|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Начальник ПЧ-146 Нижнеудинского филиала  ОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»    « 24 » февраля 2019 г |

МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

проведения занятий с караулами

ПЧ- 146 Нижнеудинского филиала

ОГКУ «Противопожарная служба Иркутской области»

по физической подготовке.

Тема № 13.1.12. Занятие № 1. Рывок гири.

Вид занятия: учебно-тренировочное. Отводимое время: 1 учебный час

Цель: формирование и совершенствование специальных навыков и физического развития личного состава, формирование двигательных умений и навыков для успешной профессиональной деятельности, повышение уровня спортивных достижений.

Литература, используемая при проведении занятия:

1. А. И. Стафеев. Гиревой спорт. 2012

Развернутый план занятия.

1. Подготовительная часть: 10 мин., общее укрепление организма и разминка перед основной частью занятия

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Описание упражнения и терминологии | Количество повторений | Назначение упражнения (воздействия) | Методические указания (на что обратить внимание) |
| 1 | Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговое движение головой влево и вправо | 5 раз | Упражнение для мышц шеи |  |
| 2 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены круговые движения плечами вперед и назад | 5 раз | Упражнения для разминки мышц спины |  |
| 3 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговые движения руками вперед и назад. | 10 раз | Упражнение для мышц плечевого пояса |  |
| 4 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем влево вправо  И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазобедренного сустава вправо-влево | 10 раз  10 раз. | Упражнения для разминки мышц таза |  |
| 5 | И.П. – в упоре лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, сгибание, разгибание рук | 10 раз | Упражнения для мышц груди |  |
| 6 | И.П. – сид углом, руки в упоре сзади, сгибание-разгибание ног | 10 раз | Упражнение для мышц пресса |  |
| 7 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, выпрыгивание вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди. | 5 раз | Упражнения для мышц бедра |  |
| 8 | И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены, пружинящие наклоны вперед, пальцами рук доставать пол, ноги в коленях не сгибать | 10 наклонов | Упражнения на растяжение мышц |  |

2. Основная часть: 35 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Учебные вопросы | Время | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение. |
| 1 | Вступительная часть. | 3  мин | * построение л/с. * проверка внешнего вида, снаряжения. * объявление темы и цели занятия и объяснение ТБ Инструктаж по ОТ и ТБ: * упражнения выполняются в спортивной форме; * к занятиям допускаются лица, прошедшие ежегодное мед. освидетельствование; * тщательно выбрать и подогнать спорт. обувь; * оказать первую мед. помощь при возникновении несчастного случая; * разминка. |
| 2 | Основная часть | 25 мин | Рывок – заключительное упражнение классического двоеборья в гиревом спорте. По правилам соревнований в рывке гиря из положения «в висе» поднимается вверх на прямую руку одним непрерывным движением и фиксируется в неподвижном положении. Опускается в исходное положение также одним движением, без касания груди и других частей тела. Выполняется рывок одной рукой, затем другой – без отдыха. Техника выполнения рывка Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов: старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири, затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой.  Старт. В исходном положении гиря стоит между ног (немного впереди носков ног или на расстоянии ступни), дужка гири расположена параллельно ступням. Согнутые в коленях ноги расставлены на ширину плеч, туловище наклонено вперед, спина прямая. Захват сверху, свободная рука отведена в сторону.  Замах. Из стартового положения гиря отрывается от помоста (за счет небольшого разгибания ног в коленях), выполняется замах между ног назад. Рука при этом прямая, туловище наклоняется еще ниже, спина держится прямой, свободная рука – отведенной в сторону. При помощи возвратного движения гири вперед и силы мышц ног и спины выполняется подрыв. Подрыв – главный элемент рывкового упражнения, мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. За счет активного выпрямления ног и спины гире придается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. Работающая рука на мгновение освобождается от нагрузки, незначительно сгибаясь в локтевом суставе, а затем выпрямляясь навстречу гире, достигшей «мертвой точки». Начинается подрыв в определенный момент, когда гиря находится точно над серединой ступней (т. е. когда рука с гирей расположена вертикально). Усилие прилагается в максимально короткое время. Выпрямление заканчивается вставанием на носки и подниманием плеча прямой работающей руки (рука расслаблена). Гире сообщается поступательное движение на отрезке пути 20-30 см, дальнейшее ее движение идет по инерции. Чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, выполняется подсед.  Подсед, или уход, выполняется для того, чтобы, во-первых, стать ниже в момент вырывания и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара об руку во время фиксации. При этом кисть разворачивается наружу вперед, благодаря чему гиря опишет полукруг и плавно зайдет сбоку на предплечье. Глубина подседа зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве делается более глубокий подсед и наоборот. Уход продолжается до тех пор, пока рука с гирей полностью не выпрямится. Затем следует встать из подседа, при этом свободная рука расслаблена и отведена в сторону. Вставание выполняется не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положения туловища и свободной руки.  Фиксация. Выпрямляются ноги и принимается вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямляется и отводится максимально за голову, кисть наполовину раскрывается обычно, свободная рука отводится в сторону вперед . На соревнованиях атлет ожидает объявление счета судьей (подается, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными). Все последующие рывки выполняются из виса, т. е. гиря опускается в замах и движение повторяется.  Опускание. Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха. Опускание в замах выполняется двумя способами: на согнутой руке вдоль тела и на прямой (маятник). Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки. В первом случае вся рука находится в напряжении, а значит, не восстанавливается ее работоспособность, но зато мала нагрузка на кисть. Во втором случае на кисть приходится большая нагрузка, так как действуют центробежные силы (при сильной кисти этот способ более выгоден). Произведя рывки одной рукой до отказа (или до разрядного норматива), гирю перекладывают в другую руку  ТБ.   * контроль ЧСС; * нагрузку давать лишь после разминки; * разместить л\с так, чтобы они не мешали друг другу, и не могли бы травмироваться |
| 3 | Заключительная часть | 7 мин | * подведение итогов занятия; * обращение внимания на ошибки, допущенные в ходе проведения занятия.. |

Пособие и оборудование, используемое на занятии:

* спортивная форма
* медицинская аптечка

Задание для самостоятельной подготовки:

* отработать навыки и технику работы с гирей.

« 20» февраля 2019 г.

Руководитель занятия:

Начальник караула ПЧ