

# 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