

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМ. В.Н. МАЧУГИ СТ. ПЕРЕЯСЛОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

**Выставка методических разработок педагогических работников  
образовательных организаций МО Брюховецкий район  
«Педагогические ресурсы образования»**

**Номинация: «Методические разработки»**

**КОНСПЕКТ**

учебно-тренировочного занятия по гиревому спорту  
группа: тренировочный этап четвертого года обучения

Автор: Галаган Олег Сергеевич,  
тренер-преподаватель.

2023 год

**Тема:** Совершенствование упражнения толчок двух гирь по длинному циклу.

**Задачи:**

1. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу.
2. Развитие силы мышц ног, рук.
3. Совершенствование техники заброса гирь на грудь и опускание в положение виса.
4. Воспитание общей выносливости.

**Место проведения:** зал гиревого спорта.

**Спортивный инвентарь:** гири весом 16 кг, 24 кг, 28 кг, штанга, блины, скакалка, гимнастический козел, перекладина.

№ п/п	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1	<b>Вводная часть.</b> 1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение задач занятия: 1. Совершенствование техники толчка двух гирь по длинному циклу. 2. Развитие силы мышц ног, рук. 3. Совершенствование техники заброса гирь на грудь и опускание в положение виса.	2 мин.	Четкое построение, нацеливание на достижение поставленных задач.
	<b>Подготовительная часть</b> 1. Общеразвивающие упражнения: 1). Круговое вращение головой. Исходное положение – основная стойка. 1-4 круговые вращения по часовой стрелке. 5-8 круговые вращения против часовой стрелки.	13мин.  4 круга	Плавные вращения головой.
	2). Вращение руками. Исходное положение - стойка ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые	5 раз	Описываем полный круг.

	<p>вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.</p> <p>3). Повороты туловища. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.</p> <p>4). Упражнения для ног «Перекаты». Исходное положение - сед на правую ногу, левая выпрямлена влево. 1 - перекаат влево, правая нога выпрямлена, 2 - перекаат вправо.</p> <p>2. Общефизическая подготовка: 1). Выпрыгивание с глубины седа.</p> <p>2). Падение на руки с отжиманием. Исходное положение – основная стойка. Падение на руки с отжиманием и возвращением в исходное положение.</p> <p>3). Прыжки на скакалке.</p> <p>4). Упражнение на гимнастическом козле. Запрыгивание на гимнастический козёл из</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>40-50раз</p> <p>10 раз</p> <p>100-200раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Локти на уровне плеч. Больше поворот туловищем.</p> <p>Стопы не отрываются от пола.</p> <p>При выпрыгивании полностью сгибать и разгибать ноги.</p> <p>Не сгибая туловища, упасть вперед на кисти, амортизируя падение руками, отжаться. Вернуться в исходное положение</p> <p>Прыжки вверх, отталкиваемся двумя ногами.</p> <p>Сильнее толкаемся ногами.</p>
--	---	---	--

	положения стоя.		
<b>2</b>	<p><b>Основная часть</b></p> <p>1. Толчок длинным циклом. Вес гири 16 кг Вес гири 24 кг Вес гири 28 кг</p> <p>2. Взятие гирь на грудь и опускание гирь в положение вися. Вес гири 16кг, 20кг, 24кг.</p> <p>3. Приседание со штангой на плечах. 70%-80%-90%</p> <p>4. Махи рывковые. Вес гири 16 кг Вес гири 24 кг</p>	<p><b>65 мин</b></p> <p><b>6 подходов</b> 10,20,30 раз</p> <p><b>4 подхода</b></p> <p><b>4</b> <b>подхода</b> 5 раз</p> <p><b>4 подхода</b> 40-50 раз 20-30 раз</p>	<p>Нагрузка индивидуальная.</p> <p>Особое внимание обратить на фиксацию гирь вверху, опускание гирь на грудь и в положение вися, выпрямление ног в момент фиксации гирь вверху, а также в стартовом положении.</p> <p>Плавно и точно выполняем заброс гирь на грудь, при опускании гирь в положение вися - опускать плавно.</p> <p>Нагрузка индивидуальная.</p> <p>Приседание в полный сед.</p> <p>Гири держать на кончиках пальцев, высота подъема гири должна быть не ниже головы спортсмена.</p> <p>Нагрузка индивидуальная.</p>
<b>3</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Общефизическая подготовка: 1) Висы на перекладине.</p>	<p><b>10 мин</b></p> <p>3 мин.</p>	<p>Возьмитесь за турник хватом на ширине плеч и повисните на нём. Расслабьте плечи, держите шею прямо, не наклоняйте голову вперёд.</p>

	<p>2) Прыжки на скакалке.</p> <p>2. Упражнение на растяжку.</p> <p>1) Растяжка трицепса. Исходное положение - ноги врозь. Поднять руку, согнув ее, завести за голову и коснуться пальцами лопатки, другой же рукой надавить на локоть</p> <p>2) Растяжка мышц груди. Исходное положение - ноги врозь. Завести за спину руки и сцепить их в замок. Поднимать руки вверх.</p> <p>3) Растяжка квадрицепса. Согнуть одну ногу и взяться одноименной кистью за подъем стопы. Притягивать согнутую ногу к ягодице.</p> <p>3. Построение. Подведение итогов.</p>	<p>100 раз</p> <p>На каждую руку 2 раза по 10 сек.</p> <p>2 раза по 10 сек.</p> <p>На каждую ногу 2 раза по 10 сек.</p>	<p>Прыжки на скакалке без ускорения.</p> <p>Аккуратно надавите на локоть, понемногу опускаясь пальцами вниз, удерживайте положение, чтобы трицепс растянулся.</p> <p>Поднимайте руки до растяжения мышц груди, задержитесь.</p> <p>Сделайте выдох и медленно притяните ступню согнутой ноги как можно ближе к ягодице. Не давайте колену смещаться назад.</p> <p>Отметить типичные ошибки и пути их исправления.</p>
--	---	---	--