

**МБУДО «ДЮСШ Новооскольского района Белгородской области»**

**Конспект тренировочного занятия  
секции  
гиревой спорт  
(младшая группа 10-13 лет)**

Разработал: тренер-преподаватель  
Ермаков К.И.

г. Новый Оскол  
2015 г.

| <b>Содержания занятия</b>              | <b>Дозировка</b> | <b>ОМУ</b>          |
|--|------------------|---------------------|
| <b>1. Подготовительная часть</b>       | 15 мин.          |                     |
| Ознакомить занимающихся с задачами УТЗ |                  |                     |
| <b>Разминка</b>                        | 10 мин.          |                     |
| Ходьба и ее разновидности:             | 1 мин.           | Спина прямая        |
| А) На носках, руки в стороны           | 1 мин.           | Смотреть вперед     |
| Б) На пятках, руки за голову           | 30 сек.          | Соблюдаем дистанцию |
| В) На внешней стороны стопы            | 30 сек.          | Спина прямая        |
| Г) На внутренней стороны стопы         | 30 сек.          | Спина прямая        |
| Д) В полуприсяде                       | 30 сек.          | Руки на пояс        |
| Бег и его разновидности:               | 10 мин.          |                     |
| А) Галопом правым боком                | 30 сек.          | Соблюдаем дистанцию |
| Б) Галопом левым боком                 | 30 сек.          | Соблюдаем дистанцию |
| Г) С захлестыванием голени             | 30 сек.          | Руки сзади          |
| Д) С высоким подниманием бедра         | 30 сек.          | Махи выше           |
| Е) Пряжками на 2 ногах                 | 30 сек.          | Прыжки выше         |
| Ж) Махом прямых ног вперед             | 30 сек.          | Ноги прямые         |
| З) Махом прямых ног назад              | 30 сек.          | Ноги прямые         |
| И) Ускорение                           | 30 сек.          | Соблюдаем дистанцию |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>2. Основная часть</b>   | 1 час 20 мин.                          | ОМУ  |
| Специальные упражнения:<br>А) Махи гири<br>Б) Забросы гири на грудь<br>В) Толчок одной гири<br>Г) Толчок двух облегченных гирь   | 2x10<br>2x10<br>2x10<br>2x10           | Спина прямая<br>При фиксации 2 выдоха<br>вверху<br>Локоть в корпусе<br>Таз назад. Грудь вперед |
| Обучение упражнения «рывок гири»<br>А) Махи гири 2 руками<br>Б) Махи гири правой и левой рукой<br>В) Держание гири в верхнем положении<br>Г) Рывок гири с фиксацией 5 сек. | 40 мин.<br>2x10<br>3x10<br>2x8<br>3x10 | Спина прямая, мах глубокий<br>Ноги согнуты<br>Гиря на кости<br>Маятниковое движение ногами     |
| Совершенствование фиксации в верхнем положении в упражнении «толчок»<br>А) Толчок 1 гири с фиксацией на 4 выдоха<br>Б) Толчок 2 гирь с фиксацией на 4 выдоха               | 20 мин.<br>3x20<br>3x20                | Руки прямые, таз назад, грудь вперед   |
| <b>3. Заключительная часть.</b><br>Медленный бег, упражнения на растягивание.<br>Подведение итогов учебно-тренировочного занятия   | 5 мин.                                 | Восстанавливаем дыхание  |