

Конспект тренировочного занятия тренера-преподавателя по греко-римской борьбе Чуприн А.Г.

Группа:

Тема:

Задачи:

1. Развитие ловкости и координационных качеств.
2. Оздоровительно-тренирующее влияние на опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему.

Место проведения:

Время проведения: 45 мин.

Дата проведения: 2020 г.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационное-методические указания
Вводная часть	Построение группы, расчет раппорт дежурного преподавателю. Проверка присутствующих. Объяснение задач урока. Проверка гигиенического состояния занимающихся.	5 минут	Проверить, острижены ли ногти. Проверить форму одежды.
Подготовительная часть	Ходьба на месте: высоко поднимая колени, на внешней и (внутренней) стороне стопы, спортивная ходьба. Бег на месте: пятками доставая ягодицы, с постепенным переходом на ходьбу. Ходьба в полуприседе, обычная ходьба. Кувьрки вперед, назад, с выходом на прямые руки, длинный кувьрок, И. п. - ноги на ширине плеч 1, 2, 3-поднимая руки вверх. Сделать ими три рывка назад. 4-и.п. 2. И, п. - руки за голову, локти отведены назад. 1,2-два наклона вправо. 3,4-то же влево. 3. И. п. - ноги на ширине плеч. 1, 2, 3-три пружинистых наклона вперед. 4-и. п. 4. И. п. – руки за головой. 1 –	10 мин Выполнение упражнений по 6-8 раз	Ходьба. Обратить внимание на осанку. При движении правым боком левая нога попеременно ставится то спереди, то сзади правой ноги Голову вперед не наклонять Ноги поставить шире плеч упор руками в ковер

Основная часть	поворот туловища налево. 2 – й. и п. 3 – поворот туловища направо. 4 – и. п. 5. И. п. – руки на поясе 1 – 4 – круговое движение туловищем вперед направо. 5 – 6 – то же вперед – налево. 6. И. п. – упор лежа. 1, 2 – согнуть руки. 3 – 4 разогнуть руки. 7. И. п. – лежа на животе, захватив руками голеностопные суставы. 1 – прогнуться. 2 – й. и. п. 8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1, 2, – коснуться ковра за головой носками ног. 3, 4, – и. п. 9. Движения на переднем мосту вперед – назад, с поворотом головы налево и направо. Упражнения для укрепления мышц шеи. Спокойная игра «Делай как я». Ходьба на месте. Построение. Подведение итогов занятий. Задание на дом.	25 мин.	Активно корпусом работать
----------------	--	---------	---------------------------------

Заключительная часть		5 минут	Отметить успехи, обратить внимание на недостатки
-------------------------	--	---------	--