План-конспект №4 занятия по греко-римской борьбе,

Группа ЭССМ 3-го 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 накатомИмитация подъёмов на задний поясИмитация подъёмов на обратный поясИмитация контрприёмов выседомОФП на руки:отжимания с узкой и средней постановкой рук.отжимания с широкой постановкой рук.обратные отжимания от скамьи (стула).отжимания волна (туда и обратно).отжимания стоя на руках от стеныУпражнения с гантелями:подъем гантелей через стороны подъем гантелей перед собойразведение рук в наклонежим гантелей стоя тяга гантели к подбородкуУпражнения для развития пресса: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 крест  | 3 х 203 х 203 х 203 х 202 х 103 х 203 х 203 х 203 х 203 х 202 х 1 мин2 х 1 мин2 х 1 мин | 35252510 |
| 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. | История развития греко-римской борьбы |  |   15 |