План-конспект №5 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; ходьба гусиным шагом; выпрыгивания из полного приседаБег (пятками доставая ягодиц, боком,скрещивая ноги, ускорения).Упражнения на растяжку. |  |  15  |
| 2 | Основная часть –105 мин. | Кросс ОРУ на месте: круговые вращения кистямикруговые вращения в локтевых суставахкруговые вращения плечамискручивания туловищанаклоны туловищакруговые вращения туловищаОФП на руки;подтягивания на перекладине:узким хватомсредним хватомхватом снизушироким хватом ( за голову)статические упражнения (давление на дерево) вис на полусогнутых руках (хват снизу)статическое удержание тела на полусогнутых руках на брусьях с отжиманиямиподъём отягощения (камень, гантели, блин) перед собойУпражнения с резиной:стоя лицом к резине рывки переводомстоя спиной к резине разведение рук в стороны; закручивание корпусаупражнения в наклоне  | 3х153х153х153х155х30 сек.2х1 мин.3х15 сек. удержан.10 отжим.3х20 |  35 10205510515 |
| 3 | Заключительная часть – 15 мин. | Упражнения на растяжку связок и подвижности в суставах:стоя ноги прямые – наклоны к носкамупражнения на растяжение мышц рукУпражнения на восстановление дыхания |  |    15 |