**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 |  |