**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 перекат7. Сгибание рук в упоре лежа | 3 мин2 мин4 р10 р8 р10 р | Узнать самочувствие детей. Пульс за 15 секундНорма не более 25 у.с.Следить за правильностью выполнения движений.Не сгибать колени |
| **Специальная разминка** |
| 8. Гиперэкстензия9. 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 раз15 р2 мин. | Следить за положением спины,  следить за дыханием |

 **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (100 МИН)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание материала | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. Приседания2. Приседания 70%3. Жим ног на тренажере4. Приседания с прыжками5. Жим штанги лежа6. Бицепс стоя одновременный7. Бицепс попеременный  | 5п. х 5р2п. х 10р5п. х 10р2п. х 10-15р4п. х 10рПо 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 вышеНе 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. Пресс2.  Растяжка |  | Подведение итогов |