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

Группа ТЭ-2 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.  Бег на месте  Бег (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 руку  за руку и шею  вращением (вертушка)  Имитация бросков прогибом  Имитация 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 собой  руками снизу на бицепс  жим гантелей стоя  Упражнения для мышц спины:  планка на локтях  вставание на мост по стене с обратным подъёмом в исходное положение  разгибание спины лежа на животе  Упражнения 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 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  2х1 мин.  3х10  2х30  3х30  2х20  2х 1 мин. | 35  15  15  15  15 |
| 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. | Необходимые сведения о строении и функциях организма |  | 15 |