**План-конспект тренировочного занятия по пауэрлифтингу для группы НП-1**

**Тренер:** Перминов И.А.

**Время проведения:** 08.05.2021г.

**Форма проведения занятия:** дистанционная.

**Методы обучения:** словесный (объяснение), наглядный (показ).

**Цель:** 1. Привлечение школьников к занятиям по пауэрлифтингу;

2. Пропаганда здорового образа жизни;

3. Развитие мышц груди, спины, ног, рук, пресса.

**Задачи:** Воспитание настойчивости, трудолюбия, воспитание интереса к занятиям по пауэрлифтингу.

**Инвентарь:** 2 гантели, коврик.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание тренировки** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| **I** | **Подготовительная часть:**  I. И.п. узкая стойка, руки на пояс  1-4 – круговые вращения головы в правую сторону,  1-4 – круговые вращения головы в левую сторону.  II. И.п. узкая стойка, руки перед грудью  1,2 – отведение согнутых рук назад,  3,4 – отведение прямых рук назад, ладони вверх  III. И.п. тоже, правая рука вверху  1,2 – отведение прямых рук назад  3,4 – тоже самое со сменой положения рук  IV. И.п. узкая стойка, руки вперёд вверх.  1-4 – круговые вращения рук вперёд,  1-4 – круговые вращения рук назад.  V. И.п. тоже, руки на пояс  1 – наклон вперёд  2 – присесть  3 – наклон вперёд  4 – и.п.  VI. И.п. широкая стойка, руки на пояс  1 – наклон к правой  ноге  2 – наклон вперёд  3 – наклон к левой ноге  4 – и.п.  VII. И.п. выпад правой вперед, руки на колено  1-3 - пружинистые покачивания  4 – смена положения ног прыжком.  VIII. И.п. выпад в правую сторону, руки перед собой  1-3 – пружинистые покачивания  4 – смена положения ног | 10 повторений  10 повторений  10 повторений  10 повторений  10 повторений  10 повторений  10 повторений  10 повторений | Медленный темп  Спина прямая  Руки прямые, в локтях не сгибать  Руки прямые  Следим за дыханием  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямая  Спина прямая. |
| **II** | **Основная часть:**  1. Приседания с гантелями в руках.  И.п. – ноги на ширине плеч, гантели держим в руках, ладонями к бёдрам, носки стоп и колени находятся в одной плоскости, в пояснице соблюден небольшой прогиб.  На вдохе приседам, на выдохе встаем.  2. Приседания с гантелями.  И.п. – широкая стойка, гантели держим в руках над плечами, носки стоп и колени находятся в одной плоскости, в пояснице соблюден небольшой прогиб.  На вдохе приседам, на выдохе встаем.  3. Жим гантелей лёжа на полу.  И.п. – лёжа на спине, гантели держим в руках, руки выпрямлены, лопатки сведены, ноги в коленях согнуты. На вдохе сгибаем локти и локтями касаемся пола, на выдохе выжимаем.  4. Разведение рук с гантелями в стороны лёжа на полу.  И.п. – лёжа на спине, лопатки сведены, ноги в коленях согнуты, гантели держим в руках, руки в локтях слегка согнуты.  На вдохе разводим руки в стороны, на выдохе возвращаем в и.п.  5. Жим гантели из-за головы.  И.п. – встать прямо, гантель держим в руках, руки вверху.  На вдохе согнуть руки в локтях, чтобы гантель оказалась за головой, на выдохе разогнуть руки.  6. Подъем туловища из положения лёжа на спине.  И.п. – лёжа на спине, руки за головой в замок, ноги в коленях согнуты. | 4 подхода по 15 раз  4 подхода по 15 раз  4 подхода по 15 раз  4 подхода по 15 раз  4 подхода по 15 раз  4 подхода по 20 раз | Спина на протяжении всего упражнения прямая, стопы прижаты к полу, пятки не отрываем, подбородок слегка приподнят.  Спина на протяжении всего упражнения прямая, следим за дыханием.  Стопы прижаты, следим за дыханием.  Делаем плавно, без рывков.  Локти в стороны не разводить.  Касаться локтями бёдер, касаться лопатками пола, таз от пола не отрывать. |
| **III** | **Заключительная часть:**   1. – Растяжка шеи. Наклоняем голову в правую сторону, правой рукой помогаем, тянем так 10 сек., затем в левую сторону.   - Растяжка трицепса. Правую руку заводим за голову, левой рукой возьмитесь за локоть и тянем к голове, стоим так 10 сек., затем меняем положение рук.  - Растяжка бицепса. Правую руку вытягиваем вперёд, ладонью вверх, левой рукой берём за пальцы рук и тянем к себе, стоим так 10 сек., затем меняем положение рук.  - Растяжка широчайших мышц. Руки вверху, наклон в правую сторону, стоим так 10 сек., затем в левую сторону.  - Растяжка мышц живота. Руки вверху, отводим правую ногу назад, тянемся назад 10 сек., затем меняем ногу.  - Растяжка квадрицепса. Встать прямо, согнуть ногу в колене и взять рукой за голень, тянуться так 10 сек., затем меняем ногу.  - Растяжка бицепс бедра. Встать на правое колено, левая нога вытянута вперёд, руки на пояс, наклон вперёд, стоим так 10 сек., затем меняем положение ног. |  | Следим за дыханием.  Следим за дыханием.  Следим за дыханием.  Руки не сгибать.  Руки прямые, следим за дыханием.  Колени держать вместе.  Спина прямая. |