

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

План-конспект открытого занятия

Тема:  
«Съем штанги со стоек»

2022 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 05.12.2022 Время 16:00 – 17:40

Место проведения: ЦВР

**Тема:** ««Съем штанги со стоек»

Цель занятия: Формирование начальных знаний и навыков в съеме штанги со стоек.

Задачи:

Обучающая: Научить правильно, без нанесения травм и ушибов, снимать штангу со стоек для выполнения различных упражнений;

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	03 минуты
Разминка	10 минут
Изложение нового материала	06 минут
Закрепление нового материала в форме показа педагогом	05 минут
Закрепление 1 части нового материала в форме самостоятельной работы под контролем педагога	06 минут
Закрепление 1 части нового материала в форме самостоятельной работы под контролем партнера и со страховкой другого партнера	06 минут
Закрепление 1 части нового материала в форме самостоятельной работы со страховкой партнера	9 минут
Перемена	10 минут
Закрепление 2 части нового материала в форме самостоятельной работы под контролем педагога	9 минут
Закрепление 2 части нового материала в форме самостоятельной работы под контролем партнера и со страховкой другого партнера	9 минут
Закрепление 2 части нового материала в форме самостоятельной работы со страховкой партнера	17 минут
Подведение итогов занятия	10 минут

## Ход занятия

### Организационный этап

Мультимедиа сопровождение занятия, 4 стр.	Постановка цели и задач занятия.
Приветствие	Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.
Мотивация к деятельности по теме	
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	
Социализация	
Текущий контроль	
Обратная связь	

### Разминка

	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Мультимедиа сопровождение занятия, 5 стр.	Бег.		
Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии	Разминка на месте: 1.исходное положение (и.п.) –основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п. 2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.	3 мин 2 мин	Узнать самочувствие детей.
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	3.и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 5 вперед, 5 назад. 4. и.п. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо.	4 р 10 р	Пульс за 15 секунд Норма не более 25 у.с.
Текущий контроль	5. и.п. – о.с., руки на поясе.		Следить за правильностью выполнения движений.
Обратная связь			

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
8. Гиперэкстензия	3п x 15 раз	
9. и.п. – о.с., руки на поясце.		Следить за положением спины, следить за дыханием
Приседания, руки вперед, вернуться в и.п.	15 р	
10. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения).	2 мин.	

### Изложение нового материала

Осознание цели занятия учащимися

Мотивация к дальнейшей деятельности на занятиях  
Краткое подведение итога этапа занятия

Мультимедиа сопровождение занятия, 6 стр.

Мультимедиа сопровождение занятия, 7 стр.

Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)

Текущий контроль

Обратная связь

Краткое подведение итога этапа занятия

Содержание материала

Дозировка

Организационно-методические указания

1.1. Имитация принятия веса на тело при снятии штанги со стойки.	4п. x 8р	При снятии штанги со стойки или на скамье для жима необходимо правильно принимать вес на тело пользователя.
1.2. Тренировка правильного обхвата.	4п. x 8р	
1.3. Тренировка правильного расстояния.	4п. x 8р	Для снятия со стойки для приседа необходимо правильно взяться за основание.
1.4. Тренировка правильной осанки.	4п. x 8р	Расстояние между руками и плечевым поясом должно составлять около 20 см и надежно фиксировать вес на трапеции и дельтовидных мышцах.
1.5. Съем штанги под контролем педагога и со страховкой партнера.	4п. x 8р	
1.6. Съем штанги под		Корпус прямой, ступни ног не отрываются от пола.

контролем партнера и со страховкой другого партнера.

4п. x 8р

Поднимая вес, необходимо сделать глубокий вдох, напрячь пресс и слегка прогнуть спину.

1.7. Съем штанги со страховкой партнера.

4п. x 8р

## Перемена

### Закрепление 2 части нового материала в форме самостоятельной работы

Мультимедиа сопровождение занятия, 8 стр.

Мотивация к дальнейшей деятельности на занятиях

Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)

Текущий контроль

Краткое подведение итога этапа занятия

#### Содержание материала

2.1. Имитация принятия веса на тело при снятии штанги на скамье для жима.  
2.2. Тренировка правильного обхвата.

#### Дозировка

4п. x 8р

#### Организационно-методические указания

При снятии штанги со стойки или на скамье для жима необходимо правильно принимать вес на тело пользователя.

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).

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.

1.5. Съем штанги под контролем педагога и со страховкой партнера.

4п. x 8р

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

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

## Подведение итогов занятия

#### Содержание материала

1.Ходьба:  
- встрихивать руками, ногами.  
2. Висы на перекладине.  
Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.

#### Дозировка

2 мин

#### Организационно-методические указания

Все упражнения проводятся в произвольном темпе.

2п x 5-8 сек

Обратная связь по: достижению цели занятия

воспитательному компоненту (воспитательной задаче)