

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Жим штанги от груди»

2024 год

Гатавллин Шамиль Шамильевич, педагог дополнительного образования без квалификационной категории, педагогический стаж 14 лет

МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Пауэрлифтинг», объединение «Пауэрлифтинг», 4 группа

Дата 20.04.2024 Время 16:00 – 17:40

Место проведения: ЦВР

Тема: «Жим штанги от груди»

Цели занятия: Обучение техники жима штанги лежа. Развитие силы грудных мышц, спины, плечевого пояса, выносливости.

Задачи:

Обучающая:

1. Обучение техники жима штанги лежа.
2. Совершенствование техники жима штанги лежа.
3. Развитие силы грудных мышц, спины, плечевого пояса, выносливости.

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,

Инвентарь: гриф, диски, стойки для жима лежа, тренажер для мышц ног и спины.

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

Видеоролик	
Приветствие	Постановка цели и задач занятия.
Мотивация к деятельности по теме	Построение, рапорт, объяснение задач тренировки
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	Проверка состояния спортивной формы у занимающихся, самочувствие занимающихся.
Социализация	
Текущий контроль	
Обратная связь	

Разминка

Мультимедиа сопровождение занятия, 5 стр.	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии	- попеременные прыжки на левой, правой, на двух ногах; - приставными шагами	3 мин	Узнать самочувствие детей. Пульс за 15 секунд Норма не более 25 у.с.
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	левым, правым боком, спиной вперед с поворотами влево, вправо на 360°;	2 мин	Следить за правильностью выполнения движений.
Текущий контроль	- прямыми ногами вперед, назад;	4 р	
Обратная связь	- с высоким подниманием бедра; - скрестным шагом левым, правым боком;	10 р	Не сгибать колени

Специальная разминка

	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Текущий контроль	- Растяжка шеи - прижмите подбородок к груди, так чтобы мышцы задней части шеи растянулись.	3п x 15 раз	Следить за положением спины, следить за дыханием
Обратная связь	Задержитесь в этом положении на несколько секунд.	15 р	
Краткое подведение итога этапа занятия		2 мин.	
	Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Держа подбородок на одном уровне, повернуть шею в сторону до тех пор, пока можете. Вернитесь в исходное положение и повторите поворот в противоположную сторону. Повторите это упражнение несколько раз		
	- Растяжка грудных мышц о стойку: Положите руку на стену или любую вертикальную поверхность и согните локоть на 90 градусов. Наклонитесь вперед всем телом и слегка в сторону от руки до тех пор, пока не почувствуете напряжение грудных мышц. Задержитесь в этой позе на какое-то время, а затем повторите упражнение с другой стороны		
	Сядьте или встаньте в вертикальное положение. Одну согнутую руку расположите так, чтобы ладонь была на уровне основания шеи, а второй рукой возьмитесь за локоть и потянуть до ощущения растяжения трицепсов (в задней части плеча). Задержитесь на 20-30 секунд. Повторите с другой стороны.		
	- Растяжка мышц спины		

Обхватите одной рукой столб или шест, и откиньтесь назад, выпрямив ноги, так, чтобы мышцы спины растянулись. Задержитесь на рекомендуемое количество секунд в этой позиции и повторите упражнение с другой рукой.

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.
Текущий контроль	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.
Обратная связь	1.5. Съём штанги под контролем педагога и со страховкой партнера.	4п. x 8р	Корпус прямой, ступни ног не отрываются от пола.
	1.6. Съём штанги под контролем партнера и со страховкой другого партнера.	4п. x 8р	
Краткое подведение итога этапа занятия	1.7. Съём штанги со страховкой партнера.	4п. x 8р	Поднимая вес, необходимо сделать глубокий вдох, напрячь пресс и слегка прогнуть спину.

Перемена

Закрепление 2 части нового материала в форме самостоятельной работы

Мультимедиа сопровождение	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
---------------------------	----------------------	-----------	--------------------------------------

занятия,
8 стр.

Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии	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. Съём штанги под контролем педагога и со страховкой партнера. 1.6. Съём штанги под контролем партнера и со страховкой другого партнера. 1.7. Съём штанги со страховкой партнера.	4п. x 8р 4п. x 8р 4п. x 8р	При большом весе снаряда довольно сложно взять вес в одиночку. Самостоятельный съём может привести к получению травмы плечевого пояса за счет высокой нагрузки и неестественной амплитуды движений.

Подведение итогов занятия

	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Обратная связь по: достижению цели занятия воспитательному компоненту (воспитательной задаче)	1. Ходьба: - встряхивать 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.