

Конспект учебно-тренировочного занятия по функциональному многоборью

Тема: Техника выполнения рывка.

Цель: Совершенствование техники выполнения рывка.

Задачи занятия:

1.Образовательные: формировать и совершенствовать технику выполнения рывка.

2.Оздоровительные: создать условия для совершенствования опорно-двигательного аппарата, развивать и совершенствовать физические качества и двигательные навыки, развивать точность воспроизведения движений, развивать специальную выносливость.

3.Воспитательные: развивать волевые, морально-этические качества (ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, самообладание, самоконтроль), воспитывать чувство коллективизма и формировать умение работать в паре, группе, команде, формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Инвентарь: скакалки, штанги, диски, плиобоксы, силовая рама, гимнастические палки.

Место проведения: спортивный зал

Время проведения: 90 минут (2 академических часа)

Частные задачи	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (15 минут)			
Организация занимающихся, проверка готовности к началу занятия. Мотивация на занятие	1. Построение. 2. Приветствие. 3. Сообщение задач занятия: - Совершенствование техники выполнения рывка. - Развитие специальной выносливости	2 мин	Четкое построение. Проверка соответствия спортивной формы. Сообщить тему и цель занятия, Нацелить детей на достижение поставленной задачи
Подготовка мышц к предстоящей работе	1. ОРУ 1. Круговое вращение головой: 1) 1-4 круговые вращения по часовой стрелке. 2) 1-4 круговые вращения против часовой стрелки. 2. Круговые вращения туловища И.п. – стойка, ноги на ширине плеч	13 мин. 4 круга 8 кругов	Плавное вращение головой Ноги прямые, руки держим на поясе

	<p>1-4 круговые вращения туловища вправо. 1-4 круговые вращения туловища влево. 3.Круговое вращение голени. И.п. – основная стойка 1)1-8 круговые вращения правой ногой 2)1-8 круговые вращения левой ногой. 4. Перекаты И.п. - сед на правую ногу, левая выпрямлена влево. 1-Перекат влево, правая выпрямлена 2-Перекат вправо, левая выпрямлена 5. Заведение с гимнастической палкой «ПВХ» 1- заведение за спину широким хватом 2-обведение вокруг корпуса широким хватом</p>	<p>8 раз 20 раз 10 раз 10 раз</p>	<p>Нога согнута в колене под углом 90 градусов. Выполняем вращения голенью. Стопы не отрываются отпола Рывковым – широким хватом выполнить движения вращения в плечевом суставе</p>
Основная часть (60 минут)			
Развитие специальной выносливости	<p>1.Протяжка рывковая. 2. Рывок классический 3.Приседания со штангой наплечах</p>	<p>3x5 раз 5x5 раз 5x5 раз</p>	<p>Из приседа, вытягиваем штангу вверх, на прямые руки и делаем резкий подсед под неё. Вес штанги индивидуален для каждого спортсмена с учетом его физических данных. Из приседа, вытягиваем штангу немного выше колен, делаем подрыв и резкий подсед под штангу. Вес индивидуален. Следим за техникой выполнения упражнения. Выполняем приседания в полный сед. Спина прямая, ноги на ширине плеч. Вес штанги индивидуально подобран каждому воспитаннику. Проследить за правильностью выполнения упражнения</p>
Заключительная часть (15 минут)			
Развитие силы, выносливости	<p>1.ОФП: 1) Упражнения на плиобоксе Из и.п., стоя возле плиобокса, запрыгиваем на него и спрыгиваем вниз.</p>	<p>15-20 раз</p>	<p>Выполнять запрыгивание из полуподседа</p>

	2) Упражнения на перекладине - подтягивание - вис на перекладине	10 раз	Проследить за правильностью выполнения упражнения
Развитие навыка аналитической деятельности	Подведение итогов тренировочного занятия. Рефлексия.	3-5 минут	Анализ выполнения поставленных задач в течение учебно-тренировочного занятия. Организовать обсуждение прошедшего учебно-тренировочного занятия: что получилось, что нет? Выяснить причины. Разобрать типичные ошибки, указать пути их исправления. Оценить каждого, назвать лучших. Всех поблагодарить за хорошую работу.