УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАННО

Директор ГБОУ СОШ №22 Руководитель СП» ДЮСШ№1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ю.Уваровский \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.А.Гришина

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020год «\_\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020год

 План - конспект

 открытого тренировочного занятия

 по пауэрлифтингу с учащимися

 ДЮСШ№1

 г. Чапаевск

 Проводит: тренер-преподаватель  Васюхин И.И.

 **Место проведения**: зал тяжелой атлетики

**Дата проведения:30.09.2020** **Оборудование и инвентарь**: штанги, гантели, гири, скамья для жима,

перекладина для подтягивания, тренажер для пресса, свисток, секундомер.

**Цель тренировочного занятия**: развитие личности школьника, его

социальная адаптация в обществе по средствам силовых физических

упражнений.

**Задачи тренировки**:

1. Образовательная: обучение технике жима лежа, дальнейшее

совершенствование техники упражнений для развития основных

мышечных групп верхнего плечевого пояса.

2. Коррекционное - развивающая: развитие силы основных мышечных

групп, умение работать со штангой, координации движений,

пространственной ориентировки.

3. Воспитательная: воспитание решимости, волевых качеств, чувства

товарищества.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание тренировки**  | **Дозировка** | **Организационно****методические указания** |
| 1. | Подготовительная частьПостроениеРавнение и расчет по порядкуСообщение задач тренировки**ОРУ в движении**- ходьба на носках руки напоясе, вверх- ходьба на пятках, руки заголову -перекатный шаг с пятки наносок, руки на поясе**Переходим на бег**Медленный бег-шаг галопом правым, левымбоком, руки на поясе- подскок на правой сгибаялевую, тоже на левой- бег с захлестыванием голени,руки на ягодицах- поочередные прыжки на левой,правой, двух ногах, руки на поясе- бег спиной вперед- скрестный бег, руки на поясеПереходим на ходьбуВосстанавливаем дыханиеПодняться на носки, руки черезстороны вверх вдох, опуститьсявыдохПерестроение уступом вшеренгу по два для проведения**ОРУ**1.Упр. И.п. основная стойкаРаз – руки через стороны вверх,подняться на носкиДва – И.п.Три – тожеЧетыре - И.п.2. Упр. И.п. основнаястойка, руки перед грудьюРаз – поворот влево,разводим руки в стороныДва – И.п.Три – тоже вправоЧетыре – И.п.3. Упр. И.п. основнаястойка, руки на поясеРаз – наклон влево, праваявверхДва – И.п.Три – тоже вправоЧетыре – И.п.4. Упр. И.п. узкая стойкаРаз, два, три – наклон,коснуться руками носков ногЧетыре – И.п.5. Упр. И.п. основнаястойка, руки перед грудьюРаз – коснуться левым коленомправого локтяДва – И.п.Три – тоже правымЧетыре – И.п.6. Упр. И.п. основная стойкаРаз – упор присевДва – упор лежаТри – упор присевЧетыре – И.п.7. Упр. И.п. основнаястойка, руки за головуРаз - приседДва – И.п.Три – тожеЧетыре – И.п.8. Упр. И.п. основнаястойка, руки на поясеРаз – десять – прыжки на левойноге, руки на поясеДва – десять – прыжки направой ноге, руки на поясеТри – десять – прыжки на двух,руки на поясеЧетыре – И.п.9. Упр. сгибание иразгибание рук в упорележа от гимнастическойскамейки, полаПостроение в одну шеренгу,маршировка на месте споследующей остановкиДоразминка: выполнениеупражнений с отягощениямидля доразминки основныхмышечных групп верхнегоплечевого пояса (штанги,гантели, гири) | 15101010101010151010103-4раза108раз8раз8раз8-10раз8-10раз8раз8раз10раз10раз2010раз | ОрганизованноДоступноСпина прямаяСмотрим впередГолову держим ровно,не гнемсяРазминаем голенной стопБежим на переднейчасти стопыСоблюдаем дистанциюВыше подскокРуки не раскидывать.