План-конспект №2 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, 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;  подтягивания на перекладине:  узким хватом  средним хватом  хватом снизу  широким хватом ( за голову)  вис на полусогнутых руках  отжимания на брусьях  подъём отягощения (камень, гантели) стоя перед собой  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  Упражнения с резиной:  двумя руками поочерёдно  двумя руками одновременно  стоя лицом к резине  стоя спиной к резине | 3х10  3х10  3х10  3х10  2х1 мин.  3х15  3х20  3х30  3х20  2х1 мин. | 30  10  25  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. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  | 15 |