**МБУ ДО ДЮСШ**

**г. Чаплыгин**

**тренер -преподаватель Суворов А. Н.**

**(спортивное объединение Пауэрлифтинг)**

**Технологическая карта тренировочного занятия**

**Тема тренировочного занятия: подготовительные упражнения и жим штанги лежа** - **в соревновательном процессе.**

Тренировочная группа 2 года обучения, юноши.

.

**Задачи:**

**1. Образовательная:**

Разучить комплексы упражнений с дополнительными отягощениями.

**2.Развивающая:**

Развить силовые качества, выносливость, контроль за осанкой юного атлета.

Развитие внимательности.

Осуществление контроля за состоянием здоровья .

**3.Воспитательная:**

На занятии культивировать дух взаимо-поддержки, сотрудничества и товарищества между юными спортсменами.

**Место проведения:** спортивный зал .

**Цель занятия:** Обучение техники жима штанги лежа. Развитие силы грудных мышц, спины, плечевого пояса, общей выносливости спортсмена.

**Предисловие и пояснение** : Физические упражнения силовой направленности являются одним из важнейших средств формирования здоровья, поэтому именно они способствует решению проблемы улучшения здоровья новых поколений.

Наиболее эффективно занятие, когда применяются отягощения с прогрессирующей нагрузкой, для всестороннего развития мускулатуры, укрепления мышц и связок.

На данном занятии желательно использовать меж-предметные связи с анатомией – (демонстрация на рисунке) - плакате работающих мышц, а так же наглядном показе работы мышц на теле атлета.

На уроке необходимо достигать высокую моторную плотность, поскольку каждый ученик обеспечен разнообразным инвентарем в полной мере. При необходимости, и с учётом возможностей юных спортсменов используются индивидуальные тренировочные комплексы для атлетов.

Продолжительность тренировки: 90 мин.

**Предварительная (информационная) часть :**

**(по ходу всего занятия - тренировки)**

1.Ообенности системы упражнений и тренировок в пауэрлифтинге (отличие от других систем и секций). 2.Соревновательные принципы.

3.Техника безопасности.

4.Способы достижения максимального результата(нагрузка от минимальной до средней).

**Вводная часть: (10 мин)**

Разминка: Построение, рапорт, объяснение задач тренировкию  
Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.  
Разминка: растяжка шейных мышц, грудных. предплечья , бицепс. трицепс, спины, кисти рук, поясничный отдел и т. д. до мышц стопы. Варианты разминок -на усмотрение тренера-преподавателя.

**Основная часть: (60 мин.)**

Выполнение упражнений со средним весом. Основные упражнения по классической схеме - жим лёжа, гиперэкстензия( а так же ознакомление со становой тягой), жим стоя. Особенность выполнений. Разбор ошибок, техника безопасности и система плавного тренинга на повышение нагрузки.

Организационно-методические указания и выполнение упражнений.

1. Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Ягодицы не должны отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Подошва его обуви должна полностью соприкасаться с поверхностью помоста.  
  
2. Для обеспечения твердой опоры ног атлет любого роста может использовать диски или блоки для увеличения высоты поверхности помоста. При выборе любого из вышеперечисленных вариантов, ноги атлета должны полностью касаться поверхности дисков или блоков. Размер блоков не должен превышать 45 на 45см.  
3. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81см. С этой целью на грифе должны быть круговые маркировочные насечки или лента, указывающие это допустимое расстояние.  
4. После снятия штанги со стоек на полностью выпрямленные руки, атлет должен опустить штангу до касания груди, выдержать отчетливую паузу, выжать штангу вверх.  
5. Штанга не должна проваливаться на грудь или совершать движение вниз во время попытки выжать штангу вверх. Атлет должен выжать штангу на выпрямленные руки и удерживать ее неподвижно. После фиксации штанги в этом положении, повторить движение до завершения всего подхода.  
Во время выполнения жима лежа неправильным будет любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) ягодиц от скамьи или передвижение рук по грифу. Любое чрезмерное движение ног или изменение точек их контакта с поверхностью помоста во время выполнения упражнения, любое явное неодновременное выпрямление рук во время жима, любое движение штанги вниз во время выполнения жима, любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор, намеренное касание грифом стоек скамьи во время выполнения упражнения с целью облегчить завершение жима.Отбив штанги от груди не даст закрепить правильную технику выполнения упражнения, предрасполагает атлета к травматизму и не будет способствовать развитию грудных мышц.

