

**Тренировочное занятие по
тяжелой атлетике группы
спортивного
совершенствования Junior 20
(15-20 лет)**

**Тема: «Совершенствование
техники рывка и толчка»**

Презентацию
подготовила:
Студентка РИСОТ\б-20-1-
о
Ниязбаева Диана

Тяжелая атлетика

- скоростно-силовой вид спорта, соревнование, которое заключается в поднятии тяжестей над головой в различных весовых категориях. Понятие **«тяжелая атлетика»** произошло от слова **«атлетика»**, которое в широком смысле представляет ряд упражнений позволяющих гармонически развить физическое состояние человека.



Задачи тренировки

Образовательные:

- Совершенствование выполнения техники рывка и толчка.
- Развитие скоростно-силовых качеств.
- Развитие специальной гибкости.
- Закрепление изученного материала.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

Оздоровительные:

- Закрепление навыков самомассажа.
- Закрепление навыков оказания первой медицинской помощи.
- Самоконтроль (вес, ЧСС, правила безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гибкость).

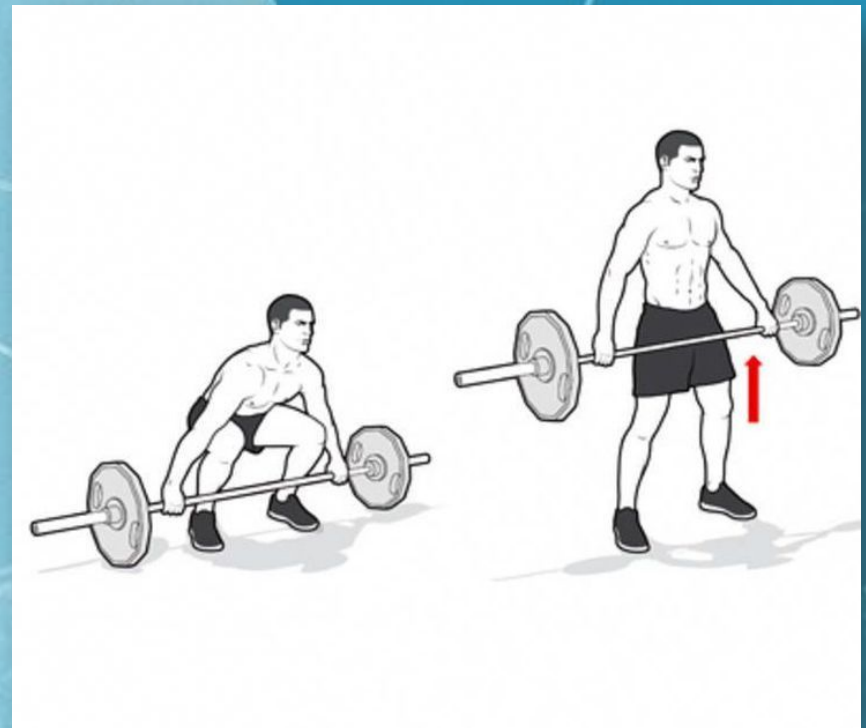
УПРАЖНЕНИЯ

Тяга штанги с помоста рывковым хватом.

Техника выполнения:

Шаг 4.

Не выполняйте тягу при помощи рук; в конце второй тяги туловище должно быть полностью выпрямлено и немного наклонено назад. Полное выпрямление должно быть резким и выполняться через силу, главное не затягивать выпрямление дольше, чем это необходимо.



Приседания со штангой. Хват рывковый. Гриф над головой.



Техника выполнения:

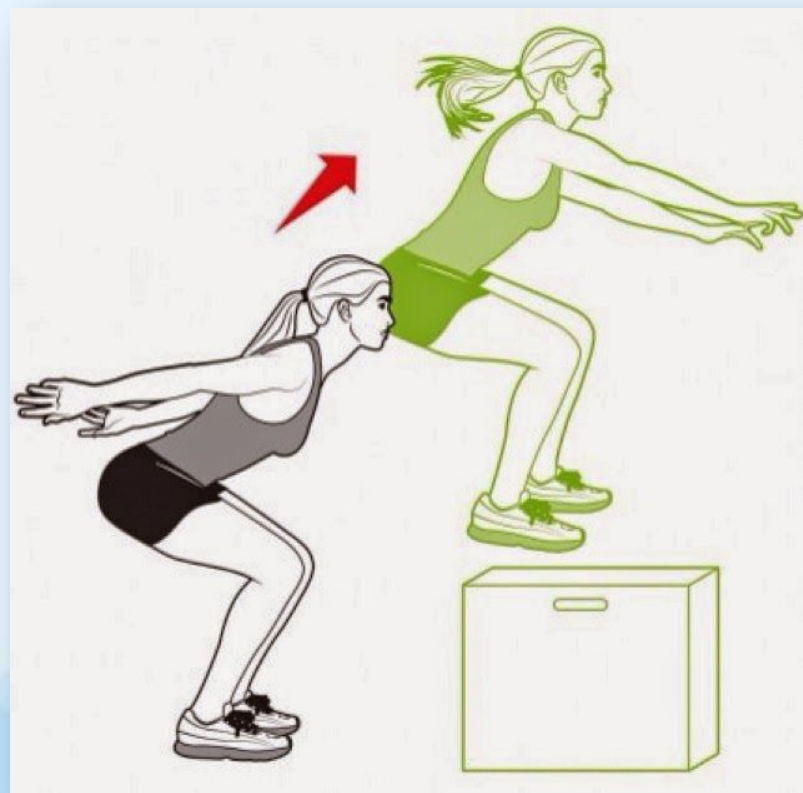
1. Устанавливаем гриф на стойки так же, как при обычных приседаниях
2. Принимаем исходное положение, берем гриф широким хватом, подседаем под него и помещаем на трапеции;
3. Делаем шаг назад и мощным усилием выжимаем гриф на прямые руки. Фиксируем руки в локтях;
4. Начинаем медленно опускаться в полный присед;
5. Начинаем движение с коленей, а не бедер;
6. Колени немного разведены, двигаем их параллельно стопам;
7. Достигнув нижней точки, фиксируемся, задерживаемся на несколько секунд и начинаем подниматься в исходное положение.

Прыжки на скамью из седа

Техника выполнения:

Шаг 4.

На тумбе делаем полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов. Руки также расслабляются.





Спасибо за внимание!