

**Конспект
открытого занятия в тренажерном зале
методом круговой тренировки с юношами 9 класса**

Цель: Совершенствовать укрепление общефизической подготовки

Задачи:

- 1) Подготовить все мышечные группы организма школьников к дальнейшей работе;
- 2) Привитие трудолюбия и чувства ответственности;
- 3) Закрепления двигательных навыков.

Место проведения: МБОУСОШ №1 с.Успенское, тренажерный зал

Оборудование: тренажеры, имеющиеся в наличии, скакалки, обручи, блины весом 5 кг, 2,5 кг

Дата: 21.03.2017 г.

Содержание и расчет учебного времени

Частные задачи	Предметное содержание	Дозировка	Методические приемы
<p>Образовательная Осмысленное и ответственное отношение к учебной деятельности</p> <p>Оздоровительная Развитие двигательных качеств Подготовить организм к предстоящей работе</p> <p>Воспитательная Воспитание морально – волевых качеств</p>	<p>Подготовительная часть 1. построение, приветствие, сообщение задач 2. бег</p> <p>3.ОРУ возле шведской стенки Перейти в тренажерный зал</p>	<p>15мин 1 мин</p> <p>10 мин</p> <p>4 мин</p>	по стадиону, темп средний
<p>Оздоровительная Развитие двигательных качеств Развитие мышц нижних конечностей, их укрепление</p> <p>Образовательная Совершенствование навыков занятия на тренажерах</p> <p>Оздоровительная Развитие мышц брюшного пресса Развитие мышц верхней поверхности бедра Развитие быстроты, скорости Развитие координации Развитие мышц задней поверхности бедра</p>	<p>Основная часть Выполнение упражнений на тренажерах по 2 человека</p> <p>1 тренажер – Беговая дорожка Ходьба, переходящая в медленный бег</p> <p>2 тренажер – Поднимание туловища из положения лежа на тренажере (пресс)</p> <p>3 Тренажер Развитие верхней поверхности бедра</p> <p>4 Тренажер – Лыжи</p>	<p>20 мин</p> <p>2,5 мин</p> <p>2,5 мин (2 подхода по 7 раз)</p> <p>2,5 мин</p> <p>2 подхода по 15 раз</p> <p>2,5 мин</p> <p>2,5 мин</p>	<p>Упражнение выполняются самостоятельно</p> <p>Следить за частотой шага, усердная работа ног</p> <p>Руки за головой, ноги закреплены, следить за правильным выполнением</p>

<p>Развитие мышц всего организма</p>	<p>Ускоренная ходьба</p> <p>5 «Скакалка» Прыжки через скакалку на двух ногах</p> <p>6 – 1 «Лодка » 2 « Дренаж » Упражнение для брюшного пресса, ягодичных мышц, передней и задней поверхности бедра</p> <p>7 Тренажер - Штанга (упражнение для задней поверхности бедра)</p> <p>8 Тренажер - Велотренажер</p>	<p>2 подхода по 50 раз</p> <p>2,5 мин 2,5 мин</p> <p>2 подхода по 10 раз</p> <p>2,5 мин</p>	<p>Полное сгибание, разгибание нижних конечностей</p> <p>Следить за дыханием, правильная работа рук и ног</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения</p> <p>Усердная работа рук Следить за натянутостью ленты</p> <p>Полное сгибание, разгибание нижних конечностей</p> <p>Следить за дыханием, работой ног</p>
<p>Образовательная Развитие внимательности</p> <p>Оздоровительная Снизить эмоциональный уровень</p>	<p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвести итоги занятия 2. Сообщение домашнего задания, упражнения для координации 	<p>3 мин</p>	<p>Узнать о самочувствии после нагрузки, что получается, а что нет</p>