

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**учебно-тренировочного занятия**  
**Тема: «Развитие и совершенствование скоростно-силовых**  
**и взрывных способностей»**

**Этап подготовки:** учебно-тренировочный (4-5 года обучения)

**Тренер-преподаватель:** Смирнов Д. В.

**Место проведения:** тренажерный зал «Олимп»

**Время проведения:** 3 часа

**Инвентарь:** гриф 20 кг, блины 1.25, 2.5, 5, 10, 15, 20, 25 кг, гири 8-12 кг, тренажер для гиперэкстензии, коврик, тумбы, спортивные дневники с результатами контрольных тренировок.

**Задачи занятия:**

*Образовательные:* Совершенствование правильной техники силовых упражнений.

*Воспитательные:* способствовать воспитанию морально-волевых качеств (упорство, целеустремленность). Формирование потребности в постоянных и систематических занятиях физкультурой и спортом.

*Оздоровительные:* Развитие общей выносливости, скоростно-силовых способностей, координации, силы и гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств (взрывной силы).

*Метод проведения:* индивидуальный, наглядный, практический.

*Способ проведения:* повторный, групповой.

<b>Содержание</b>	<b>Частные задачи</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
Подготовительная часть (25')			
Построение, приветствие, объявление задач тренировочного занятия.	Организовать внимание занимающихся	3'	Проверить соответствие экипировки занимающихся задачам занятия
Прыжки на скакалке: -вперед -назад	Формирование правильной осанки. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к	2	Спину держать прямо, не терять скорость, локти ближе к себе

	работе в основной части занятия		
<p>Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.</p> <p>1. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх (через стороны); 2 – и. п.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы вправо; 3- наклон головы влево; 4 - и. п.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая внизу. 1-2 – рывки руками; 3-4 – смена положения рук.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2 – круговые движения в локтевых суставах вперед; 3-4 – круговые движения в локтевых суставах назад.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад.</p> <p>6. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок. 1-2 – круговые вращения в лучезапястных суставах вправо; 3-4 – круговые вращения в лучезапястных суставах влево.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево.</p>	<p>Подготовить организм детей к предстоящей нагрузке.</p> <p>Подготовить сердечно-сосудистую, дыхательную системы.</p>	20	<p>Движение рук по максимальной амплитуде. Дыхание ровное.</p> <p>Наклоны головой выполнять медленно, внимательно слушать счет, плечи опущены.</p> <p>Руки прямые, напряжены. Упражнение выполняется под счет.</p> <p>Руки прямые, движения в локтевых суставах выполняются по максимальной амплитуде, плечи параллельно полу.</p> <p>Руки прямые, напряженные, движения по максимальной амплитуде.</p> <p>Руки прямые, движения в лучезапястных суставах по максимальной амплитуде.</p> <p>Наклон выполняем точно в сторону.</p>

<p>8. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – наклон вниз, руки вниз; 4 – и. п.</p> <p>9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – смена положения.</p> <p>10. И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх; 2 – наклон вниз; 3 – присед; 4 – и. п.</p> <p>11. И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинящие выпады вправо 4 – и.п. 5-7 – пружинящие выпады влево 8 – и.п.</p> <p>12. И. п. – стойка ноги шире плеч, руки вперед 1 – выпад влево; 2 – и. п.; 3 – выпад вправо; 4 – и. п.</p> <p>13. И. п. – выпад на правую ногу, руки согнуты в локтях. 1-8 – прыжки со сменой ног</p> <p>14. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – правая нога назад на носок, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – левая нога назад на носок, руки вверх; 4 – и. п.</p>			<p>Упражнение выполняется под счет, при наклоне колени прямые, руки выпрямлены в локтевых суставах.</p> <p>Ноги прямые, в коленях не сгибать. Руки прямые.</p> <p>Упражнение выполняется четко под счет. При наклоне руки прямые, ноги в коленях не сгибать, Присед выполняется до параллели бедра с полом.</p> <p>При выпаде угол сгибания в коленном суставе больше 90<sup>0</sup>, колено за носок не выходит, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, глубоко не садимся, взгляд направлен вперед.</p> <p>Наклон туловища немного вперед.</p> <p>Максимально тянемся вверх, руки прямые, нога на носок – прямая, в коленном суставе не сгибать.</p>
--	--	--	--

