План-конспект №3 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 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.  Накаты на мосту, в треугольнике. |  | 15 |
| 2 | Основная часть –  95 мин. | Совершенствование технических действий в партере.  Имитация переворотов накатом  Тактическая подготовка переворота накатом  Имитация контрприёмов выседом  Упражнения с резиной:  стоя лицом к резине рывки переводом  стоя спиной к резине разведение рук в стороны; закручивание корпуса  упражнения в наклоне  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 ног:  взрывное упражнение: упор лёжа - упор присев – прыжок  прыжки по ступенькам вверх  бег: ускорение по ступенькам | 3х1 мин.  3х10  3х30  3х20  6х3 этаж  6х 5 этаж | 35  25  15  20 |
| 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. | История развития греко-римской борьбы |  | 15 |