

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Положение рук, ног и туловища на старте»

2023 год

Гатавллин Шамиль Шамильевич, педагог дополнительного образования без

квалификационной категории, педагогический стаж 13 лет

МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Пауэрлифтинг», объединение «Пауэрлифтинг»

Дата 21.02.2023 Время 16:00 – 17:40

Место проведения: ЦВР

Тема: «Положение рук, ног и туловища на старте»

Цель занятия: Формирование начальных знаний и умений по расстановке рук, ног и туловища на старте выполнения упражнений.

Задачи:

Обучающая: Научить правильно расставлять руки, ноги и туловище на старте выполнения упражнений, без нанесения травм и ушибов;

Развивающая: Развить серьезное отношение к обращению со спортивными снарядами;

Воспитательная: Воспитать привычку не терять концентрацию на всех этапах выполнения упражнений;

Тип занятия: комбинированный, практическое применение знаний, умений.

Методы обучения: наглядный (практический показ); словесный (объяснение, беседа); тренировочные циклы.

Формы обучения: групповая.

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение, следить за правильным исполнением движений, позициями ног, рук, осанкой, правильной постановкой корпуса

Оборудование и основные источники информации: музыкальное сопровождение.

План проведения занятия

1 академический час 30 минут с 10 минутным перерывом

Организационный этап	05 минут
Разминка	15 минут
Изложение нового материала	15 минут
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	10 минут
Перемена	10 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы под контролем педагога	12 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы под контролем партнера и со страховкой другого партнера	12 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы со страховкой партнера	13 минут
Подведение итогов занятия	08 минут

Ход занятия

Организационный этап

Мультимедиа сопровождение занятия, 4 стр.	Постановка цели и задач занятия. Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.	Как правильно делать жим лежа? Поскольку жим штанги лежа является усложненным вариантом обычных отжиманий от пола, новичкам рекомендуется сперва изучить правильную технику отжиманий, а лишь затем переходить к жиму от груди. Так как при отжиманиях пресс сохраняется в легком напряжении (а в верхней точке упражнение повторяет планку на вытянутых руках), пресс должен быть напряжен и при жиме лежа.
Приветствие		
Мотивация к деятельности по теме	Жим штанги от груди, лежа на прямой или на наклонной скамье — это одно из пяти базовых упражнений, то есть силовых упражнений, наиболее эффективных для комплексного развития всей мускулатуры тела. Основными рабочими мышцами при выполнении жима лежа являются грудные мышцы, вторичными — мускулатура плечевого пояса, трицепс и, частично, верх пресса.	
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)		
Социализация		
Текущий контроль		
Обратная связь		
	По сути, жим штанги лежа является ключевым упражнением для набора мышечной массы в верхней части тела, а также для формирования широкой и мощной грудной клетки. Анатомически жим лежа близок к отжиманиям от пола, однако главным отличием является то, что использование штанги или гантелей позволяет легко использовать дополнительный вес и нагружать мышцы сильнее	Именно это является одним из ключевых моментов правильной техники — вы должны уметь поднимать вес штанги именно за счет мускулатуры груди при напряженном и неподвижном корпусе, а не выгибаться и извиваться всем телом или поднимая и ставя ноги на скамью для облегчения выполнения упражнения. Гантели, в свою очередь, лишь усложняют новичкам обучение технике жима лежа.

Разминка

Мультимедиа сопровождение занятия, 5 стр.	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Мотивация к	Бег. Разминка на месте:		Узнать самочувствие

дальнейшей деятельности на занятии	1.исходное положение (и.п.) –основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.	3 мин	детей.
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	2. и.п. – о.с., руки на пояссе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.	2 мин	Пульс за 15 секунд Норма не более 25 у.с.
Текущий контроль	3.и.п. – руки к плечам.	4 р	Следить за правильностью выполнения движений.
Обратная связь	Вращения круговые 5 вперед, 5 назад.		
	4. и.п. – о.с., руки на пояссе. Повороты туловища влево, вправо.	10 р	
	5. и.п. – о.с., руки на пояссе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.	8 р	Не сгибать колени
	6. Растижка. Низкий перекат	10 р	
	7. Сгибание рук в упоре лежа		

Специальная разминка

	Содержание материала	Дозировка	Организационно- методические указания
Текущий контроль	8. Гиперэкстензия	3п x 15 раз	Следить за положением спины, следить за дыханием
Обратная связь	9. и.п. – о.с., руки на пояссе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.	15 р	
Краткое подведение итога этапа занятия	10. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).	2 мин.	

