План-конспект №2 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.  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.  Упражнения для ног:  взрывное упражнение: упор лёжа - упор присев – прыжок  приседание на одной ноге с грузом  выпрыгивание вверх с грузом  прыжки на скакалках  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) | 3х20  4х15  3х20  3х1 мин.  2х1 мин.  3х10  2х30  2х40  2х20 | 40  30  15  10 |
| 3 | Заключительная часть – 10 мин. | Упражнения на растяжку связок и подвижности в суставах:  сидя ноги прямые – наклоны к ногам  растяжение на шпагате: продольном, поперечном  упражнения на растяжение мышц ног |  | 10 |
| 4 | Теория – 15 мин. | Основы законодательства в сфере ФК и спорта. |  | 15 |