

Слепухин Артём Васильевич,
Муниципальное учреждение дополнительного
образования «Центр внешкольной работы»,
педагог-организатор, первая категория

План-конспект открытого занятия «Специальные вспомогательные упражнения отрыва штанги от помоста в базовом упражнении «Становая тяга»»

Практика последних лет показала, что подготовку в пауэрлифтинге целесообразно начинать по специальной программе с юношами и девушками 13-14 лет. Высокая пластичность нервной системы подростков дает возможность быстро осваивать классические движения со штангой. Использование дозированных упражнений с отягощением на фоне всесторонней физической подготовки создает хорошую базу для развития физических качеств. Занятие на тему «Специальные вспомогательные упражнения отрыва штанги от помоста в базовом упражнении «Становая тяга»» предусмотрено дополнительной общеразвивающей программой «Основы пауэрлифтинга» стартового уровня. Его цель - совершенствование техники в выполнении базового упражнения «Становая тяга». Возраст учащихся 13-17 лет. Тренировочное занятие проводится с учащимися группы стартового уровня освоения и продвинутой группы, занимающей по разноуровневой дополнительной общеразвивающей программе «Пауэрлифтинг». Подбор учащихся из 2-х разноуровневых групп неслучаен: более опытные и тренированные учащиеся являются примером для менее опытных, что способствует наиболее рациональному распределению времени в ходе выполнения практических упражнений и эффективности тренировочного процесса.

Цель: Совершенствование техники в выполнении базового упражнения «Становая тяга» обучающимися дополнительной общеразвивающей программой «Основы пауэрлифтинга» стартового уровня.

Задачи:

- *обучающие (образовательные):* сохранение оптимальных углов и предотвращения возникновения слабых мест при выполнении базового упражнения «Становая тяга»

- *развивающие:* развитие психических качеств: восприятия, внимания обучающихся

- *воспитательные:* воспитание морально-волевых качеств, целеустремленности, трудолюбия, развитие чувства коллективизма и взаимоуважения, ответственности

Форма проведения занятия: учебно-практическое занятие.

Форма обучения: групповая.

Методы и принципы обучения: метод стандартно-интервального упражнения, расчлененно-конструктивный метод, метод целостно-конструктивного упражнения, словесно-наглядный; практический.

Оборудование: специализированное оборудование: штанга, гимнастическая скамейка

Ожидаемые (полученные результаты): улучшение техники выполнения базового упражнения становая тяга обучающимися стартового уровня.

Список источников:

1) Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 206 с.

2) Каленикова Н.Г., Бойко Е.С., Грачёв Ю.С. Пауэрлифтинг. - М., 2000. - 98 с.

3) Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг - путь к силе. - М.: Светлана П, 1998. – С. 23-26.

4) Фредерик К. Хэтфилу. Всестороннее руководство по развитию силы. - Красноярск, 1992. - С. 23-24.

5) Шейко Б. Жим лёжа // Мир силы. - 2000. - № 2 (6). - С. 33.

План занятия

1. Вводная часть – 3 минут.
2. Подготовительная часть (разминка) – 7-10 минут.
3. Основная часть – 15 минут.
4. Заключительная часть (заминка) – 5 минут.

