**План-конспект**

**открытого учебно-тренировочного занятия**

**по гиревому спорту**

Место проведения: тренажёрный зал Герейханова 2.

Тренер преподаватель: Саидов М.С.

**Задачи тренировки:**

**1**. Продолжить совершенствование техники рывка гири.

**2**.Способствовать развитию физических качеств: общей и силовой выносливости.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала****(вид упражнений и количество повторений (для соревновательных упражнений)** | **Время на выполнение** | **Организационно-методические указания** |
| **I.** *Подготовительная часть***1**. Построение, рапорт, сообщение задач тренировки.**2**. Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ (без предметов и с гантелями), упражнения на растяжку основных мышечных групп.**3**. Выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивания с гирей между ног, швунгование гирь с груди, выжимания гирь, наклоны с гирями в опущенных руках.**II.** *Основная часть***а**) объяснение и показ техники;**1**. **Совершенствование техники рывка.** В рывке: старт, замах, подрыв, фиксация, опускание гири. Основным элементом является подрыв, обеспечивающий эффективность выполнения упражнения.**Старт 1.**Гиря стоит впереди носков между ног, ноги на ширине плеч. Дужка гири расположена перпендикулярно ступням ног. Гирю захватывают сверху ладонями вниз. Ноги согнуты в коленях, как перед прыжком в длину, свободная рука отведена в сторону. **Замах 2.**Гиря отрывается от помоста. Рука выпрямлена. По инерции гиря уходит за колени в замах. С помощью мышц ног и спины выполняется подрыв гири. Спина прямая.**Подрыв 3.**За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающую руку освобождают от нагрузки, незначительно сгибают в локте, а затем выпрямляют навстречу гире, достигшей мертвой точки. Нужно обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (рука расслаблена). Не следует помогать выравниванию гири бицепсом – эта мышца намного слабее. Согнутая рука только тормозит движение вверх. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, сделайте подсед.**Подсед 4.** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией. Чем слабее подрыв тем глубже подсед.**Фиксация 5.** Спортсмен выпрямляется с гирей поднятой вверх на прямую руку, кисть полураскрыта и фиксирует положение.**Опускание 6.** Спортсмен опускает гирю в очередной замах. Опускать гирю можно, сгибая локоть. В этом случаи рука остается под напряжением, но зато кисть испытывает меньшее перенапряжение. А можно опускать на прямой руке. Здесь все наоборот. Имея сильную кисть, можно пользоваться этим способом.**Замах для перехвата 7.**Выполняется когда выполнено максимальное количество подъемов одной рукой.**Перехват 8 и 9.**За счет выпрямления спины гирю поднимают вперед до положения на уровне колен, делают перехват. Спина прямая. Гиря возвращается в замах за колени.После перехвата выполняется замах 10, подрыв 11, подсед 12 и фиксация другой рукой 13.**б**) самостоятельное выполнение упражнений:Рывок гири одной рукой попеременно:1 х (8 кг) / 10 подъёмов на каждую руку),1 х (16 кг) /15 подъёмов на каждую руку),1 х (24 кг) / 10 подъёмов на каждую руку),**в) дыхание при выполнении рывка гири**-объяснение;-выполнение.**3**. Выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость: хождение с гирями в опущенных руках, поднос ног в висе на перекладине, отжимания от пола, хождение с гирями в поднятых вверх руках, махи с гирями.**III.** *Заключительная часть***1**. Упражнения на растяжку и расслабление.**2**. Построение. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия. | *35 мин*3 мин15 мин17 мин*85мин*15 мин40 мин30 мин*15 мин*12 мин3 мин | Обратить внимание на форму, инвентарь.Упражнения с гантелями выполнять с незначительным весом – 6-12 кг.Упражнения выполнять с гирями весом 16-24 кг в 1-2 подходах с повторениями не более 15 раз.http://girya-sport.ucoz.ru/pictures/tehnika_ryvka/ryvok.jpgПрименять «интервальный метод» с лимитированным интервалом времени между подходами 2-4 минуты (в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и их подготовленности).Следить за правильным дыханием во время выполнения рывка гирь.Упражнения выполнять в 2-4 подходах до существенного утомления.Целесообразно упражнения на растяжку делать в парах с партнёром. |





**Тренер-преподаватель Саидов М.С.**