План-конспект занятия группа СОГ

Тренер –преподаватель Покатилова А.К

Вторник, четверг, пятница 17.00-18.40

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание материала | Дозирование нагрузки | Организационные методические указания |
| **I**  **II**  **III** | **Вводная часть**  Общие развивающие упражнения на месте:  1.Наклоны головой в стороны.  И.п.-основная стойка – ноги врозь, руки на пояс.1-4 – круговые движения головой влево; 1-4 – круговые движения головой вправо.  2.Круговые движения прямыми руками вперед и назад.  И.п. - Основная стойка – ноги врозь, руки вытянуты вперед.1-4 - круговые движения прямыми руками вперед, 1-4 - круговые движения прямыми руками назад.  3.Наклоны вперед.  И.п. основная стойка – ноги врозь, руки на пояс.1- наклон вперед, руками коснуться пола. 2 – вернуться в и.п. 3-наклон. 4- и.п.  4. Приседания.  И.п. основная стойка – ноги врозь, руки за головой. 1-присесть, 2 – и.п, 3 – присесть, 4- и.п.  5.Отжимания.  И.п.-упор лежа. 1-руки согнуть, 2- руки выпрямить, 3-руки согнуть, 4- руки выпрямить.  **Основная часть**  Измерение пульса.  1.Подъем гири на грудь одной рукой.  И.п.: ноги шире плеч, гиря ручкой продольно поставлена впереди ног на расстоянии 20–30 см. Сгибая ноги и наклоняя туловище, хватом сверху взяться за ручку гири. Слегка поднять гирю и послать назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстро выпрямляя ноги и туловище и сгибая руку, поднять гирю на грудь. Полностью выпрямиться. Наклоняя туловище и сгибая ноги, выпрямить руку и послать гирю назад между ногами, на обратном движении вернуть ее в и.п.  2.Толчок гири одной рукой.  И.п.: выпрямленные ноги на ширине плеч, спина прямая, локоть руки с гирей опущен и прижат к туловищу, гиря лежит на предплечье, дужка гири на груди, свободная рука отведена в сторону. После небольшого подседа за счет резкого выпрямления ног вытолкнуть гирю вверх. Сделав подсед и «подхватив» гирю на прямую руку, выпрямить ноги, зафиксировав гирю вверху. Опустить гирю к плечу, затем повторить упражнение.  3.Приседание с гирей на груди.  И.п.: ноги на ширине таза, туловище прямо, гиря удерживается одной рукой на груди. Присесть, сохраняя спину прямой, голову не опускать.  4.Махи вперед одной рукой.  И.п.: ноги на ширине плеч, гиря ручкой поперек поставлена впереди ног на расстоянии 20–30 см. Сгибая ноги и наклоняя туловище, правой рукой хватом сверху взяться за ручку гири. Слегка поднять гирю и послать назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстро разгибая спину и ноги, маховым движением поднять гирю до уровня плеч. Наклоняя туловище и сгибая ноги, послать гирю назад между ногами, на обратном движении повторить упражнение.  5.Рывок гири одной рукой.   И.п.: ноги на ширине плеч, гиря ручкой поперек поставлена впереди ног на расстоянии 20–30 см. Сгибая ноги и наклоняя туловище, правой рукой хватом сверху взяться за ручку гири. Слегка поднять гирю и послать назад между ногами, затем, используя возвратное движение гири, быстрым движением спины, ног и руки вырвать гирю вперед и вверх над головой на прямую руку. Зафиксировать гирю, выпрямив ноги и приняв вертикальное положение. Наклоняя туловище и сгибая ноги, послать гирю назад между ногами, на обратном движении повторить упражнение.  6.Тяга гири к груди стоя.  И.п.: ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях, туловище почти параллельно полу, спина прогнута, гиря в опущенных вниз руках, хват сверху двумя руками за ручку гири. Не меняя положения ног и туловища, согнуть руки в локтях, а затем опустить гирю в и.п.  **Заключительная часть**  Растяжка.  Измерение пульса. | 1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  1 мин  **30 мин**  10+10 x2  10+10 x2  10+10 x2  10+10 x2  10+10 x2  10 x2  **5мин**  4мин  1мин | Следить за четким выполнением упражнений.  Руки прямые, амплитуда движения максимальная.  Колени не сгибать.  Спина прямая, стоять на полной стопе.  Спина прямая, следить за дыханием, смотреть перед собой.  100-130 уд /мин-слабая интенсивность.  140-170 уд /мин средняя интенсивность.  180-200 уд /мин сильная интенсивность  Спина прямая. Выпрямляя туловище – вдох, в положении фиксации – выдох-вдох, наклоняя туловище – выдох, в и.п. – вдох-выдох.  Активная работа ног при выталкивании.  В конце выталкивания – короткий вдох, в положении фиксации – выдох-вдох, во время опускания – выдох, в и.п. – вдох-выдох.  Приседая – вдох, вставая – выдох. Вставать – в быстром темпе, а садиться – в среднем или медленном.  Контролировать движение гири.  Выпрямляя туловище – вдох, наклоняя – выдох.  Акцентировать внимание на выполнении «подрыва».  В конце рывка – короткий вдох, в положении фиксации – выдох-вдох, во время опускания – выдох.  Во время выполнения упражнения надо стремиться локти оставлять в одном и том же положении. Поднимая – выдох, опуская – вдох. Поднимать – в среднем темпе, а опускать – в медленном. |

Ссылки на демонстрацию упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=yiV4mdzt-kY>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lie0nOF1DiQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=xcdHYy1s6aI>

<https://www.youtube.com/watch?v=uS1zFxtUbWU>

телефон 9996196033