**План-конспект занятий по пауэрлифтингу.**

**Группа 2 года обучения.**

***Цель* занятия*:***

Обучение технике основных, базовых упражнений (приседание со штангой на спине, жим штанги лёжа, становая тяга)

***Задачи занятия:***

Обучение технике приседания со штангой, жим лёжа, становая тяга;

Развитие силы мышц ног, спины, мышц груди, плечевого пояса, выносливости посредством основных, базовых упражнений пауэрлифтинга;

Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.

***Инвентарь:***

штанга, диски, стойки для приседаний, стойки для жима, замки (зажимы) для штанги, плинты (подставки) для приседания и становой тяги, магнезия, коврики для растяжки, ремни мягкие и жёсткие, перекладина, фон музыки не громко.

***Содержание***

***организационно-методические указания***

***Подготовительная часть:***

***(5***

***мин.)***

Построение, объяснение содержания занятия, техника безопасности

Проверка присутствующих и их состояние спортивной формы

Самочувствие занимающихся

***Разминка:***

**Основная разминка** (общеразвивающие упражнения на месте)

и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые движения головой на счёт 1, 2, 3,4 круговые движения в левую сторону, на счёт 1, 2, 3, 4 в правую сторону (16 раз)

и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2.3,4 круговые движения назад (16 раз)

и.п. ноги чуть шире плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону (8 раз)

и.п. ноги на ширине плеч, руки направлены вперёд перед собой. Выполнить приседание, повторить 8 раз.

**Специальная разминка**- особенность её состоит в том, чтобы максимально подготовить к работе и разогреть именно те мышцы и части тела, которые будут интенсивно задействованы:

и.п. ноги на ширине плеч, диск взять двумя руками, выполнить упражнение протяжка, на счёт 1 наклонить туловище вперёд, диском коснуться пола не сгибая ног в коленях, на счёт 2 выпрямить туловище, согнуть руки в локтевых суставах поднять диск на уровень груди, на счёт 3 диск поднять вверх над головой и полностью выпрямить руки, на счёт 4 вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.

***2. Основная часть: (30 минут)***

1. Приседания со штангой на плечах

выполнить упражнение 2 подхода по 5 раз

***методические указания*** – снять штангу со стоек, поставить ноги чуть шире плеч, сделать вдох, отвести на назад, присесть, ягодичными мышцами коснуться блока, сохраняя спину прямой и немного прогнутой в пояснице, колени смотрят в сторону разведённых носков, вернуться в исходное положение.

Жим

штанги

лёжа на горизонтальной скамье

выполнить упражнение 2 подхода по 5 раз

***методические указания*** – лёжа на горизонтальной скамье, гриф расположен на уровне глаз, снять штангу со стоек и зафиксировать её над грудью, сделать вдох и сгибая руки в локтях опустить штангу до касания груди, вернуться в исходное положение.

Становая тяга

выполнить упражнение 3 подхода по 5 раз

***методические указания*** – штанга расположена на блоках для создания облегчённого варианта выполнения упражнения, закрепить руки на штанге, спина прямая, взгляд направлен вперёд, сделать вдох, поднять штангу, выпрямить ноги и спину до вертикального положения, вернуться в исходное положение.

***Заключительная часть: (5 мин)***

Упражнения на растяжку

«Складной нож»

Из положения лёжа на полу, на спине, поднять ноги вместе за голову, ноги в коленях не сгибать, сосчитать до 5, повторить 3 раза.

Сидя на полу,

широко, потянуться

двумя руками

к правой

ноге

, затем к левой ноге, повторить 6 раз.

Построение, подведение итогов занятия (замечания)