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 часть  Построение  Равнение и расчет по порядку  Сообщение задач тренировки  **ОРУ в движении**  - ходьба на носках руки на  поясе, вверх  - ходьба на пятках, руки за  голову  -перекатный шаг с пятки на  носок, руки на поясе  **Переходим на бег**  Медленный бег  -шаг галопом правым, левым  боком, руки на поясе  - подскок на правой сгибая  левую, 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 поясе  Переходим на ходьбу  Восстанавливаем дыхание  Подняться на носки, руки через  стороны вверх вдох, опуститься  выдох  Перестроение уступом в  шеренгу по два для проведения  **ОРУ**  1.Упр. И.п. основная стойка  Раз – руки через стороны вверх,  подняться на носки  Два – И.п.  Три – тоже  Четыре - И.п.  2. Упр. И.п. основная  стойка, руки перед грудью  Раз – поворот влево,  разводим руки в стороны  Два – И.п.  Три – тоже вправо  Четыре – И.п.  3. Упр. И.п. основная  стойка, руки на поясе  Раз – наклон влево, правая  вверх  Два – И.п.  Три – тоже вправо  Четыре – И.п.  4. Упр. И.п. узкая стойка  Раз, два, три – наклон,  коснуться руками носков ног  Четыре – И.п.  5. Упр. И.п. основная  стойка, руки перед грудью  Раз – коснуться левым коленом  правого локтя  Два – И.п.  Три – тоже правым  Четыре – И.п.  6. Упр. И.п. основная стойка  Раз – упор присев  Два – упор лежа  Три – упор присев  Четыре – И.п.  7. Упр. И.п. основная  стойка, руки за голову  Раз - присед  Два – И.п.  Три – тоже  Четыре – И.п.  8. Упр. И.п. основная  стойка, руки на поясе  Раз – десять – прыжки на левой  ноге, руки на поясе  Два – десять – прыжки на  правой ноге, руки на поясе  Три – десять – прыжки на двух,  руки на поясе  Четыре – И.п.  9. Упр. сгибание и  разгибание рук в упоре  лежа от гимнастической  скамейки, пола  Построение в одну шеренгу,  маршировка на месте с  последующей остановки  Доразминка: выполнение  упражнений с отягощениями  для доразминки основных  мышечных групп верхнего  плечевого пояса (штанги,  гантели, гири) | 15  10  10  10  10  10  10  15  10  10  10  3-4раза  10  8раз  8раз  8раз  8-10раз  8-10раз  8раз  8раз  10раз  10раз  20  10раз | Организованно  Доступно  Спина прямая  Смотрим вперед  Голову держим ровно,  не гнемся  Разминаем голенной стоп  Бежим на передней  части стопы  Соблюдаем дистанцию  Выше подскок  Руки не раскидывать.  Касаемся пятками  ладоней, чаще шаг  Прыгаем выше  Смотрим через правое,  левое плечо  Бежим на передней  части стопы  Никто не  Останавливается  Вдох через нос, выдох  через рот, расслабить  мышцы ног  Организованно с  соблюдением дистанции  Руки прямые, смотрим  на руки, потянуться за  руками.  Поворот глубже  Руки разводим в  стороны.  Наклон пониже, рука  прямая  Ноги в коленях  Ноги в коленях не  сгибать, пружинистые  наклоны вперед  Окрестное движение,  колено повыше, руки  перед грудью  Слушаем счет, не  торопимся  Спина прямая, садимся  поглубже  Прыгаем выше, на  передней части стопы  Смотрим вперед, спина  прямая  Упражнения  выполняется в  медленном темп, вес  отягощения 30-40 % от  максимального. |
| 2 | **Основная часть**  Подготовка места занятий  Учащихся разделить на 4  группы по 3 человека, раздать  карточки и объяснить задание,  которое указано на карточке.  Метод организации тренировки  групповой с переходом от одной  станции к другой. | 1  1 | Организованно  разделить учащихся в  соответствием с их  физической  подготовленностью |
| 1 | Станция: показ и  объяснение техники жима  лежа для всех учащихся.  Жим лежа выполняется лежа на  скамье, стопа полностью  прижатая к полу, хват штанги  широкий. Опускаем штангу,  касаемся грудных мышц – вдох,  выжимаем – выдох. | 5  подходов  по 8-10  повторений | Возможные ошибки:  - неправильное дыхание  - быстрое опускание  штанги  - неправильный хват  штанги.  Ошибки исправлять по  ходу выполнения |
| 2 | Станция: развитие мышц  плечевого пояса, лежа на  гимнастической скамейке.  Держа отягощение в руках,  отводим назад вниз до касания  пола с возвращением в исходное  положение. | 5  подходов  по 8-10  повторений | Следим за дыханием.  Руки в локтях согнуты |
| 3 | Станция: развитие  трехглавой мышцы плеча.  Сидя на гимнастической  скамейке, сгибаем и разгибаем  предплечье, держа отягощение,  выполняем поочередно левой,  правой рукой. | 5  подходов  по 8-10  повторений | Руку в предплечье  выпрямляем полностью,  спина прямая |
| 4 | Станция: развитие  широчайших мышц  спины. Стоя в упоре  коленом и рукой на  гимнастической скамейке,  сгибаем руку, подводя  отягощение  к груди поочередно левой, правой  рукой. | 5  подходов  по 8-10  повторений | На усилии выдох,  отягощение доводим до  груди, следим за  дыханием. Выполняем в  медленном темпе |
| 5 | Станция: развитие мышц  спины, плеч. Выполняем  наклоны со штангой из  исходного положения И.п.  основная стойка штанга  внизу. Выпрямляем  туловище с отведением  плеч назад. | 5  подходов  по 8-10  повторений | Наклоны выполняем с  прямыми ногами, в  конце движения  отводим плечи назад с  небольшой фиксацией.  При подъеме выдох |
| 6 | Станция: развитие мышц  брюшного пресса.  а) выполняем упражнение  на тренажере для развития  мышц среднего и  верхнего брюшного  пресса.  б) упражнение на брусьях  с подниманием ног для  развития мышц нижнего  брюшного пресса.  После прохождения всех  станций повисеть на  перекладине для расслабления  мышц спины.  Заключительная часть  Игра «Слушай команду»  Игра «Запрещенное движении  Итог тренировки.  Выход из зала. | 2 подхода  по 15-20  повторений  15-20 раз  2мин  1  1  15 | Ноги в коленях согнуты,  при подъеме выдох.  Подтягиваем колени к  груди, при подъеме  выдох  Держась руками за  перекладину, выполнить  незначительные  колебательные  движения в  тазобедренном суставе  Организованно  Выявить самого ловкого  Выявить самого внимательного  Сказать о решенных задачах  Организованно |