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

Группа ТЭ-2 года обучения

Тренер: Полухин А.С.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Часть занятиявремя |  Содержание | Нагрузка,подходы | Дозировкавремя (мин.) |
| 1 | Вводно –подготовительнаячасть – 15 мин. | Разминка ОРУ:Ходьба.Бег на местеБег (пятками доставая ягодиц, боком,скрещивая ноги, ускорения).Передвижения гусиным шагом:прямо, боком, спиной.Передвижения крабиком: передом, спиной, боком.Круговые вращения: шеи, руками, туловищем, тазом. |  |  15  |
| 2 | Основная часть –95 мин. | Совершенствование технических действий в стойке.Имитация бросков через спину:за одну рукуза руку и шеювращением (вертушка)Имитация бросков прогибомИмитация переводов: рывком за руку,нырком под руку, бычком.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 собойруками снизу на бицепсжим гантелей стоя Упражнения для мышц спины:планка на локтяхвставание на мост по стене с обратным подъёмом в исходное положениеразгибание спины лежа на животеУпражнения для укрепления пресса:подъёмы туловища (лёжа на спине)лёжа на спине подъём ног за голову ( руки опущены вниз)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 202х1 мин.3х102х303х302х202х 1 мин. | 3515151515 |
| 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. | Необходимые сведения о строении и функциях организма |  |   15 |