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

Группа ЭССМ 3-го года обучения

Тренер: Полухин А.С.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Часть занятия  время | Содержание | Нагрузка,  подходы | Дозировка  время (мин.) |
| 1 | Вводно –подготовительная  часть – 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 кистями  круговые вращения в локтевых суставах  круговые вращения плечами  повороты туловища  наклоны туловища  круговые вращения туловища  ОФП 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 собой  разведение рук в наклоне  жим гантелей стоя  тяга гантели к подбородку  Упражнения для развития брюшного  пресса:  подъёмы туловища (руки за головой)  лёжа на спине подъём ног за голову (руки опущены внизу)  держа уголок (ноги пола не касаются) попеременная работа ног  крест на крест | 3 х 20  3 х 20  3 х 20  3 х 20  3 х 20  3 х 20  3 х 20  3 х 20  3 х 20  2 х 1 мин  2 х 1 мин  2 х 1 мин | 30  10  20  25  10 |
| 3 | Заключительная часть – 10 мин. | Упражнения на растяжку связок и подвижности в суставах:  сидя ноги прямые – наклоны к ногам  махи руками  упражнения на растяжение мышц рук |  | 10 |
| 4 | Теория – 15 мин. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  | 15 |