Ход занятия

№	Содержание занятия	Время	Организационно-методические приемы и указания
1.	<i>Вводная часть</i>	<i>3 мин</i>	<i>Задача: повысить эмоциональное состояние учащихся, подвести к подготовительной части</i>
1.1	Ознакомление с темой занятия		<i>Ознакомить учащихся с техниками специальных вспомогательных упражнений отрыва штанги от помоста в базовом упражнении «Становая тяга»</i>
2.	<i>Подготовительная часть</i>	<i>7-10 мин</i>	
2.1	Разминка 1) Ходьба на месте с подъемом колен - 20 раз; 2) Наклоны головы - 10 раз; 3) Вращение плечами - 5 в одну сторону, 5 в другую 4) Вращение локтями - 5 в одну сторону, 5 в другую; 5) Вращение руками 5 в одну сторону, 5 в другую; 6) Вращение запястьями 5 в одну сторону, 5 в другую; 7) Вращение тазом 5 в одну сторону, 5 в другую; 8) Вращение ногами 5 в одну сторону, 5 в другую; 9) Разведение рук для плеч, спины и груди - 10 раз; 10) Повороты для пресса и косых мышц - 10 раз; 11) приседания - 10 раз		<i>Повысить работоспособность организма, подготовить учащихся к основной части путем интенсивного и правильного выполнения различных упражнений</i>
3.	<i>Основная часть</i>	<i>15 мин</i>	
3.1	Изучение техники вспомогательных упражнений становой тяги: Тяга до колен: 1 подход по 8 повторений Тяга с медленным стартом: 1 подход по 8 повторений		<i>Методические указания. Указание на характерные ошибки и их исправление. Проводить съём штанги от помоста необходимо плавным, но мощным движением. Выдерживать оптимальные углы</i>

	Становая тяга рывковым хватом: 1 подход по 8 повторений «Становая тяга из ямы» 1 подход по 8 повторений		<i>наклона туловища, что бы таз атлета не задирался, вверх опережая ход плеч. Особенности стартового положения учитывая индивидуальные особенности спортсмена</i>
4.	Заключительная часть (заминка)	5 мин	<i>Подведение итогов. Оценка и самооценка учащимися по улучшению техники базового упражнения становая тяга.</i>

Самоанализ

Рабочие места для проведения занятия были обеспечены необходимым инвентарем, соответствовали санитарным и гигиеническим требованиям, технике безопасности.

Тема оптимальна для данного возраста, занятие проводилось с дифференциацией нагрузки в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Цели и задачи были озвучены.

Длительность занятия не превышала 40 мин.

Занятие началось с построения. Подготовительная часть (разминка) длилась около 7 минут: разогревающие упражнения проводились без передвижения по залу (на месте), в процессе их выполнения были задействованы все группы мышц (для исключения случаев травматизма). Использованы методы рассказа и показа выполнения упражнений.

После этого сделан акцент на проведении пульсометрии, чтобы вовлечь самих учащихся в контроль за своим физическим состоянием во время занятия.

Основная часть занятия представляла собой изучение и выполнение техники вспомогательных упражнений становой тяги и состояла из 4 упражнений:

1. Тяга до колен;
2. Тяга с медленным стартом;
3. Становая тяга рывковым хватом;
4. «Становая тяга из ямы»

Для большей наглядности учащийся продвинутой группы продемонстрировал на себе все упражнения и правильную технику их выполнения.

Обучающиеся выполняли данные упражнения за общее время 15 минут,

Упражнения выполнялись с учетом технических и физических элементов, необходимых для выполнения поставленных упражнений, что способствовало формированию знаний об их техническом исполнении. Исправление ошибок проводилось с каждым занимающимся индивидуально, что обеспечивало контроль за качеством выполнения отдельных упражнений.

Заключительный этап (заминка) включала в себя обобщение полученных навыков, восстановления организма после нагрузок.

Около 3 минут было использовано на восстановление с целью перевода организма занимающихся из состояния повышенной возбудимости (повышенной функциональной активности) к исходной норме.

Затем подведены итоги занятия.

Последовательность этапов занятия была соблюдена и отвечала целям занятия. Время по частям занятия распределено целесообразно. Тренировочный материал изложен точно и грамотно

К ключевым моментам при организации учебного занятия я бы отнес:

- занятость всех обучающихся группы в тренировочном занятии;
- рациональность использования времени на занятии (объяснение, демонстрация, выполнение упражнений, отдых);
- соблюдение техники безопасности;
- соблюдение технически правильного исполнения упражнений;
- соблюдение правильного темпа выполнения упражнений.

При решении учебных задач особое внимание было уделено функциональному состоянию обучающихся, сочетание нагрузки с отдыхом.

Вывод:

Благодаря разнообразию форм и методов построения занятия, доверительной обстановке, налаженным взаимоотношениям между педагогом и учащимся цели и задачи достигнуты, у учащихся повысился интерес к дальнейшим занятиям пауэрлифтингом.