План-конспект №3 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 (пятками доставая ягодиц, боком,  скрещивая ноги, ускорения).  Упражнения на растяжку. |  | 15 |
| 2 | Основная часть –  105 мин. | Кросс  ОРУ на месте:  круговые вращения кистями  круговые вращения в локтевых суставах  круговые вращения плечами  скручивания 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  Упражнения с резиной:  двумя руками поочерёдно  двумя руками одновременно  стоя лицом к резине  стоя спиной к резине | 3х15  3х15  3х15  3х15  2х1 мин.  3х20 | 35  10  40  20 |
| 3 | Заключительная часть – 15 мин. | Упражнения на растяжку связок и подвижности в суставах:  стоя ноги прямые – наклоны к носкам  упражнения на растяжение мышц рук  Упражнения на восстановление дыхания |  | 15 |