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

**Тренер:** Перминов И.А.

**Время проведения:** 06.05.2021г.

**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. Румынская тяга с гантелями.  И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, взять гантели в руки ладонями к себе, удерживая их у линии бёдер.  На вдохе наклоняемся и отводим медленно таз назад, проводя гантели около передней поверхности бедра до середины голени, на выдохе возвращаемся в и.п.  2.Жим гантель стоя.  И.п. – встать прямо, гантели над плечами, хват прямой, ладони развёрнуты от себя.  На выдохе выжимаем гантели вверх, на вдохе отпускаем в и.п.  3. Тяга гантель в наклоне к поясу.  И.п. – ноги на ширине плеч, сделать наклон вперёд, ноги в коленях слегка согнуть, гантели держать в руках.  На выдохе сводим лопатки и тянем гантели к поясу, на вдохе отпускаем.  4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.  И.п. – упор на прямые руки и упор на носки, руки на ширине плеч.  На вдохе сгибаем руки, грудью касаемся пола, на выдохе разгибаем.  5. Сгибание рук с гантелями стоя.  И.п. – встать прямо, гантели в руках, ладонями к бёдрам.  На выдохе сгибаем руки, поднимая гантели к плечам, разворачивая кисти рук, на вдохе отпускаем.  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 12 раз  4 подхода по 12 раз  4 подхода по 12 раз  4 подхода по 12 раз  4 подхода по 12 раз  4 подхода по 20 раз | Спина на протяжении всего упражнения прямая, взгляд направлен вперёд.  Делаем плавно, без рывков.  Локти прижаты к туловищу, движения выполнять плавно, без рывков, спина прямая.  Спина на протяжении всего упражнения прямая.  Локти остаются неподвижными.  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. |