Изложение нового материала

Осознание цели занятия учащимися	Жим лежа: пошаговая техника
Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии	1. Проверьте хват Техника жима штанги лежа — положение рук Лягте на горизонтальную скамью для жима лежа и положите руки на штангу. Расстояние между руками должно быть примерно 55-
Краткое подведение итога этапа занятия	

60 см. Следите, чтобы вес штанги давил преимущественно на ладони, а не на запястья, а большой палец был сверху расположен сверху штанги. Сама штанга не должна лежать в ладони слишком высоко.

Закрепление 1 части нового материала в форме самостоятельной работы

Мультимедиа сопровождение занятия, 7 стр.	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	2. Активируйте лопатки Техника жима штанги лежа — положение лопаток Сведите лопатки вместе (представьте, что вы словно пытаетесь зажать между ними карандаш), затем прижмите их к скамье, после чего снимите штангу с держателей. Займите исходное положение — вытянутые вверх руки перпендикулярны скамье, локти зафиксированы. Напрягите пресс и слегка прогните спину. Штанга находится наверху, ровно по линии глаз.	4п. x 8р	Жим штанги лежа для девушек
Текущий контроль	3. Следите за прогибом Техника жима штанги лежа — прогиб в спине Сохраняя лопатки сведенными вместе, выставьте грудь вперед. Для этого, сохраняя ягодицы прижатыми к скамье, прогните нижнюю часть спины и выкрутите грудную клетку вверх. Это растянет грудные мышцы, увеличивая таким образом амплитуду движения и повышая эффективность упражнения. Однако не выгибайтесь слишком сильно.	4п. x 8р	В силу особенностей строения позвоночника, девушкам намного сложнее поддерживать постоянное напряжение корпуса, столь необходимое для правильного выполнения жима штанги лежа. Именно поэтому перед выполнением этого упражнения им рекомендуется сделать 2-3 разминочных сета планки на вытянутых руках и 2-3 сета медленных отжиманий от пола.
Обратная связь	4. Следите за ногами Техника жима штанги лежа — положение ног	4п. x 8р	Также девушкам (ровно как и новичкам) не рекомендуется выполнять «специфические» вариации жима лежа на фитболе, с поднятыми вверх ногами и так далее. Важно сперва изучить правильную технику классического жима штанги от груди на прямой скамье, а лишь затем переходить к гантелям и вариациям на наклонной скамье, поскольку это лишь
Краткое подведение итога этапа занятия			

Держите ноги на полу по уровню колен, ступни слегка разведены в стороны. Ни в коем случае не ставьте ноги на скамью и не поднимайте их в воздух. Следите за тем, чтобы пятка не отрывалась от пола при выжимании штанги. Ноги должны создавать своеобразную опору и поддержку, одновременно помогая держать мышцы корпуса в статическом напряжении.

Выжимайте штангу правильно

Техника жима штанги лежа — траектория движения штанги вниз

Опускать и поднимать штангу при жиме лежа от груди необходимо под легким наклоном. При опускании штанги вертикально вниз создается чрезмерная нагрузка на связки, что может легко стать причиной травмы плечевого и локтевого суставов. В нижней точке движения внимательно следите, чтобы штанга не «пружинила» на груди, а лишь слегка ее касалась.

