

Конспект учебно-тренировочного занятия  
по гиревому спорту

**Группа:** начальной подготовки второго года обучения (НП-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 гиревого спорта.

**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><br>1. Построение, приветствие, сообщение задач:<br>Совершенствование толчка двух гирь. Развитие силы мышц ног.  | <b>15 мин.</b><br>2 мин   | Обратить внимание на форму одежды.   |
|    | <b>Подготовительная часть:</b><br>1. Общая разминка.<br>А) Ходьба<br>- на носках,<br>- на пятках,<br>- на внешней стороне стоп<br><br>Б) Медленный бег.<br>В) Восстановление дыхания.<br><b>2. ОРУ в движении:</b><br>А) И.П. – правая вверху, левая внизу<br>На каждый шаг, рывок руками назад, со сменой рук.<br>Б) Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед, то же назад. | <b>13 мин.</b><br><br>2 круга<br>2 круга<br>2 круга<br><br>2 мин.<br><br>20 раз<br><br>20 раз | Руки в стороны, спина прямая; руки за голову; руки за спину, спина прямая, прогнуться.<br><br>Следить за дыханием.<br><br>Отводим прямые руки назад. Прогнуться в спине.<br><br>Руки прямые. |

|   |                               |   |
|---|-------------------------------|---|
| <p>В) И.П. руки на пояс<br/>1-широкий шаг, поворот вправо<br/>2- широкий шаг, поворот влево<br/>3-4 – тоже.</p> | 20 раз                        | Шире шаг, больше поворот.   |
| <p>Г) И.П. – руки на поясе.<br/>Ходьба с глубокими пружинистыми выпадами вперед.</p>                            | 16 раз                        | Глубже выпады, спина прямая.  |
| <p>Д) Ходьба в приседе.<br/><b>3.Специальная разминка.</b></p>  | 25 раз                        | Спина прямая.   |
| <p>А) И.П.- о.с.<br/>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.<br/>-на одной<br/>- на двух ногах<br/>- вперед и назад.</p>                           | 25 раз<br>25 раз<br>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.<br/>Жимы разминочные.</p>  | 3+3+3+3+3                     | Вес штанги для каждого индивидуален. Зрза 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:<br/>Толчок легкими гирями 8-16кг.</p> <p>2. Развитие силы мышц ног.<br/>Приседание со штангой.</p> <p>Выпрыгивание со штангой.</p> <p>3. Воспитание общей выносливости.<br/>И.П. стоя на помосте, гири на груди. Удержание гирь на время.</p> | <p><b>25 минут</b></p> <p><b>10 мин</b></p> <p>8-12 раз<br/>(с перерывом 1-2 мин. между подходами)<br/>3-5 подходов</p> <p><b>8 мин</b><br/>2-4 подхода</p> <p>10 раз</p> <p><b>7 мин</b><br/>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.</p> <p>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:<br/>имитация техники толчка прыжки на скакалке<br/>отжимание от пола</p>   | <p><b>5 мин</b></p> <p>1 мин</p> <p>100 раз<br/>25 раз</p>   | <p>обратить внимание на ошибки, указать путь их исправления</p>   |