**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу в рамка методического объединения «Воспитательный аспект на занятиях в организациях дополнительного образования»**

***Тема занятия «Развитие силовых и волевых качеств на занятиях пауэрлифтингом. Упражнение приседание»***

## Тренер-преподаватель: Мамай А.В. МБОУ ДО «ДЮСШ» с. Александровское

## Учебная группа – СОГ – 1го года обучения.

## Цели занятия: Обучение техники приседаний с широкой постановкой ног. Развитие силы мышц ног, спины, плечевого пояса, выносливости.

## Задачи занятия:

## 1. Обучение техники приседаний с широкой постановкой ног.

## 2. Совершенствование техники приседаний.

## 3. Развитие силовых и волевых качеств через физические упражнения.

## Продолжительность тренировки: 35 мин*.*

## Инвентарь: гриф, диски, стойки для жима лежа, гантели, тренажер для мышц ног и спины.

**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу.**

**Тема занятия «Развитие силовых и волевых качеств в приседании»**

1. **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 МИН.)**

Объяснение задач тренировки

Проверка состояния спортивной формы, самочувствия занимающихся.

**Разминка:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Разминка на месте:  1. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.  2.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 5 вперед, 5 назад.  3. и.п. – о.с., руки на поясе.  Повороты туловища влево, вправо.  4. и.п. – о.с., руки на поясе.  5 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.  6. и.п. – полуприсед руки к коленям.  4 круговых вращения внутрь, 4 наружу  6. Растяжка. Выпады | 10 повторений  4 повтора  10 повторений  4 повтора  4 повтора  10 повторений | Узнать самочувствие детей.  Пульс за 15 секунд  Норма не более 25 у.с.  Следить за правильностью выполнения движений.  Не сгибать колени |
| **Специальная разминка** | | |
| 8. Гиперэкстензия  9. и.п. – о.с., руки на поясе.  Приседания, руки вперед, вернуться в и.п. | 10-15 повторений  10 повторений | Следить за положением спины, следить за дыханием |

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (20 МИН)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Приседания  2. Приседания 70%  3. Жим ног на тренажере  4. Приседания с прыжками  5. Жим штанги лежа  6. Бицепс стоя одновременный  7. Бицепс попеременный | 5п. х 5р  2п. х 10р  5п. х 10р  2п. х 10-15р  4п. х 10р  По 3п. х 10р | В момент приседания стремиться чтобы колени не выступали за «носки», а верхняя точка бедра была чуть ниже верхушки коленного сустава. Спина во всех случаях прямая. Выдох осуществляется в верхней трети подъема из приседа.  Делать прыжки как можно выше  Не отрывать стопы от пола. При опускании штанги делать вдох, при поднятии делать выдох. Жим с паузой на груди.  Локоть остается на месте и сгибается в суставе с умеренной скоростью по максимальной амплитуде. |

**3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (5 МИН)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Растяжка (Висы на перекладине 30 сек) | 30 сек | Восстановительные упражнения |
| 2. Наклон вперед с руками касание пола с задержкой 30 сек | 30 сек | Восстановительные упражнения |
| Подведение итогов | 1 мин. | Анализ занятия. |