**План тренировки Методист \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Черебилова**

По предмету: Пауэрлифтинг

Преподаватель: С.Г. Гладков

Тип тренировки: Комбинированный

Изучаемая тема: Совершенствование техники приседания.

**Цель урока**

Учебная: Усвоение теоретических знаний и применение их на практике

Развивающая: Развивать внимание, память, мышление, физическую выносливость.

Воспитательная: Воспитывать уверенность в своих силах, волю, характер.

Межпредметные связи: Анатомия, физиология.

**Содержание урока:**

**1.Организационный момент: 3 мин**. Приветствие, проверка наличия обучающихся и готовности к занятию. Инструктаж по ТБ

**2. Контроль знаний: 10мин**.

Становая тяга-демонстрация постановки ног, в стиле сумо, классическая постановка ног. Хват штанги, разнохват штанги. Шраги.

**3.Сообщение новых знаний: 10 мин**.

Рассказать обучающимся о расстановке ног, глубине седа, дыхании. Показать правильность, последовательность выполнения упражнения, страховки, вспомогательных упражнениях.

**4.Самостоятельная работа: 10мин.**

Приседание на плинты;

Приседание в ножницах;

Приседание в глубину;

Приседание у стены;

**5.Закрепление материала: 10мин**

**Приседание** 1х5 30%, 3х5 50%, 5х5 60%

**6.Задание на дом: 2 мин. Выполнять приседания у стены. Принести спортивную форму. Подтягивание на перекладине.**

**Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Г.Гладков**