

Открытый урок по гиревому спорту УТГ-1 года обучения



тема: Техника толчка и рывка

ГИРИ.
Тренер – преподаватель ДЮСШ №1 г.Якутска:
Гуляева Елена Николаевна

Задачи:

- 1. Совершенствование упражнений толчка и рывка.**
- 2. Продолжить совершенствование техники толчка двух гирь от груди.**
- 3. Способствовать развитию физических качеств: общей и силовой выносливости**
- 4. Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.**

Разминка:

- прыжково-беговая часть,
- ОРУ,
- упражнения на растяжку **ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП.**



Упражнения
выполнять
с гирями весом
12-16 кг в 1-2 подход..

Выполнение подводящих и вспомогательных упражнений:

махи с гирями, выпрыгивания с гирей между ног, выжимания гирь, приседания с гирями на плечевых суставах.



Обратить внимание на работу рук и правильное положение туловища при ловле гири.

Повторная тренировочная работа

тренировочная работа с увеличивающимся количеством повторений в подходе и количеством подходов с гирями с 12кг, 14кг,

16кг.



- а) объяснение и показ техники;
- б) самостоятельное выполнение.

. Мастер класс от Мастера спорта РФ по гиревому спорту, Чемпиона мира по гиревому спорту среди юниоров, многократного чемпиона РС(Я) по гиревому спорту Михаила Афанасьевича Саввинова.



Мастер класс



Толчок двух гирь от груди (гири весом 12кг, 14кг, 16кг, 24кг.)



**Следить
за правильным
дыханием во время
выполнения толчка
двух гирь от груди.**

Выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость: поднос ног в висе на перекладине, отжимания от пола, хождение с гирями в поднятых вверх руках.



Следить за правильным выполнением упражнений.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.
2. Подведение итогов занятия
 - - построение;
 - - подведение итогов.

Вопросы к
приглашенному гостю.
Общее
фотографирование с
приглашенным гостем.



Спасибо за