

Тренировка № 1.

Задачи. Разучивание и закрепление навыков технически правильного выполнения взятия штанги на грудь. Жим двумя руками с груди.

Место занятий. Место проживания учащихся.

Инвентарь. Гантели (либо бутылки с водой). Грифы (либо тяжелоатлетическая палка).

- I. Подготовительная часть – 12 мин.
 1. Краткое изложение содержания и задач тренировки.
Проверка пульса. Всего – 3 мин.
 2. Ходьба с энергичной работой рук, согнутых как при беге. Ходьба на носках, выпадами, в полуприседе. Всего- 3 мин.
 3. Общеразвивающие гимнастические упражнения – 6 мин.
(наклоны стоя, приседания способом «ножницы» и «разножка» с тяжелоатлетической палкой, удерживаемой сверху на прямых руках толчковым хватом (как в толчке двумя руками). Прodelать 2-3 раза.
- II. Основная часть – 12 мин.
 1. Отработка техники выполнения толчка двумя руками: старт, взятие штанги на грудь из различных положений с «подседом» и вставание из подседа (штанга удерживается внизу, штанга над бедрами, положение над подрывом, штанга у коленей, штанга ниже коленей).
Всего – 9 мин.
 2. Жим штанги с груди стоя – 3 мин.
- III. Заключительная часть – 6 мин.
 1. Упражнения на расслабление мышц – 3 мин.
 2. Упражнения для мышц брюшного пресса – 3 мин.

Методические указания. Особое внимание занимающихся обращается:

на поднятие штанги при взятии ее на грудь с нарастающей скоростью и достижение максимальной скорости в момент «подрыва»; на завершения подрыва концовкой его; на умении подхватывать штангу в крайнем верхнем положении. Спина при выполнении упражнений должна быть прямой.

Тренировочное занятие № 2 .

тренер-преподаватель Лустина И.Н.

1. Специальные упражнения со штангой общего назначения.

1) Наклоны со штангой на плечах. Упражнения развивают мышцы-разгибатели спины и ног. Исходное положение – штанга на плечах за головой, ступни ног на ширине плеч. Наклоны со штангой на плечах можно выполнять с прямыми и согнутыми ногами. Наклоны со сгибанием ног в коленях помогают совершенствовать подрыв.

Выполнить 10 раз 4 подхода.

2) Приседания со штангой на плечах- одно из самых основных упражнений для развития силы ног; при выполнении его ; кроме того ;большую статическую нагрузку испытывают и мышцы туловища. Приседания могут выполняться в медленном и быстром темпе, со сменой темпов .

Выполнить 15 раз 4 подхода.

3) Прыжки с тяжелоатлетической палкой на груди и на плечах. Развивают прыгучесть.Развивают гибкость в тазобедренных, коленных , голеностопных суставах.

Выполнить 10 раз 5 подходов.

Время тренировочного занятия 30 мин.

Тренировка № 3.

Задачи. Тренировка в толчке штанги от груди. Специальная и общая физическая подготовка.

Место занятий. Место проживания учащихся.

Инвентарь. Грифы или тяжелоатлетические палки.

I. Подготовительная часть - 12 мин.

1. Построение. Краткое изложение содержания и задач тренировочного занятия. Проверка пульса. Всего – 3 мин.

2. Ходьба с энергичной работой рук. Ходьба на носках с подскоками, выпадами со взмахом рук, в полуприседе. Бег на месте в быстром темпе. Всего – 3 мин.

3. Общеразвивающие гимнастические упражнения – 6 мин.

1) Из положения стоя ноги вместе, руки со сцепленными пальцами опущены вниз. Поднять руки вверх над грудью с поворотом ладоней вверх, одновременно поднимаясь на носки. Опуская руки через стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2) Из основной стойки пальцы рук соединены и положены на голову. Движение головой назад, вперед и в стороны. Руки оказывают сопротивление движению. Прodelать 5 раз каждое движение.

3) Из основной стойки руки в стороны. Круговые движения руками вперед и назад. Прodelать 10 раз в каждую сторону.

4) Из стойки ноги шире плеч. Наклоны вперед до касания руками носков ног и выпрямление с последующим прогибанием назад до касания руками пяток. Выполнить упражнение с начала с небольшим наклоном и прогибом, постепенно увеличивая их. Прodelать 7 раз.

5) Из положения в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук. Прodelать 10 раз.

II. Основная часть – 13 мин.

- 1) Тренировка в толчке двумя руками с груди.
Выполнить 4 раза 5 подходов.
- 2) Жим попеременно стоя с груди и из-за головы толчковым хватом.
Выполнять 10 раз 4 подхода.
- 3) Приседания со штангой на груди .
Выполнить 5 раз 5 подходов.

III. Заключительная часть – 5 мин.

- 1) Дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц.

Методические рекомендации. При подъеме штанги на грудь для толчка двумя руками после повторного взятия на грудь выполнить 2-3 полуприседа , как это делается для выталкивания штанги от груди в толчке и выполнить сам толчок.