

**План -конспект
учебно-тренировочного занятия по
тяжелой атлетике**

Группа: НП-1 (1 год обучения).

Тема: Совершенствование техники выполнения рывка.

Задачи: 1. Совершенствование техники выполнения рывка.
2. Развитие специальной выносливости.
3. Воспитание силы духа.

Место проведения: МБУДО СШ № 4 г. Сочи

Оборудование, инвентарь: скакалки, штанги, диски, гимнастический козел, перекладина.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	<p>Вводная часть</p> <p>1. Построение.</p> <p>2. Приветствие.</p> <p>3. Сообщение задач занятия:</p> <p>- Совершенствование техники выполнения рывка.</p> <p>- Развитие специальной выносливости</p>	2 мин	Четкое построение, нацеливание на достижение поставленной задачи
	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. ОРУ</p> <p>1. Круговое вращение головой:</p> <p>И.п- о.с</p> <p>1) 1-4 круговые вращения по часовой стрелке.</p> <p>2) 1-4 круговые вращения против часовой стрелки.</p> <p>2. Круговые вращения туловища</p> <p>И.п –стойка ноги врозь.</p> <p>1-4 круговые вращения туловища вправо.</p> <p>1-4 круговые вращения туловища влево.</p> <p>3. Круговое вращение голени.</p> <p>И.п-о.с</p> <p>1) 1-8 круговые вращения правой ногой</p> <p>2) 1-8 круговые вращения левой ногой.</p> <p>4. Перекаты</p> <p>И.п- сед на правую ногу, левая выпрямлена влево.</p> <p>1-перекат влево, правая выпрямлена</p> <p>2-перекат вправо</p>	<p>13 мин.</p> <p>4 круга</p> <p>4 круга</p> <p>8 кругов</p> <p>8 раз</p> <p>100 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Плавное вращение головой</p> <p>Ноги прямые, руки держим на поясе</p> <p>Нога согнута в колени под углом 90 градусов.</p> <p>Выполняем вращения голенью</p> <p>Стопы не отрываются от пола</p> <p>Считаем кол-во прыжков.</p> <p>Спина прямая, грудью касаемся пола.</p> <p>Выпрыгиваем из глубокого приседа</p> <p>Глубокий вдох, выдох</p>

	<p>2. ОФП</p> <p>1) Прыжки на скакалке на двух ногах</p> <p>2) Отжимания от пола</p> <p>3) Выпрыгивание вверх из приседа.</p> <p>3. Восстановление дыхания</p>		
	<p>Основная часть</p> <p>1. Протяжка рывковая.</p> <p>2. Рывок классический</p> <p>3. Приседания со штангой на плечах</p> <p>4. Растяжка</p>	<p>60 мин.</p> <p>3x5 раз</p> <p>5x5 раз</p> <p>5x5 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Из приседа, вытягиваем штангу вверх, на прямые руки и делаем резкий подсед под неё. Вес штанги индивидуален для каждого спортсмена, учитывая его физические данные. Из приседа, вытягиваем штангу немного выше колен, делаем подрыв и резкий подсед под штангу. Вес индивидуален. Следим за техникой. Спина прямая, ноги врозь. Выполняем приседания в полный сед. Вес штанги индивидуально подобран каждому воспитаннику. Проследить за правильностью выполнения движения. С приседа прокатываем штангу до положения лежа.</p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>1. ОФП:</p> <p>1). Упражнения на гимнастическом козле</p> <p>- из и.п. стоя возле гимн. козла запрыгиваем на него, толчок вверх, вис на перекладине, спрыгивание вниз.</p> <p>- лёжа на спине на гимнастическом козле, ноги закреплены в лямки, наклон вперед.</p>	<p>15 мин</p> <p>12 мин</p> <p>15 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>Козёл, как можно дальше, оттягиваем от перекладины. Ноги не сгибать. Наклон глубже. Больше прогнуться назад.</p>

	<p>- то же лёжа на животе, наклон вверх прогнуться;</p> <p>2) упражнение на перекладине</p> <ul style="list-style-type: none"> - подтягивание - вис на перекладине <p>2. Построение. Подведение итогов занятия</p>	<p>10 раз 2-3 мин</p> <p>3 мин</p>	<p>Нагрузка индивидуальная</p> <p>Отметить типичные ошибки и пути их исправления</p>
--	--	--	--

Тренер-преподаватель

Гугин С.В.