**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 мин  1 мин    4 мин    2 мин | Что получилось, что нет? Вопросы в группе. |