

Дата проведения:
12.01.2017 года

Время проведения: 15.00-15.40

Место проведения:
ФОЦ «Геркулес и Афродита» ул.
Железнякова,20



Кузубов Александр, Алиев Юрий,
Чурикова Евгения, Громов Сергей

МАСТЕР-КЛАСС
Тренера-преподавателя по
пауэрлифтингу
МБУДО ДЮСШ№6 г. Белгорода
Чуриковой Е.В.

ТЕМА:

Встреча с ведущим спортсменом
Белгородской области, многократным
чемпионом мира в жиме штанги лежа
Громовым Сергеем.

Задачи: **Образовательная**

- 1.Ознакомление участников «мастер-класса» с техникой выполнения жима лежа.
2. «Секреты» и способы увеличения результатов в жиме штанги лежа.
- 3.Практическое выполнение упражнений.

Оборудование и инвентарь:

- 1.Олимпийский гриф.
- 2.Набор дисков для олимпийского грифа.
3. Лавка для выполнения жима штанги лежа



Жим выполняет Кузубов Александр



Юрк Илья, Громов

Сергей Гусаков Алексей



Жим выполняет Алиев Юрий

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ

Этап работы	Содержание	Деятельность участников
<p>Подготовительно-организационный (10 мин)</p>	<p>Приветствие, объявление темы.</p> <p>- техника выполнения жима</p> <p>Принятие исходного положения, выполнение жима лежа. Команды судей на соревнованиях («старт», «жим», «стойки»), основные ошибки.</p>	<p>Участники слушают информацию Ведущего спортсмена Белгородской области Громова Сергея. Получают ответы на интересующие вопросы.</p>
<p>Основной (20 мин)</p>	<p>Практическая часть:</p> <p>Разминка перед выполнением жима лежа</p>	<p>Участники мастер-класса выполняют жим лежа. Тренер-преподаватель и приглашенный спортсмен указывает на типичные ошибки, поправляют правильность выполнения упражнений. Дает советы, которые позволяют увеличить результат в жиме лежа. Показывает рациональную технику выполнения упражнения жима штанги лежа, рекомендует включение в тренировочный процесс следующих упражнений: жим узким хватом, жим штанги в слинг-шоте, упражнения на трицепс в блочном устройстве, учитывать ширину хвата, больше включать в работу мышцы спины.</p>
<p>Заключительный Подведение итогов, анализ выполнения упражнений, обмен мнениями и информацией на электронные носители.(10 мин)</p>	<p>Выполнение упражнений на растяжку.</p> <p>Тренер-преподаватель и приглашенный спортсмен, указывают на наиболее часто встречающиеся ошибки, в выполнении жима лежа, дают практические рекомендации по устранении ошибок и достижения высоких результатов.</p>	<p>Участники задают интересующие вопросы, обсуждают, делятся впечатлениями, делают фото на память, записывают на видео выполнение правильной рациональной техники.</p>