**Заключительная часть: (20 мин.)**

1.Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.  
2.Построение и подведение итогов занятия.

3.Разбор ошибок и ответы на вопросы.

3. Заминка (гимнастические упражнения, теннис, волейбол. игры с мячом . упражнения на растяжку .

**Примечание**: Обязательно совместное обсуждение упражнений, разбор ошибок и совместный тренинг –как необходимая и важнейшая часть учебно-воспитательного процесса.

Дополнительно новый комплекс атлетических упражнений.

**Рекомендуемый комплекс атлетических упражнений направленных на развитие силы и выносливости**

**1-й день**

**Грудь**  
1. Жим штанги лежа 4\*12,12,10,8  
2. Разводки под углом 4\*12,12,10,8

**Спина**  
1. Тяга штанги широким хватом к поясу 4\*12,12,10,8  
( 2. Тяга верхнего блока за голову широким хватом (мачта) 4\*12,12,10,8 )

**Бицепс**  
1. Подъем штанги на бицепс стоя 4\*12,12,10,8  
2. Молоток (подъем гантелей нейтральным хватом ) 4\*12,12,10,8

**Пресс**  
1. Подъем ног лежа на лавке или полу 3\*15,15,15  
2. Скручивания при помощи верхнего блока 3\*15,15,15

**2-й день**

**Плечи (дельты)**1. Жим гантелей сидя на лавочке (обе вместе) 4\*12,12,10,8  
2. Подъемы гантелей перед собой стоя (попеременно) 4\*12,12,10,8  
3. Подъемы гантелей в стороны в наклоне вперёд 4\*12,12,10,8

**Трицепс**1. Жим на тренажёре трицепс стоя узким (средним) хватом 4\*12,12,10,8  
(2. Тяга рукоятки верхнего блока стоя у эспандера 4\*12,12,10,8)

**Ноги**1. Жим ногами на платформе, сидя. 4\*12,12,10,8  
2. Подъем на носки в тренажере (голень) 4\*12,12,10,8  
**Пресс**  
1. Подъём ног лежа на лавке или полу 3\*15,15,15  
(2.Скручивания при помощи верхнего блока 3\*15,15,15)

**3-й день**

**Плечи**

1. разводка гантелей в стороны (средний пучок). 4\*12,12,10,8

2.подъём гнутой штанги к подбородку ( дельты). 4\*12,12,10,8

**Ноги**

1. выпад на ноги с приседом , с гантелями в руках. 4\*12,12,10,8

**Поясничный отдел**

1.наклоны стоя, с гантелей в руках попеременно -вправо. влево. 4\*12,12,10,8

**Бицепс**

1.гантели попеременно.

**Спина**

1. Гипер-экстензия. 4\*12,12,10,8

**Пресс**

1."Планка" на время ( от пол-минуты до минуты).2\*.

Данная тренировочная программа создана для спортсменов в основном среднего, и в некоторых случаях -начального уровня подготовки, рассчитана на три тренировки в неделю. Далее программа повторяется. Общая длительность тренировок рассчитана на первые 1 -2 месяца. Используется принцип облегчённой пирамиды. Интервал между подходами 3-5 минут.

**Инвентарь и оборудование:**

* музыкальный центр и ноутбук
* плакат -макет атлета
* штанги разборные
* блины атлетические для штанги разного веса
* гантели разборные
* турник
* маты тренировочные
* различные силовые тренажёры
* шведская стенка
* ДВД диск с программами для атлетов