**План занятия**

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

**2 группа II год обучения**

**22.05.**

**Тема**: Развитие максимальной силы.

**Цель:**1.Формирование систем двигательных умений и навыков.

2. Гармоническое развитие форм и функций организма.

**Задачи:** 3. Формировать высокие, моральные и волевые качества.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **«Пистолет»**  И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний. |  |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **Выпад**  И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положе­ние ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.  При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно | https://i.victorz.ru/img/2017/170129_141345_155.png |
| Упражнение | Графическое изображение |
| **Прыжки на гимнастической скамейке** И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятер­ной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой.  Выполнять в среднем и быстром темпе |  |
| Упражнение | Графическое изображение |
| Лежа на спине на полу поднять правую ногу вверх, не сгибая в колене. Выполнять маховые движения вправо-влево до касания стопой пола. Сменить ногу. Это и будет составлять один подход. | Ð£Ð¿ÑÐ°Ð¶Ð½ÐµÐ½Ð¸Ñ Ð´Ð»Ñ Ð±Ð¾ÐµÐ²ÑÑ Ð¸ÑÐºÑÑÑÑÐ² |