6. Следите за нижней точкой движения

Техника жима штанги лежа — положение локтей

Следите за положением локтей в нижней точке траектории. Идеальным является угол примерно в 75 градусов. По сути, локти не должны ни прижиматься к туловищу (это ухудшает механику движения), ни быть отведенными перпендикулярно в стороны (что, в свою очередь, крайне травмоопасно). Не забывайте следить за тем, чтобы запястья не заламывались.

7. Опускайте штангу ровно

Техника жима штанги лежа

усложняет механику движения.

Как правильно дышать при жиме лежа?

В отличие от большинства других физических упражнений, в которых процесс дыхания является более-менее естественным, при жиме штанги лежа важно помнить о том, что строго настрого запрещается выдыхать воздух в нижней точке движения. По сути, опустошная легкие, вы провоцируете уменьшение объема грудной клетки и снижаете уровень напряжения мускулатуры корпуса.

Грудная клетка, полная воздуха, обеспечит не только дополнительное растяжение грудных мышц, но и поможет держать лопатки сведенными вместе, что, опять же, облегчит задачу по поддержанию мышц корпуса в напряжении. Выдыхать при жиме от груди необходимо в верхней точке траектории — однако важно не просто опустошать легкие, а лишь набирать немного нового воздуха.

При правильной технике жима штанги лежа ноги должны плотно стоять на полу, позволяя поддерживать в статичном напряжении мышцы пресса и корпуса. Лопатки сводятся вместе, грудь выставляется вперед, спина сохраняет легкий прогиб (однако таз при

— верхняя точка движения. В верхней точке движения жима лежа держите штангу исключительно на прямых руках с зафиксированными локтями. Заваливание вперед или назад является травмоопасным. Именно поэтому важно не торопиться увеличивать вес — если вы не можете «поймать» правильную технику, сперва научитесь фиксировать локти с пустым грифом штанги.

8. Используйте страховку
Техника жима штанги лежа — страховка

Если вы тренируетесь без персонального тренера или страховщущего партнера, обязательно выполняйте жим лежа в специальной раме с ограничителями. В противном случае, если вы не сможете удержать чрезмерно тяжелую штангу, вы рискуете не только вывихнуть плечевой сустав, но и разбить себе лицо или даже проломить грудную клетку.

этом не отрывается от скамьи). Штанга опускается вниз медленно и слегка по диагонали, а выдох совершается в верхней точке траектории.

Перемена

Закрепление 2 части нового материала в форме самостоятельной работы

Мультимедиа сопровождение занятия, 8 стр.	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Мотивация к дальнейшей деятельности на занятиях	2.1. Имитация принятия веса на тело при снятии штанги на скамье для жима. 2.2. Тренировка правильного обхвата.	4п. x 8р	При снятии штанги со стойки или на скамье для жима необходимо правильно принимать вес на тело пользователя.
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	1.3. Тренировка принятия жесткой и прогнутой спины.	4п. x 8р	Перед выполнением жима лежа необходимо правильно зафиксировать гриф в ладонях (на основании большого пальца).
Текущий контроль	1.4. Тренировка постоянной страховки, доведение до автоматизма снятие веса со страховкой	4п. x 8р	С жесткой и прогнутой спиной аккуратно снять вес и перевести в исходное положение.
Краткое подведение итога этапа занятия	1.5. Съем штанги под		При большом весе снаряда

контролем педагога и со страховкой партнера.

4п. x 8р

1.6. Съем штанги под контролем партнера и со страховкой другого партнера.

4п. x 8р

1.7. Съем штанги со страховкой партнера.

4п. x 8р

довольно сложно взять вес в одиночку. Самостоятельный съем может привести к получению травмы плечевого пояса за счет высокой нагрузки и неестественной амплитуды движений.

Подведение итогов занятия

Обратная связь по: достижению цели занятия воспитательному компоненту (воспитательной задаче)

Содержание материала

Дозировка

Организационно-методические указания

1.Ходьба:

- встрихивать руками, ногами.

2. Висы на перекладине.

Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.

2 мин

2п x 5-8 сек

Все упражнения проводятся в произвольном темпе.