**План-конспект тренировочного занятия**

 **«Развитие силовых способностей»**

**Цель:** правильное выполнение данных заданий

максимальная работа в основной части занятия

**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: онлайн.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|              Содержание занятия | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть. | 2- 3 мин |  Внимательно прочитать упражнения тренировки |
| 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              5 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.. Специальные упражнения:1. - Бой с тенью  левой рукой.

- Бой с тенью двумя руками.  Отжимания от пола с хлопками.Прыжки на месте с выталкиванием грифа от груди (можно использовать даже швабру). Держать этот же предмет на плечах за головой и выполнять вращательные движения. Велосипед Прыжки на одной ноге через скамейку или выступ и в длину.Отработка ударов на коленях и в положении сидя, затем выпрыгивания. |       3 мин 3 мин    3\*10 5 мин   3 мин   5 мин  5 мин  5 мин  На восстановле-ние-1минута после  каждого упражнения |              Выталкивать до полного выпрямления рук.Следить за дыханием.   Следить за дыханием.Колени не сгибать, ноги прямые.  Спину держать прямо, смотреть вперед.  |
| 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. | 10 мин   3 мин1 мин 4 мин 2 мин |  Что получилось, что нет? Вопросы в группе. |