуУпражнения для развития брюшногопресса:подъёмы туловища (руки за головой)лёжа на спине подъём ног за голову (руки опущены внизу)держа уголок (ноги пола не касаются) попеременная работа ногкрест на крест  | 3 х 203 х 203 х 203 х 203 х 203 х 203 х 203 х 203 х 202 х 1 мин2 х 1 мин2 х 1 мин |  30 10 202510 |
| 3 | Заключительная часть – 10 мин. | Упражнения на растяжку связок и подвижности в суставах:сидя ноги прямые – наклоны к ногаммахи рукамиупражнения на растяжение мышц рук |  |  10 |
| 4 | Теория – 15 мин. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  |   15 |