**План-конспект**

**учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу.**

**Цели занятия**: Обучение техники приседаний с широкой постановкой ног. Развитие силы мышц ног, спины, плечевого пояса, выносливости.

**Задачи занятия:**

1. Обучение техники приседаний с широкой постановкой ног.

2. Совершенствование техники приседаний .

3. Развитие силы мышц спины.

**Продолжительность тренировка:**100 мин*.*

**Инвентарь:**штанга , диски , стойки для приседаний ,магнезия.

**Форма одежды:**мягкий комбинезон, штангетки , широкий ремень.

**Содержание**

**Организационно-методические указания**

1. ***Подготовительная часть (20 мин.)***

1.Построение, рапорт, объяснение задач тренировки

Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.

2. **Разминка:**

Бег:

- легкий бег;

- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах;

- приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;

- прямыми ногами вперед, назад;

- с высоким подниманием бедра;

- скрестным шагом левым, правым боком;

3. Специальная разминка

-наклоны на козле

- имитация приседаний

-наклоны со штангой

Восстановить дыхание.

***2. Основная часть (70 мин.)***

1. Атлет принимает вертикальное положение так, чтобы гриф располагался не ниже чем на 3 см от верха передних пучков дельтовидных мышц. Гриф должен лежать горизонтально на плечах, пальцы рук обхватывают гриф, ступни полностью упираются в помост, ноги в коленях выпрямлены.

2. После снятия штанги со стоек атлет передвигается назад, становится в исходное положение. Ноги на ширине или несколько шире плеч.

3. Получив сигнал, атлет сгибает ноги в коленях, опустив туловище так, чтобы верхняя часть поверхности у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей.

Лучшие троеборцы в целом имеют тенденцию к использованию относительно прямого положения торса, с тем чтобы опереться на силу ног в большей степени и тем самым уменьшить нагрузку на более слабую спину. Это особенно рекомендуется делать спортсменам с длинной спиной. При выполнении приседания будет неправильным округлять спину во время подъема. Эта техника не дает никаких преимуществ в отношении силы и рычага. Она только предрасполагает атлета к травматизму и снижению суммарного результата в троеборье. Всем троеборцам также рекомендуется располагать гриф ниже на спине. Подобная техника явно укорачивает позвоночное плечо рычага, давая таким образом рычаговое преимущество. Единственным исключением из этого правила будет троеборец, который в силу анатомических особенностей должен класть гриф штанги высоко на спину, чтобы избежать нежелательного наклона вперед. В этом случае высокое расположение грифа — единственный способ избавиться от наклона вперед. Лучшие мастера приседаний используют ноги и спину с акцентом на ноги. Чем сильней наклон вперед, тем меньше нагрузка на ноги и больше — на спину.

4. После подъема штанги и приседа атлет должен вернуться в исходное положение и полностью выпрямить ноги в коленях без двойного вставания или любого движения вниз и положить штангу на стойки.

Упражнения со штангой:

1. Приседания со штангой 5\*5 50% от МП
2. Приседания с паузой в нижней точке 4\*2 40% от МП (пауза 6 сек)
3. Наклоны со штангой 4\*10 30% от МП

**3. Заключительная часть (10 мин.)**

1.Ходьба:

- встряхивать руками, ногами.

2. Висы на перекладине.

Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.

Построение, подведение итогов занятия.