План-конспект №2 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, 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 кистямикруговые вращения в локтевых суставахкруговые вращения плечамиповороты туловищанаклоны туловищакруговые вращения туловищаОФП на руки;подтягивания на перекладине:узким хватомсредним хватомхватом снизушироким хватом ( за голову)вис на полусогнутых руках отжимания на брусьяхподъём отягощения (камень, гантели) стоя перед собойУпражнения для развития брюшногопресса:подъёмы туловища (руки за головой)лёжа на спине подъём ног за голову (руки опущены внизу)держа уголок (ноги пола не касаются) попеременная работа ногкрест на крестУпражнения с резиной:двумя руками поочерёднодвумя руками одновременностоя лицом к резинестоя спиной к резине  | 3х103х103х103х102х1 мин.3х153х203х303х202х1 мин. |  30 10 251515 |
| 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. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  |   15 |