

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 14 лет

МБУ ДО «Центр внешкольной работы ЗМР РТ»

Программа «Пауэрлифтинг», объединение «Пауэрлифтинг», 2 группа

Дата 08.12.2023 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
Приветствие		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.
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 —	
Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)	мускулатура плечевого пояса, трицепс и, частично, верх прессы.	
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	3 мин	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.	4 р	Следить за правильностью выполнения движений.
Обратная связь	Вращения круговые 5 вперед, 5 назад. 4. и.п. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо.	10 р	
	5. и.п. – о.с., руки на поясе. 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	3п x 15 раз	Следить за положением спины, следить за дыханием
Обратная связь	9. и.п. – о.с., руки на поясе. 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
Краткое подведение итога этапа занятия	Лягте на горизонтальную скамью для жима лежа и положите руки на штангу. Расстояние между руками должно быть примерно 55-

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 4п. x 8р 4п. x 8р	Жим штанги лежа для девушек 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.
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 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
Обратная связь	4. Следите за ногами Техника жима штанги лежа — положение ног		
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 запрещено выдыхать воздух в нижней точке движения. По сути, опустошая 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 статическом 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 страхующего 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 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).
	1.4. Тренировка постоянной страховки, доведение до автоматизма снятие веса со страховкой	4п. x 8р	
Текущий контроль			С жесткой и прогнутой спиной аккуратно снять вес и перевести в исходное положение.
Краткое подведение итога этапа занятия	1.5. Съём штанги под		При большом весе снаряда

контролем педагога и 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.

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.
воспитательному компоненту (воспитательной задаче)	2. Висы на перекладине. Упражнение на растяжение связок и подвижность в суставах.	2п x 5-8 сек	