**План-конспект тренировочного занятия**

**«Развитие силовых способностей»**

Задачи:

1.     Укрепление слабых звеньев опорно- двигательного аппарата.

2.     Увеличение силы мышц и скорости движений.

3.     Развитие силы мышц, участвующих при выполнении отдельных видов прыжков.

Место: Тренажерный зал, спортзал.

Инвентарь: Тренажеры, штанга, перекладина, скакалки.

Метод: Круговая тренировка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть.  1.Организационный момент:          построение                               приветствие,   проверка по журналу,  2. Сообщение и объяснение темы и задач занятия. | 2- 3 мин |  |
| Подготовительная часть.  Задача этапа:   Разогревание мышц и их подготовка к предстоящей нагрузке.  1. Легкий бег.  2. ОРУ:  -круговые движения руками вперед- назад по 6- 8 раз,  -повороты, наклоны туловища вперед, назад, в стороны по 6- 8 раз,  -наклоны вперед (ногу на барьер, стараться достать носки) на правую, левую ноги по 6- 8 раз,  -махи левой, правой ногой по 10- 15 раз,  -разминка кистей- круговые движения вперед, назад по 6- 8 раз,  -разминка коленного сустава- круговые движения внутрь, наружу по 6- 8 раз,  -разминка стопы- прыжки со скакалкой со сменой ног, на обе ноги | 15 мин        7 мин                              2 мин | Бежать но стопе, легко.    Руки, ноги держать прямо, в суставах не сгибать.          При выполнении упражнения дыхание не задерживать, не напрягаться.  При выполнении упражнений со скакалкой колени не сгибать, стопу держать напряженной. |
| Основная часть.  Задача этапа:  Выполнение упражнений на развитие силы.  Группа делится на команды по 2- 3 человека, упражнения выполняются по станциям, смена станций производится по команде тренера. Переход от станции к станции чередовать с упражнениями на восстановление и висом на перекладине с потряхиванием ног. Каждая команда делает 3 круга по 3 минуты на станции.  1 станция. Жимовая скамейка. Жим лежа на спине 10-12 раз х 40- 50кг.      2 станция. Вставание на опору со штангой на плечах (высота опоры- 40см) 8- 10 раз х 40- 50кг.    3 станция. Взятие штанги на грудь с отрывом от пола 5- 7 раз х 40- 50кг.      4 станция. Разгибание ног в коленном суставе, лежа на тренажере лицом вниз (упражнение на развитие задней поверхности бедра)  15- 20 раз х 15- 25кг.    5 станция. Подтягивание прямых ног в висе к перекладине (упражнение на укрепление пресса) 15- 20 раз.    6 станция. Выпрыгивание из полуприседи с двумя  блинами 15- 20 раз х 15кг | 60 мин                          3х3 мин        3х3 мин        3х3 мин        3х3 мин            3х3 мин        3х3 мин      На восстановле-  ние-  1минута после  каждой станции | ТБ. Взаимостраховка.  Выталкивать до полного выпрямления рук.  Следить за дыханием.        Спину держать прямо, штангу резко не дергать, тягу делать плавно.  Стараться не отрывать таз от скамейки.          Колени не сгибать, ноги прямые.      Спину держать прямо, смотреть вперед, сильно не садиться. |
| Заключительная часть.  Задача этапа:  Выполнение упражнений на расслабление.  1.Легкий бег.  2. -Упражнения на восстановление дыхания.      - Наклоны вперед- назад с растягиванием мышц.  3. Подведение итогов. | 15 мин        3 мин  1 мин    4 мин    2 мин |  |