

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Тайшетского района»**

**КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
«Круговая тренировка в тренировочном плане пауэрлифтинга»**

Составил:
Тренер-преподаватель по пауэрлифтингу
Лесковец Никита Сергеевич

г. Бирюсинск

2025 год

Дата, время и место проведения: 02.12.2025 г., 15³⁰, тренажерный зал МБУ ДО «СШ Тайшетского района» (ул. Октябрьская, д. 1).

Участники: 30 обучающихся, группы Учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет; возраст обучающихся - 14-17 лет.

Цель занятия: развитие силовой выносливости и снижение веса спортсмена при круговой тренировке.

Задачи:

- 1) Изучить круговую тренировку как способ развития силовой выносливости и снижения веса спортсмена.
- 2) Развитие психических качеств: восприятия, внимания учащихся.
- 3) Воспитание морально-волевых качеств, целеустремленности, трудолюбия, развитие чувства коллективизма и взаимоуважения, ответственности.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие.

Форма обучения: групповая.

Методы обучения: словесно-наглядный; практический.

Оборудование:

- 1) Специализированное оборудование: штанги, гири, стойки универсальные.
- 2) Вспомогательное для проведения разминки: коврики туристические, свисток, секундомер.

Методическое обеспечение:

- 1) Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 206 с.
- 2) Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг. - М., 2000. - 98 с.
- 3) Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. - С. 23-26.
- 4) Фредерик К. Хэтфилу. Всестороннее руководство по развитию силы. - Красноярск, 1992. - С. 23-24.
- 5) Шейко Б. Жим лёжа // Мир силы. - 2000. - № 2 (6). - С. 33.

План занятия:

1. Вводная часть – 5 минут.
2. Подготовительная часть (разминка) – 7-10 минут.
3. Основная часть – 15 минут.
4. Заключительная часть (заминка) – 5 минут.

Ход занятия:

№	Содержание занятия	Время	Организационно-методические приемы и указания
1.	Вводная часть	5 мин	<i>Задача: повысить эмоциональное состояние обучающихся, подвести к подготовительной части</i>
1.1	Ознакомление с темой занятия		<i>Ознакомить обучающихся с особенностями круговой тренировки</i>
2.	Подготовительная часть	7-10 мин	
2.1	Разминка 1) Пресс – 50 раз 2) Вращение плечами - 5 в одну сторону, 5 в другую 4) Вращение локтями - 5 в одну сторону, 5 в другую; 5) Вращение руками 5 в одну сторону, 5 в другую; 6) Вращение запястьями 5 в одну сторону, 5 в другую; 7) Вращение тазом 5 в одну сторону, 5 в другую; 8) Вращение ногами 5 в одну сторону, 5 в другую; 9) Разведение рук для плеч, спины и груди - 10 раз; 10) Повороты для пресса и косых мышц - 10 раз; 11) Приседания - 10 раз		<i>Повысить работоспособность организма, подготовить учащихся к основной части путем интенсивного и правильного выполнения различных упражнений</i>
2.2	Обучение пульсометрии		<i>Взять себя за запястье или прижать сонную артерию, посчитать пульс за 15 сек, умножив результат на 4. В оздоровительных целях оптимальный диапазон физических нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки</i>

			для обучающихся не должна превышать 170-180 уд/мин. Диапазон нагрузок высокой интенсивности составляет 161-175 уд/мин, средней интенсивности – 160 уд/мин и низкой – 110-130 уд/мин. В каждое занятие рекомендуется включать 2 - 3 пика нагрузки продолжительностью до 2-х минут при ЧСС 90-100 % от максимальной.
3.	Основная часть	15 мин	
3.1	Выполнение круговой тренировки, состоящей из 4-х упражнений: 1) Прогулка фермера; 2) Отжимания от пола; 3) Выпрыгивание из приседа со штангой; 4) Жим штанги стоя.		Методические указания. Указание на характерные ошибки и их исправление. 1) ходьба с гирями с 2 гирями 32 кг., 2) юноши отжимаются 25 раз, под счет тренера. 3) 8 повторений со штангой из положения полный присед; 4) выполняется серия из 8 повторений, вес штанги 40% от собственного веса.
4.	Заключительная часть (заминка)	5 мин	Подведение итогов. Оценка и самооценка уровня силовой выносливости учащихся
4.1	Пульсометрия		Проверить пульс, потом провести заминку в виде дыхательных упражнений
4.2.	Дыхательные упражнения: серия из 10 вдохов и выдохов		Глубоко и размеренно дышать – вдох носом, выдох ртом. Встать ровно, поставить ноги на ширину плеч. На вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить.

Тренер-преподаватель: Алексей С. Лесковец

Заместитель директора по учебно-спортивной работе: О.Х. Исмазова

Директор МБУ ДО «СШ Тайшетского района»: Ю.А. Крук

