План-конспект №3 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 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.Накаты на мосту, в треугольнике. |  |   15  |
| 2 | Основная часть –95 мин. | Совершенствование технических действий в партере.Имитация переворотов накатомТактическая подготовка переворота накатомИмитация контрприёмов выседомУпражнения с резиной:стоя лицом к резине рывки переводомстоя спиной к резине разведение рук в стороны; закручивание корпусаупражнения в наклонеУпражнения для мышц спины:планка на локтяхвставание на мост по стене с обратным подъёмом в исходное положениеразгибание спины лежа на животеУпражнения для ног:взрывное упражнение: упор лёжа - упор присев – прыжокпрыжки по ступенькам вверх бег: ускорение по ступенькам  | 3х1 мин.3х103х303х206х3 этаж6х 5 этаж | 35251520 |
| 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. | История развития греко-римской борьбы |  |   15 |