<p>15. И. п. – стойка ноги врозь, блин 5–10 кг на уровне груди. Круговые вращения за голову в и. п. влево, вправо.</p> <p>16. И. п. – лежа на скамье для жима, гриф перед грудью. Жим от груди с легким весом.</p>			<p>Локти ближе к себе, амплитуднее, за голову ниже, следить за дыханием.</p> <p>Касание груди, без рывков, таз не отрывать, следить за дыханием, локти не прижимать к корпусу.</p>
Основная часть (140')			
<p>1 упражнение – 4 подхода по 6 повторений: Жим лежа (вниз медленно, вверх быстро) 70% от максимума.</p>	<p>Совершенствование техники упражнения, развитие грудных мышц</p>	<p>15</p>	<p>Касание груди, без рывков, таз не отрывать, следить за дыханием, локти не прижимать к корпусу, вниз медленнее. Отдых между подходами 1–2 мин.</p>
<p>2 упражнение – 4 подхода по 15 повторений: Разводки на скамье 45°, вес индивидуальный (средний).</p>	<p>Совершенствование техники упражнения, развитие грудных мышц</p>	<p>10</p>	<p>Голову не отрывать, таз не отрывать, вниз глубже, не торопиться, выполнять упражнение медленно. Отдых между подходами 1–2 мин.</p>
<p>3 упражнение – 5 подходов по 6 повторений: Взятие с тумб, вес индивидуальный (средний).</p>	<p>Совершенствование техники упражнения на взрывную силу</p>	<p>20</p>	<p>Спина ровно, руки натянуты, разгоняем вверх, подсед – локти вперед, ноги не разводить, усилие на выдох, ноги не опаздывают. Отдых между подходами 1–2 мин.</p>
<p>4 упражнение – 5 подходов по 3 повторения: Толчок от груди вверх, вес индивидуальный (средний).</p>	<p>Совершенствование техники упражнения укрепления мышц верхнего плечевого пояса</p>	<p>20</p>	<p>Следить за дыханием, небольшая помощь ногами, толкать четко вверх, небольшая пауза сверху.</p>
<p>5 упражнение – 3 подхода по 5 повторений: Взятие с пола, вес индивидуальный (выше среднего).</p>	<p>Совершенствование техники упражнения на взрывную силу</p>	<p>20</p>	<p>Спина ровно, руки натянуты, разгоняем вверх, подсед глубже, локти вперед, ноги не разводить, усилие на выдох, ноги не опаздывают. Отдых между подходами 2–3 мин.</p>
<p>6 упражнение – 3 подхода по 15 повторений: Гиперэкстензия с весом 10–15 кг.</p>	<p>Укрепление мышц спины</p>	<p>10</p>	<p>Не торопиться, усилие на выдох, смотреть вперед, спина ровная, вес прижимаем плотно к груди, вниз медленнее, чем вверх.</p>

			Отдых между подходами 1–2 мин.
7 упражнение - 3 подхода по 15 повторений: Перенос веса справа налево и слева направо с отягощением сидя на полу, ноги на весу.	Укрепление мышц верхнего и нижнего пресса и косых мышц живота	10	Спина ровно, амплитуднее, разворот максимальный, блин не ронять, подход выполнять без остановки. Отдых между подходами 1–2 мин.
8 упражнение - 3 подхода по 12 повторений: Подъем грифа 15–20 кг на бицепс.	Совершенствование техники движения, укрепление мышц бицепса	10	Локти прижать к корпусу, вперед не выводить, вверх быстрее, вниз медленнее, корпусом не раскачивать, следить за дыханием. Отдых между подходами 1–2 мин.
9 упражнение - 3 подхода по 12 повторений: Опускание утяжеления 15–20 кг за голову на трицепс.	Совершенствование техники движения, укрепление мышц трицепса	10	Локти прижать к голове, вперед не выводить, утяжеление за голову ниже, усилие на выдох, в пояснице не прогибаться. Отдых между подходами 1–2 мин.
11 упражнение - 3 упражнения по 50 повторений: 1. Велосипед; 2. Подъем ног 45°; 3. Короткие пружинистые скручивания.	Укрепление мышц верхнего и нижнего пресса и косых мышц живота	15	Выполняем без отдыха. 1. Ноги на пол не опускаем, движение с наибольшей амплитудой, локтем к колену. 2. Ноги на пол не опускаем, выполнять без пауз, поясницу прижать к полу, руки за голову. 3. Поясницу прижать к полу, ноги прижаты к полу, лопатки до касания пола и сразу вверх, быстро без пауз.
<b>Заключительная часть (15')</b>			
Упражнения: Наклон сидя вперед ноги вместе Наклон сидя вперед ноги врозь Наклон сидя вперед одна нога вперед, другая согнута в колене назад (чередовать) Сидя ноги вперед скручивание корпуса влево-вправо	Развитие гибкости, ответственности	10	Ноги в коленях не сгибать, наклон выполняется на выдохе, движение не резкое, пружинящее, каждый считает сам, на наклонах делаем в парах. Помогаем тянуться плавно без рывков.

<p>«Мостик» из положения лежа (подъем корпуса с упором на руки и ноги)  «Березка» из положения лежа (подъем ног и корпуса вертикально вверх)  Лежа на спине ноги назад за голову до касания с полом</p>			
<p>Уборка спортивного инвентаря после занятий.</p>	<p>Прививание чувства ответственности за состоянием спортивного зала</p>	<p>1</p>	
<p>Построение, подведение итогов, анализ тренировки, рефлексия.</p>	<p>Организованный выход из зала, научить спортсменов рефлексировать над ошибками</p>	<p>4</p>	<p>Отметить качественное выполнение двигательных действий отдельных спортсменов.</p>