

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. Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.
Приветствие	
Мотивация к деятельности по теме	
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	
Социализация	
Текущий контроль	
Обратная связь	

### Разминка

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

3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п.	8 р	Не сгибать колени
6. Растяжка. Низкий перекат	10 р	
7. Сгибание рук в упоре лежа		

### Специальная разминка

	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Текущий контроль	8. Гиперэкстензия 9. и.п. – о.с., руки на поясе.	3п x 15 раз	Следить за положением спины, следить за дыханием
Обратная связь	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

Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии  
Краткое подведение итога этапа занятия

Мультимедиа  
сопровождение занятия,  
6 стр.

### 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)	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. Расстояние между руками и плечевым поясом должно составлять около 20 см и надежно фиксировать вес на трапеции и дельтовидных мышцах.
Текущий контроль	1.4. Тренировка правильной осанки.	4п. x 8р	
Обратная связь	1.5. Съём штанги под контролем педагога и со страховкой партнера.	4п. x 8р	Корпус прямой, ступни ног не отрываются от пола.
Краткое подведение итога этапа занятия	1.6. Съём штанги под		

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.	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии	2.1. Имитация принятия веса на тело при снятии штанги на скамье для жима.	4п. x 8р	При снятии штанги со стойки или на скамье для жима необходимо правильно принимать вес на тело пользователя.
	2.2. Тренировка правильного обхвата.	4п. x 8р	
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).  С жесткой и прогнутой спиной аккуратно снять вес и перевести в исходное положение.
	1.4. Тренировка постоянной страховки, доведение до автоматизма снятие веса со страховкой	4п. x 8р	
Текущий контроль	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.
Краткое подведение итога этапа занятия	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	Дозировка	Организационно-методические указания
Обратная связь по: достижению цели занятия	1.Ходьба: - встряхивать руками, ногами.	2 мин	Все упражнения проводятся в произвольном темпе.
	2. Висы на перекладине.	2п x 5-8 сек	
воспитательному компоненту (воспитательной задаче)	Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.		