План-конспект №2 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.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.Упражнения для ног:взрывное упражнение: упор лёжа - упор присев – прыжокприседание на одной ноге с грузомвыпрыгивание вверх с грузомпрыжки на скакалкахУпражнения 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) | 3х204х153х203х1 мин.2х1 мин.3х102х302х402х20 | 40301510 |
| 3 | Заключительная часть – 10 мин. | Упражнения на растяжку связок и подвижности в суставах:сидя ноги прямые – наклоны к ногамрастяжение на шпагате: продольном, поперечномупражнения на растяжение мышц ног |  |   10 |
| 4 | Теория – 15 мин. | Основы законодательства в сфере ФК и спорта. |  |   15 |