**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 силы  Для выполнения этих упражнений потребуются гимнастические маты  Начинаем 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 перекладине  4. 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 туловища  6. Приседание, ноги на ширине плеч.  ″7. и.п. стоя, поднимание на носки, задержаться на 2 | 1×12 раз  1×12 раз  1×мах.  1×8 раз  1×8 раз  1×10 раз  1×10 раз | Обратить внимание на технику выполнения, правильность дыхания.  Дыхание не задерживать  Если тяжело, можно согнуть слегка ноги  Туловище с ногами должны составлять прямой угол  Опускаться до пола. Упражнение для трицепсов.  Если тяжело, руки можно держать вдоль туловища  Упражнение для мышц ног  Упражнение 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. |