

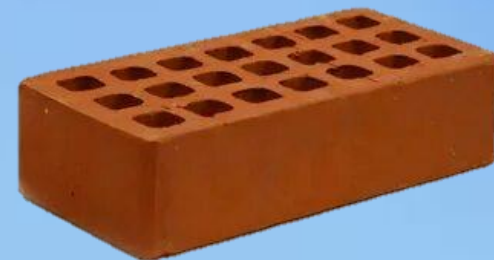
Тема урока: «Нестандартный инвентарь для развития силы»

Цель:

«Формирование умений в составлении программы тренировки для развития силы с использованием кирпича»

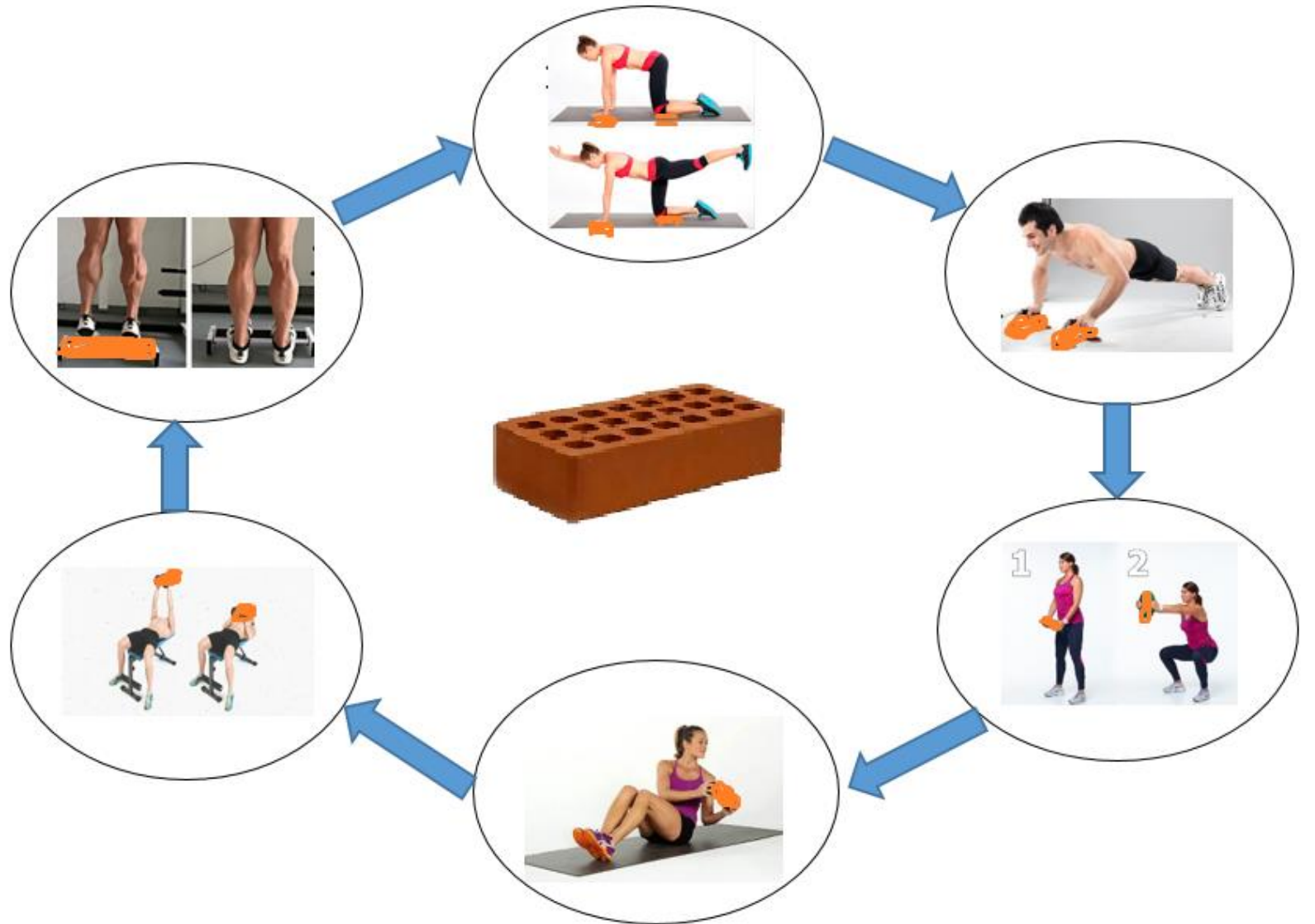
Результат:

1. Составленная программа круговой тренировки
2. Проведение тренировки по плану (программе)
3. Контрольный тест для закрепления знаний



