**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу.**

**Тема занятия «Приседания»**

**Группа 3 года обучения.**

1. **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (20 МИН.)**

Объяснение задач тренировки

Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.

**Разминка:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Бег.  Разминка на месте:  1.исходное положение (и.п.) –основная стойка ( о.с.). Руки через стороны  вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.  2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.  3.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 5 вперед, 5 назад.  4. и.п. – о.с., руки на поясе.  Повороты туловища влево, вправо.  5. и.п. – о.с., руки на поясе.  3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.  6. Растяжка. Низкий перекат  7. Сгибание рук в упоре лежа | 3 мин  2 мин  4 р  10 р  8 р  10 р | 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. и.п. – о.с.  Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения). | 3п х 15 раз  15 р  2 мин. | Следить за положением спины,  следить за дыханием |

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (100 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 (15 МИН)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Пресс  2.  Растяжка |  | Подведение итогов |