**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  приветствие  2. Сообщение и объяснение темы и задач занятия. | **5 мин** |  |
| **Основная часть** | 1.Кросс  2. ОРУ  3. 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 прямая  Для 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 |  |  |