Касаемся пяткамиладоней, чаще шагПрыгаем вышеСмотрим через правое,левое плечоБежим на переднейчасти стопыНикто неОстанавливаетсяВдох через нос, выдохчерез рот, расслабитьмышцы ногОрганизованно ссоблюдением дистанцииРуки прямые, смотримна руки, потянуться заруками.Поворот глубжеРуки разводим встороны.Наклон пониже, рукапрямаяНоги в коленяхНоги в коленях несгибать, пружинистыенаклоны впередОкрестное движение,колено повыше, рукиперед грудьюСлушаем счет, неторопимсяСпина прямая, садимсяпоглубжеПрыгаем выше, напередней части стопыСмотрим вперед, спинапрямаяУпражнениявыполняется вмедленном темп, весотягощения 30-40 % отмаксимального. |
| 2 | **Основная часть**Подготовка места занятийУчащихся разделить на 4группы по 3 человека, раздатькарточки и объяснить задание,которое указано на карточке.Метод организации тренировкигрупповой с переходом от однойстанции к другой. | 11 | Организованноразделить учащихся всоответствием с ихфизическойподготовленностью |
| 1 | Станция: показ иобъяснение техники жималежа для всех учащихся.Жим лежа выполняется лежа наскамье, стопа полностьюприжатая к полу, хват штангиширокий. Опускаем штангу,касаемся грудных мышц – вдох,выжимаем – выдох. |   5подходовпо 8-10повторений | Возможные ошибки:- неправильное дыхание- быстрое опусканиештанги- неправильный хватштанги.Ошибки исправлять походу выполнения |
| 2 | Станция: развитие мышцплечевого пояса, лежа нагимнастической скамейке.Держа отягощение в руках,отводим назад вниз до касанияпола с возвращением в исходноеположение. |  5подходовпо 8-10повторений | Следим за дыханием.Руки в локтях согнуты |
| 3 | Станция: развитиетрехглавой мышцы плеча.Сидя на гимнастическойскамейке, сгибаем и разгибаемпредплечье, держа отягощение,выполняем поочередно левой,правой рукой. |  5подходовпо 8-10повторений | Руку в предплечьевыпрямляем полностью,спина прямая |
| 4 | Станция: развитиеширочайших мышцспины. Стоя в упореколеном и рукой нагимнастической скамейке,сгибаем руку, подводяотягощение к груди поочередно левой, правойрукой. |  5подходовпо 8-10повторений | На усилии выдох,отягощение доводим догруди, следим задыханием. Выполняем вмедленном темпе |
| 5 | Станция: развитие мышцспины, плеч. Выполняемнаклоны со штангой изисходного положения И.п.основная стойка штангавнизу. Выпрямляемтуловище с отведениемплеч назад. |  5подходовпо 8-10повторений | Наклоны выполняем спрямыми ногами, вконце движенияотводим плечи назад снебольшой фиксацией.При подъеме выдох |
| 6 | Станция: развитие мышцбрюшного пресса.а) выполняем упражнениена тренажере для развитиямышц среднего иверхнего брюшногопресса.б) упражнение на брусьяхс подниманием ног дляразвития мышц нижнегобрюшного пресса.После прохождения всехстанций повисеть наперекладине для расслаблениямышц спины.Заключительная частьИгра «Слушай команду»Игра «Запрещенное движенииИтог тренировки.Выход из зала. | 2 подходапо 15-20повторений15-20 раз2мин1115 | Ноги в коленях согнуты,при подъеме выдох.Подтягиваем колени кгруди, при подъемевыдохДержась руками заперекладину, выполнитьнезначительныеколебательныедвижения втазобедренном суставеОрганизованноВыявить самого ловкогоВыявить самого внимательногоСказать о решенных задачахОрганизованно |