

## Конспект учебно-тренировочного занятия

по гиревому спорту

**Группа:** базового уровня второго года обучения (Б-2).

**Дата проведения:**

**Тема:** Совершенствование упражнения толчок двух гирь.

**Задачи:**

1. Совершенствование техники толчка двух гирь.
2. Развитие силы мышц ног.
3. Воспитание общей выносливости.

**Место проведения:** зал тяжелой атлетики ДЮСШ № 4 г. Сочи.

**Спортивный инвентарь:** гири весом 8-16 кг, штанга, тяжелоатлетические диски, скакалки, гимнастический козел, перекладина.

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно методические указания
1.	<b>Вводная часть</b> 1. Построение, приветствие, сообщение задач: Совершенствование толчка двух гирь. Развитие силы мышц ног.	<b>15 мин.</b> 2 мин	Обратить внимание на форму одежды.
	<b>Подготовительная часть:</b> 1. Общая разминка. А) Ходьба - на носках, - на пятках, - на внешней стороне стоп  Б) Медленный бег. В) Восстановление дыхания. <b>2. ОРУ в движении:</b> А) И.П. – правая вверху, левая внизу На каждый шаг, рывок руками назад, со сменой рук. Б) Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед, то же назад.	<b>13 мин.</b>  2 круга 2 круга 2 круга  2 мин.  20 раз  20 раз	Руки в стороны, спина прямая; руки за голову; руки за спину, спина прямая, прогнуться.  Следить за дыханием.  Отводим прямые руки назад. Прогнуться в спине.  Руки прямые.

<p>В) И.П. руки на пояс 1- широкий шаг, поворот вправо 2- широкий шаг, поворот влево 3-4 – тоже.</p>	20 раз	Шире шаг, больше поворот.
<p>Г) И.П. – руки на поясе. Ходьба с глубокими пружинистыми выпадами вперед.</p>	16 раз	Глубже выпады, спина прямая.
<p>Д) Ходьба в приседе. <b>3. Специальная разминка.</b></p>	25 раз	Спина прямая.
<p>А) И.П.- о.с. Падение на руки, с последующим отжиманием</p>	10 раз	При падении на руки отжимаемся полностью.
<p>Б) Выпрыгивание из приседа.</p>	10 раз	Выше выпрыгиваем вверх, ноги полностью разгибаются.
<p>В) Прыжки на скакалке. -на одной - на двух ногах - вперед и назад.</p>	25 раз 25 раз по 25 раз	Приземляемся на носки ног, отталкиваемся от пола носками ног
<p>Г) Прыжки на козла и с козла.</p>	8 раз	При запрыгивании на козла приземляться на стопы ног. Руками стараемся не помогать.
<p>Д) Имитация техники толчка.</p>	20 раз	Соблюдение техники толчка, фиксация рук в верхнем положении. Ноги выпрямляем при фиксации в верхнем и нижнем положении. Соблюдение дыхательного ритма.
<p>Е) Силовые упражнения с легким весом. Жимы разминочные.</p>	3+3+3+3+3	Вес штанги для каждого индивидуален. 3 раза взятие на грудь, 3 раза жим с груди, 3 раза наклон вперед, штанга за головой. 3 раза присед, 3 раза жим из-за головы.

2	<p><b>Основная часть:</b></p> <p>1. Совершенствование толчка двух гирь: Толчок легкими гирями 8-16кг.</p> <p>2. Развитие силы мышц ног. Приседание со штангой.</p> <p>Выпрыгивание со штангой.</p> <p>3. Воспитание общей выносливости. И.П. стоя на помосте, гири на груди. Удержание гирь на время.</p>	<p><b>25 минут</b> <b>10 мин</b></p> <p>8-12 раз (с перерывом 1-2 мин. между подходами) 3-5 подходов</p> <p><b>8 мин</b> 2-4 подхода</p> <p>10 раз</p> <p><b>7 мин</b> От 1 подхода</p>	<p>Демонстрация и освоение правильной техники выполнения подъема гирь с помоста на грудь. Синхронное сочетание движений с дыханием и расслабленностью мышц при выполнении упражнений. Объем и интенсивность для каждого индивидуально (от 3-5 подходов).</p> <p>Объем и интенсивность для каждого индивидуален. Спина прямая, подбородок вперед. Выполняем глубокий присед.</p> <p>Вес штанги для каждого индивидуален. Спина прямая, выше выпрыгиваем вверх.</p> <p>Вес гирь и время индивидуально для каждого.</p>
3	<p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>1. Упражнения на восстановление дыхания</p> <p>2. Подведение итогов занятия</p> <p>3. Домашнее задание: имитация техники толчка прыжки на скакалке отжимание от пола</p>	<p><b>5 мин</b> 1 мин</p> <p>100 раз 25 раз</p>	<p>обратить внимание на ошибки, указать путь их исправления</p>