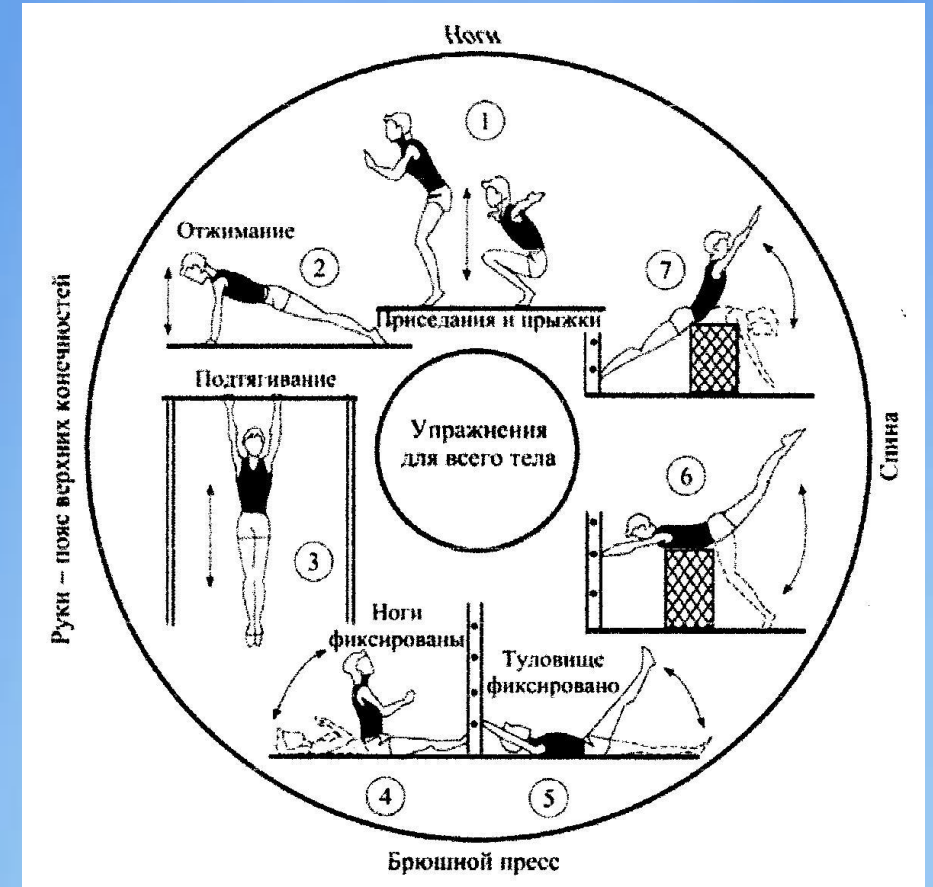
Круговая тренировка

Круговая тренировка – выполнение упражнений по кругу с чередованием нагрузки на разные группы мышц

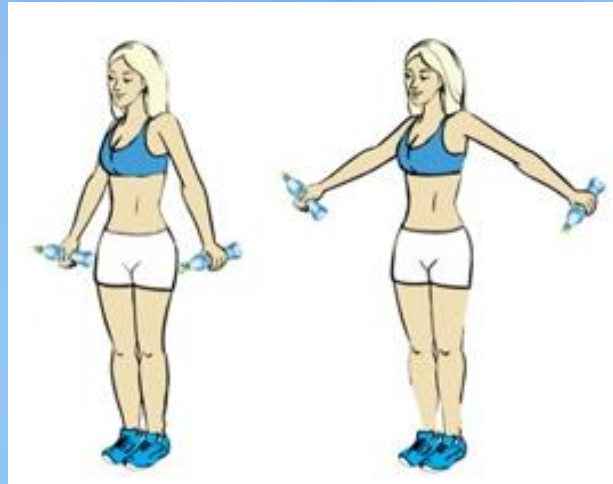
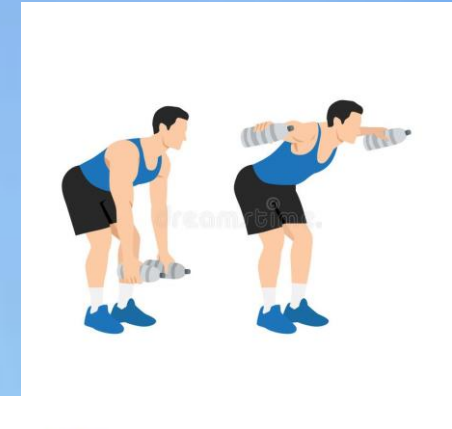
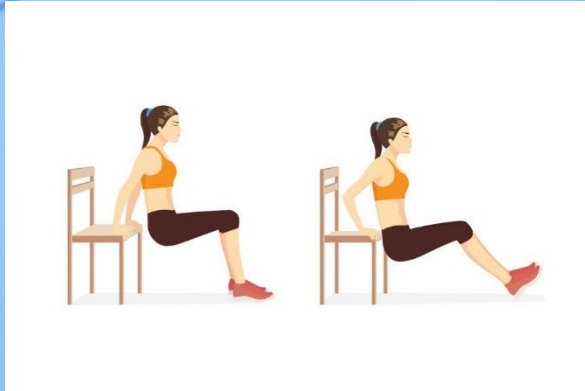


Чем руководствоваться при составлении плана тренировки?

1. Нужна ли разминка?
 - А) да, чтобы избежать травм
 - Б) не нужна, лишняя трата времени
 - В) нужна, чтобы развлечься
2. Принцип выполнения разминки:
 - А) по ощущениям
 - Б) сверху вниз
 - В) как захотелось
3. Принцип чередования упражнений в круговой тренировке:
 - А) не имеет значения
 - Б) на усмотрение учителя
 - В) руки-пресс(спина)-ноги
4. Оптимальное количество упражнений в тренировке:
 - А) до 20
 - Б) 8-10
 - В) 3-4
5. Какое требование надо выполнять при выполнении упражнений
 - А) соблюдать технику безопасности
 - Б) мыть руки после каждого упражнения
 - В) использовать только мягкий коврик



Нестандартные средства



Домашнее задание

1) Внесите необходимые коррективы в структуру тренировки (добавьте, переместите или уберите упражнения, измените количество повторений).

2) Составьте аналогичную тренировку с использованием ещё одного вида нестандартного инвентаря для развития силы – бутылок с водой.

Желаю успеха!