***Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования***

***«Детско-юношеская спортивная школа № 2»***

ПЛАН КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочного занятия в домашних условиях по силовому троеборью (пауэрлифтинг) для ГУУ – 1 года обучения

 Исполнил: Шевченко Владислав Борисович

тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинга

Якутск 2020 г.

План – конспект Учебно-тренировочного занятия в домашних условиях по силовому троеборью (пауэрлифтинг) для ГУУ – 1, ДЮСШ № 2,

 тренер-преподаватель Шевченко В.Б.

Тема: техника исполнения упражнения приседания со штангой ГУУ – 1 года обучения

Цель: - Обучение и отрабатывание техники приседаний с широкой постановкой ног.

- Совершенствование техники приседаний.

- Развитие силы, координации, гибкости.

Продолжительность: Два часа пятнадцать минут

Инвентарь: гантели, гимнастическая палка

Форма одежды: мягкий комбинезон, штангетки, пояс

Подготовительная часть: (35-40 минут), организационно-методические указания, объяснение задач тренировки, проверка инвентаря, формы, самочуствие занимающихся.

Разминка (35 минут)

1. Круговые движения головой

2. Наклоны головы влево, вправо

3. Рывки руками в стороны с поворотом туловища

4. Круговые движения руками вперед, назад, локтевой сустав, кисть

5. Круговые движения туловищем лево, право.

6. Наклоны корпуса вперед, назад, лево, право.

7. Имитация приседа со штангой.

8. Выпады вперед, назад, лево, право

9. Прыжки на носках с двух ног.

10. Отжимания в упоре лежа.

11. Растяжка мышц бедра, приводных сгибателя и разгибателя.

Основная часть

 Совершенствование техники приседа со штангой с широкой постановкой ног. Спортсмен принимает стартовое положение вертикально с гимнастической палкой на плечах (имитация штанги), на три сантиметра ниже от верха передних пучков дельтовидных мышц, г/п лежит горизонтально на плечах, пальцы рук в закрытом захвате, ступни полностью упираются в пол, ноги в коленях выпрямлены, локти рук отведены назад, голова приподнята вверх. Подав себе команду, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть коленного сустава была выше верхней части бедра и тазобедренного сустава при этом спина остается прямой с прогибом в пояснице и наклоном торса вперед под углом 20-25 ̊

Ошибки: Округление спины, опускание головы, касания локтями бедра, сдвиг с места стоп, качания вперед, подпрыжок.

Подходы: 3п х 1р, 3п х 2р,6п х 10р, 8п х 4р, 4п х 12р

 После выполнения упражнения атлет возвращается в исходное, стартовое положение с полностью выпрямленными коленями.

Дополнительные упражнения:

1. Наклоны туловища вперед с гантелями 5п х 10р.
2. Выпады вперед 5п х 10р х 10р (левая, правая нога)
3. Наклоны вперед в полуприсяде 5п х 10р.
4. Упражнения для мышц пресса, лежа на полу подъем корпуса 5п х 30р.
5. Растяжка мышц спины, плечевого и поясничного пояса, мышц бедра.

Заключительная часть:

* Разбор ошибок и подведение итогов занятия

Тема: Техника исполнения упражнения жим штанги лежа для ГУУ 1 года обучения.

Цель: Совершенствование техники жима лежа. Развитие координации, гибкости, силы.

Продолжительность: два часа пятнадцать минут

Форма одежды: мягкое трико (комбинезон), штангетки, пояс, напульсники (кистевые банты)

Подготовительная часть: организационно-методические указания, постановка задач тренировки.

Разминка: Вышеуказанна

 Основная часть: Совершенствование техники жима от груди. Атлет принимает стартовое положение горизонтально лежа на скамье, голова, плечи, таз прижаты к скамье, ноги опущены вниз, согнуты в коленях, стопы прижаты к полу, носки и пятки прижаты, руки вертикально относительно корпуса с гимнастической палкой (имитация грифа), в пояснице прогиб в мост при этом таз касается поверхности скамьи. Дав себе команду атлет начинает сгибать руки в локтях натягивая гриф на себя встречая его грудной клеткой до касания и видимой паузы на 1 – 2 секунды. После касания грудной клетки грифом атлет имитирует жим штанги вверх. При этом стартовое положение сохраняется до окончания движения. Локти атлета при сгибании направлены под углом 30-35 ̊ к корпусу, ноги разведены в сторону, прогиб в спине сохраняется во время всего упражнения.

Ошибки: отрыв головы, плеча, таза, ног от поверхности опоры, подпрыгивание грифа на груди, смещение ног вперед, назад.

Подходы: 3п х 1р, 4п х 2р, 6п х 3р, 8п х 4р, 10п х 6р, 12п х 12р и обратно

 При выполнении упражнения обращать внимание на амплитуду движения и на выпрямление рук в локтевых суставах.

Дополнительно: разведение рук в стороны с гантелями лежа, подъем прямых рук через стороны с гантелями стоя, отжимания в упоре лежа (руки узко, на ширине плеч, шире плеч), отжимание в упоре (от спинок 2 стульев), сгибание рук стоя с гантелями, упражнения для мышц пресса, растяжка мышц плеч, пояса.

Заключительная часть: разбор ошибок и подведение итогов.

Тема: Техника исполнения упражнения тяга становая в стойки суммо (широкой постановкой ног) для ГУУ 1 года обучения.

Цель: Развитие гибкости, силы, координации.

Продолжительность: два часа пятнадцать минут

Инвентарь: гантели, гимнастическая палка.

Форма одежды: мягкий комбинезон, обувь для тяги, гетры (высокий носок)

Подготовительная часть: организационно-методические указания, постановка задач тренировки.

Разминка: Вышеуказана

Основная часть: Совершенствование упражнения тяги становой. Атлет занимает стартовое положение вертикально с широкой расстановкой ног и стоп относительно грифа, подсаживание карифу с широко разведенными коленями, захват грифа в замок (разнохват), спина прямая, наклон туловища не рекомендуется наклонять ниже чем 12-15 ̊ вперед, плечи подняты, в пояснице прогиб, стопы прижаты к полу полностью, голова приподнята, лопатки сведены. Атлет самостоятельно начинает движение вверх имитируя тягу становую, отрыв грифа от пола путем толчка ногами вверх и разгибание спины, выпрямление торса, ног в коленях и отвода плеч за горизонт грифа (назад), полное включение коленных суставов и тазо-бедренной части атлета, фиксация движения в финальной части упражнения и возвращения грифа на помост, разжатие пальцев рук только после косания штанги помоста.

Ошибки: двойное движение при подъеме штанги, подталкивание штанги бедром, округление спины, движение вперед в финале, бросание снаряда на помост, перешагивание.

Подходы: 5п х 10р, 4п х 8р, 2п х 6р, 1п х 4р и обратно.

Дополнительные: гипперэкстензии 5 х 10, присед из глубины, наклоны с гантелями, выпады 5п х 10р х 10р вперед с продвижением, мышцы пресса, выпрыгивания из упора присед, наклоны влево, вправо с гантелями, растяжка мышц спины, бедра, грудных мышц.

Заключительная часть: разбор ошибок, подведение итогов занятия.