**План занятия**

**объединения спортивно- тренажерный клуб «Атлант»**

**1 группа VI год обучения**

**04.05.**

**Тема:** Силовая тренировка.

**Цель:**Совершенствование физических способностей обучающихся путем развития силовых качеств.

**Задачи:**

1. Развитие различных групп мышц.
2. Развитие силовых способностей.
3. Формировать правильную осанку.

*Ход работы:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозиро-вание нагрузки** | **Методические требования** |
| 1. **Подготовительная часть (10 мин)**
 |
| 1.Построение, приветствие, сообщение темы. |  |  Повышенное внимание при выполнении упражнений. |
| 2. ОРУна месте -вращение в кистевом суставе-вращение в локтевом суставе-вращение в плечевом суставе-вращение в коленном суставе-вращение в голеностопе |  | Соблюдать интервал, внимательно слушать учителя, следить за осанкой  |
| 3.Легкий бег-правым (левым) боком приставным шагом-захлёст голени-скрестный бег-высокое поднимание бедра-бег с подскоками |  | Упражнения выполнять медленно, хорошо растягивая мышцы. |
| 4.Ходьба, упражнения на восстановление дыхания |  |  |
| 1. **Основная часть (10 мин)**
 |
| **Комплексные упражнения****для развития силы** |  | ***Все упражнения учитель объясняет и одновременно показывает*** |
| 2..Освоить комплекс, простейших упражнений для развития силыДля выполнения этих упражнений потребуются гимнастические матыНачинаем с одного подхода. Закончив первое упражнение, переходим к следующему.1. Лежа на спине, поднимание и опускание ног.2. Лежа на спине, поднимание и опускание туловища.3. Подтягивание на перекладине4. И.п. руки на скамейке, спиной к скамейке, ноги в коленях согнуть. Разгибать руки.5. И.п. – лежа на скамейке, ноги держит партнер, руки за голову. Поднимание туловища6. Приседание, ноги на ширине плеч.″7. и.п. стоя, поднимание на носки, задержаться на 2 | 1×12 раз1×12 раз1×мах.1×8 раз1×8 раз1×10 раз1×10 раз | Обратить внимание на технику выполнения, правильность дыхания.Дыхание не задерживатьЕсли тяжело, можно согнуть слегка ногиТуловище с ногами должны составлять прямой уголОпускаться до пола. Упражнение для трицепсов.Если тяжело, руки можно держать вдоль туловищаУпражнение для мышц ногУпражнение для икроножных мышц |
| 1. **Заключительная часть (10 мин)**
 |
| 3.1.Заминочные упражнения 3.2.Легкий бег.3.3.Упражнения на восстановление дыхания.Лёжа на матах упражнения на растягивание мышц туловища и ног:- лечь на спину, вытянуться;- то же лёжа на животе;- сидя лечь на прямые ноги, прижаться к ним, держась руками за щиколотки;- сидя ноги врозь наклон к правой ноге, по середине, к левой ноге;- сидя в позе «лотоса», руки на коленях, глаза закрыты, мысленно расслабиться.3.4.Построение, подведение итогов занятия. |  | Дистанция 2-3 м. постепенное снижение физической нагрузки, сохраняя повышенную психологическую.Думать об удачных моментах тренировки, вспомнить интересные упражнения, личные достижения.Напомнить задачи занятия, оценить тренировочное занятие в соответствии с выполнением задач, качеством работы, отметить успехи и достижения обучающихся. |