План-конспект №5 занятия по греко-римской борьбе,

Группа ЭССМ 3-го 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; ходьба гусиным шагом; выпрыгивания из полного приседа  Бег (пятками доставая ягодиц, боком,  скрещивая ноги, ускорения).  Упражнения на растяжку. |  | 15 |
| 2 | Основная часть –  105 мин. | Кросс  ОРУ на месте:  круговые вращения кистями  круговые вращения в локтевых суставах  круговые вращения плечами  скручивания туловища  наклоны туловища  круговые вращения туловища  ОФП на руки;  подтягивания на перекладине:  узким хватом  средним хватом  хватом снизу  широким хватом ( за голову)  статические упражнения (давление на дерево)  вис на полусогнутых руках (хват снизу)  статическое удержание тела на полусогнутых руках на брусьях с отжиманиями  подъём отягощения (камень, гантели, блин) перед собой  Упражнения с резиной:  стоя лицом к резине рывки переводом  стоя спиной к резине разведение рук в стороны; закручивание корпуса  упражнения в наклоне | 3х15  3х15  3х15  3х15  5х30 сек.  2х1 мин.  3х15 сек. удержан.  10 отжим.  3х20 | 35  10  20  5  5  10  5  15 |
| 3 | Заключительная часть – 15 мин. | Упражнения на растяжку связок и подвижности в суставах:  стоя ноги прямые – наклоны к носкам  упражнения на растяжение мышц рук  Упражнения на восстановление дыхания |  | 15 |