**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**учебно-тренировочного занятия**

Тема: Специальная физическая подготовка с функциональными петлями TRX.

1. Задачи: Совершенствовать технику одновременного отталкивания палками.
2. Развивать силовую выносливость.

Спортивный инвентарь: Лыжный тренажёр, TRX

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **Вводная часть** | 1.Организационный момент:          построение приветствие2. Сообщение и объяснение темы и задач занятия. | **5 мин** |  |
| **Основная часть** | 1.Кросс 2. ОРУ3. Упражнения с петлями ТRX**3.1.Горизонтальное подтягивание.****Работа мышц:** Широчайшие мышцы спины, задний пучок дельтовидной мышцы, бицепсы.**Исходное положение:** Стоя лицом к TRX. Выпрямить руки на уровне груди. Удерживать тело в ровном положении, грудь смотрит вверх. Живот втянут, ягодицы напряжены.**Выполнение:** Свести лопатки вместе и подтянуть грудную клетку вверх к рукояткам. Локти в стороны не разводить. Удерживать тело в ровном положении во время выполнения полной амплитуды движения.**3.2. Разгибания на трицепс****Работа мышц:** Трёхглавая мышца плеча (трицепс)**Исходное положение:** Стоя спиной к TRX. Принять положение упор лёжа, опираясь руками о петли. Удерживать тело в ровном положении. Живот втянут, ягодицы напряжены. Стопы на ширине плеч.**Выполнение:** Опустить грудную клетку до уровня кистей рук, подобно движению в отжиманиях. Затем вернуться в исходное положение. Не опускать грудную клетку ниже уровня рукояток. Если петли трутся о предплечья, расположить рукоятки выше.**3.3. Разгибания на трицепс****Работа мышц:** Трёхглавая мышца плеча (трицепс).**Исходное положение:** Стоя спиной к TRX. Принять положение упор лёжа, опираясь руками о петли. Зафиксировать руки на уровне плеч. Удерживать тело в ровном положении. Живот втянут, ягодицы напряжены. Стопы на ширине плеч**Выполнение:** Медленно опустить корпус, удерживая рукояти на уровне лба и сгибая руки в локтях. Затем вернуться вверх в исходное положение.**3.4.Разведение рук****Работа мышц:** Дельтовидные, ромбовидные и трапециевидные мышцы.**Исходное положение:** Стоя лицом к TRX. Выпрямить руки на уровне груди, локти слегка согнуты. Удерживать тело в ровном положении, грудь смотрит вверх. Живот втянут, ягодицы напряжены.**Выполнение:** Поднять и развести руки в стороны. По мере движения стараться изолировать работу мышц бедер и не менять угол в локтях. Медленно вернуться в исходное положение.**3. Работа с тренажёром лыжника.**Выполнение имитации одновременного и попеременного отталкивания палками. 6 подходов (3 одновременно, 3 попеременно**)** | 40 мин.10 мин.30 мин.20 мин. | Сохранение равномерного темпа движения на пульсе не выше 140 уд/мин.Каждое упражнение выполняется в течение 30 секунд, отдых между упражнениями 30 секунд.4 упражнения- 1 серия. Отдых между сериями 2 минуты.5 серий Стараться исключить работу мышц бедер, выполняя подъем корпуса.Если возникают сложности со стабилизацией нижнего положения, когда петли не касаются плеча, уменьшить угол наклона тела, тем самым, уменьшив нагрузку.Минимизировать движение в плечах на протяжении всей амплитуды движения.Постараться удерживать постоянное сопротивление петель, избегая их ослабления.При выполнении упражнения сохранять углы, одновременность отталкивания руками и корпусом, избегать «проваливания плеч» |
| **Заключительная часть** | Выполнение упражнений на расслабление.- Поза дерева. И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. На вдох поднимаем прямые руки над головой, соединяем ладони и тянемся вверх на выдохе- Наклоны в стороны. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху с соединёнными ладонями. Вдох – потянулись вверх. На выдохе наклонились вправо. Тоже в другую сторону.- Наклон вперёд. И.п.- ноги на ширине плеч, руки соединены за спиной в замок. На вдохе отводим соединённые в замок руки назад и вверх. На выдохе наклоняемся вперёд и заводим руки максимально вперёд. - Скручивание стоя. И.п. – ноги шире плеч, туловище наклонено вперёд, левая рука опущена вниз, правая поднята вверх. Вдох. На выдохе разворачиваем грудь в бок и смотрим на правую руку. Вдох. На выдохе меняем сторону.- Обезьяна. И.п. наклонившись вперёд, пальцы рук касаются пола. Отстранить грудь от бёдер и посмотреть вверх. Распрямить спину насколько возможно. Расслабить спину.- Воин. И.п. – правая нога впереди, левая ступня слегка повёрнута внутрь, правое колено согнуто под углом 90 градусов, левая нога отведена назад прямая. Вдох – поднять руки над головой ладонями друг к другу. Опустить нижнюю часть тела. Удерживать позу в течение пяти вдохов и выдохов. - Пирамида И.п. – из позы воина делаем наклон вперёд и распрямляем согнутую ногу. Прижимаем туловище к впереди стоящей ноге - Треугольник. И.п. – из позы пирамида на вдохе поднять руки и верхнюю часть туловища вертикально, на выдохе вытянуть руки в стороны на уровне плеч, правую руку вытянуть вперёд и опустить на правую голень, левую руку поднять к потолку.- Повторяем серию поз – воин, треугольник, пирамида в другую сторону. | 20 мин. | Максимальное напряжение на выдохе   Наклоняемся в сторону верхней частью туловища. Бёдра неподвижны. Спина при наклоне прямаяДля усиления эффекта упражнения, ногу слегка согнуть в колене. Сохраняйте угол 90 градусов и отведённую ногу прямой.Ноги в коленях не сгибать. |
| Заключительная часть | Подведение итогов занятия |  |  |