План-конспект №4 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  Бег (пятками доставая ягодиц, боком,  скрещивая ноги, ускорения).  Упражнения на растяжку. |  | 15 |
| 2 | Основная часть –  95 мин. | Кросс по пересечённой местности  ОРУ на месте:  круговые вращения кистями  круговые вращения в локтевых суставах  круговые вращения плечами  скручивания туловища  наклоны туловища  круговые вращения туловища  Упражнения для ног:  выпрыгивание вверх с грузом  выпрыгивание вверх с грузом на 1 ноге  прыжки на скакалках  полу присед упираясь спиной в стену (угол 90 гр.)  Упражнения для рук:  отжимания волной туда обратно  отжимания между стульев  отжимания спиной от стула  отжимания на мосту  Упражнения для укрепления пресса:  подъёмы туловища (лёжа на спине) с грузом  маятник ногами лёжа на спине  лёжа на спине подъём ног за голову (руки опущены внизу)  Упражнения для развития гибкости | 3х30  4х20  2х1 мин.  2х 1 мин.  3х15  3х15  3х20  3х15  3х20  2х1 мин.  3х20 | 25  10  20  15  15  10 |
| 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. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  | 15 |