План-конспект №4 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:ХодьбаБег (пятками доставая ягодиц, боком,скрещивая ноги, ускорения).Упражнения на растяжку. |  |  15  |
| 2 | Основная часть –95 мин. | Кросс по пересечённой местностиОРУ на месте: круговые вращения кистямикруговые вращения в локтевых суставахкруговые вращения плечамискручивания туловищанаклоны туловищакруговые вращения туловищаУпражнения для ног:выпрыгивание вверх с грузом выпрыгивание вверх с грузом на 1 ногепрыжки на скакалкахполу присед упираясь спиной в стену (угол 90 гр.)Упражнения для рук:отжимания волной туда обратноотжимания между стульевотжимания спиной от стулаотжимания на мостуУпражнения для укрепления пресса:подъёмы туловища (лёжа на спине) с грузоммаятник ногами лёжа на спинелёжа на спине подъём ног за голову (руки опущены внизу)Упражнения для развития гибкости  | 3х304х202х1 мин.2х 1 мин.3х153х153х203х153х202х1 мин. 3х20 | 251020151510 |
| 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. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  | 15 |