**План-конспект занятия по пауэрлифтингу**

**Группа 1 года обучения.**

**Тема:** «Вспомогательные упражнения в пауэрлифтинге как средство повышения спортивного мастерства »

**Задачи:**

*Образовательные:*

-изучение  техники вспомогательных упражнений;

*Развивающие:*

-специализированное развитие мышц , с помощью вспомогательных упражнений.

*Воспитательные:*

-воспитание силы воли;

**Инвентарь :** 1.Штанга,  2Помост .3.Стойки для приседа . 4.Гимнастический козел . 5. Перекладина 6.Гантели 7. Тренажеры для ног .

**Время проведения:** 90 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание**  | **Дозировка упражнения** | **Методические рекомендации** |
| Подготовитель-ная (15 минут) | Построение, приветствие, проверка присутствующих на занятии | 3 минуты |   |
| Сообщение плана и задач занятия | 2 минуты |   |
| **Разминка:** 1. Работа на велотренажере или скакалке, 2. Суставная разминка на все группы мышц: шея, плечевые, локтевые, лучезапястные, тазобедренный сустав, коленные, голеностопные суставы – вращения, махи, повороты, наклоны, приседания. | 10 минут |   Темп средний, спокойный Темп средний, максимальная амплитуда движений, допускается применение разогревающих мазей (финалгон, капсикам, апизартрон) |
| Основная (60 минут) | **Изучение и совершенствование вспомогательных упражнений для приседа, жима лежа и становой тяги :** 1. Жим ногами лежа в тренажере.  2.Сгибание ног лежа для бицепса бедра.      3.Выпады с гантелями .  **Вспомогательные упражнения к становой тяге:** 1. Становая на прямых ногах/румынская/  2. Подтягивания на перекладине,    3.Наклоны на козле+обратные гиперэкстензии./суперсет/.  4. Шраги со штангой стоя .  Вспомогательные упражнения для жима лежа.  1. Жим стоя со штангой.2.Разводка гантелей лежа.3. Отжимания на брусьях.   |   3 подходов по 8 раз    3 подхода по 8-10раз    3 подхода по 10-12 раз       3 подхода по 10 раз   3подхода по 6-8 раз 3 подхода по 8-10 раз   2 подхода 10 раз.     3 подхода по 8-10раз.     |    Правильное дыхание: на усилении выдох, на пассивной фазе вдох. Спина прямая, колени и бедра смотрят в сторону стопы   Полная амплитуда, правильное дыхание     Полная амплитуда, правильное дыхание Полная амплитуда, правильное дыхание Во всех упражнениях отдых между подходами 2-3 минуты     Строгая техника, полная амплитуда, правильное дыхание .   |
| Заключительная (15 минут) | Упражнения на растяжку мышц и гибкость суставов | 10 минут | Темп умеренный спокойный, задача расслабить мышцы, а также привести ЧСС в состояние нормы |
| Построение, подведение итогов занятия | 5 минут |   |