

Мастер-класс

План-конспект открытого занятия группы СО этапа
по гиревому спорту 28.01.23г.

Цели:

Воспитание силовой выносливости, тактического мышления и самостоятельности обучающихся

Задачи:

1. Совершенствовать технику толчка двух гирь
2. Продолжить формирование физических качеств: силы и силовой выносливости
3. Воспитывать морально-волевые качества, чувство тактического мышления, самостоятельности

Время: 130 мин.

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь и оборудование:

Гири разного веса, штанга, маты, шведская лестница

Проводящий: Тренер-преподаватель Дубинин И.И.

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
Вводная	Построение, рапорт, задачи урока	5 мин.	Подготовка инвентаря и оборудования
Подготовительная	Разминка: Медленный бег, ОРУ. Работа с малыми гирями	15 мин. 4x50	Обратить внимание на технику упражнения для развития выносливости и силы
Основная	1. Толчок с гирями разного веса (70-80%)	30 мин	Следить за техникой подъёмов
	2. Развитие силы рук Жим сидя Жим лёжа (штанги 30-50 кг.)	5 мин. 5 мин. 5 мин.	
	3. Упражнения на силу Наклоны через козла Наклоны со штангой	5 мин. 5 мин. 5 мин.	Упражнения выполняются не
	4. Упражнения для прессы Пресс на козле Подъём туловища	5 мин. 5 мин. 5 мин.	

	5.	Подъём ног в висе	10 мин.	спеша Техника выполнения
	6.	Рывок Медленный бег	10 мин.	
Заключительная		Психологическая разгрузка: Упражнение на растяжку и расслабление (релаксация) Подведения итогов занятия	3 мин. 2 мин.	

