

## Тренировка №1.

Задачи. Разучивание техники рывка двумя руками. Общая физическая и специальная подготовка.

Место занятий. Место проживания учащихся.

Инвентарь: грифы, тяжелоатлетические палки. Гантели или бутылочки с водой .

тренер-преподаватель Лустина И.Н.

- I. Подготовительная часть – 12 мин
1. Краткое изложение содержания и задач тренировочного занятия. Проверка пульса. Всего – 3 мин.
2. Ходьба с энергичной работой рук. Бег на месте. Ходьба на носках, выпадами, в полуприседе. Всего – 3 мин.
3. Общеразвивающие гимнастические упражнения – 6 мин.
  - а) из основной стойки ( ступни ног атлета поставлены на ширине таза , как при стартовом положении) поднять руки вперед, вверх, одновременно поднимаясь на носки. Отпуская руки через стороны, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения быстро сжимать и расжимать пальцы рук. Повторить 5 раз;
  - б) основная стойка. Круговые движения плечевыми суставами вперед и назад. Прodelать 5 раз в каждую сторону;
  - в) руки подняты вверх. Круговые движения туловища попеременно в правую и левую стороны. Прodelать 5 раз в каждую сторону;
  - г) в « полуприседе» руки упираются в колени. Круговые движения коленями сначала в правую и левую стороны, затем в разные стороны. Прodelать 5 раз каждым способом;
  - д) в «полуприседе» руки отведены назад. Прыжок вверх со взмахом рук вверх ( прогибаясь). Повторить 6 раз.

### II. Основная часть – 13 мин.

1. Работа рук при рывке двумя руками. Из основной стойки ( штанга в опущенных руках ) поднять штангу вверх на прямые руки усилием одних рук:

- а) без «подседа» 3 раза 4 подхода;

б) с «подседом» способом «ножницы» ( при повторении упражнения постепенно увеличивать глубину «подседа»). При «подседе» способом «низкий сед» делать его предельной глубины.  
Проделать 3 раза 4 подхода.

2. Подъем штанги с последующим уходом в «низкий сед» из положений :

а) штанга над бедрами ( положение перед «подрывом» ).

Проделать 3 раза 4 подхода;

3. Выполнение рывка двумя руками в целом. Проделать 2 раза 4 подхода.

III. Заключительная часть – 5 мин.

1. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц.  
Всего – 3 мин.

2. Подведение итогов занятия. Задание на самостоятельную подготовку. Всего – 2 мин.

Методические указания. При выполнении рывка двумя руками особое внимание обращать на увеличение скорости «подседа» усилием рук и плечевого пояса при использовании штанги после «подрыва» как опоры и на правильное подхватывание ее в крайнем верхнем положении.