

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

План-конспект открытого занятия

Тема:

«Приседание с дополнительным весом»

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», 3 группа

Дата 05.02.2024 Время 16:00 – 17:40

Место проведения: ЦВР

Тема: «Приседание с дополнительным весом»

Цель занятия: Формирование знаний и умений в выполнении приседаний с дополнительным весом.

Задачи:

Обучающая: Научить правильно, без нанесения травм и ушибов, приседать с дополнительным весом на штанге;

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); игровой (игровая форма подачи материала).

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	04* минуты
Этап актуализации	10 минут
Изложение нового материала	10 минут
Теоретическая пауза*	03 минуты
Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы по образцу	20 минута
Перемена	10 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы по образцу полусамостоятельно, синхронно с педагогом	10 минут
Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы абсолютно самостоятельно	10 минут
Теоретическая пауза*	03 минуты
Закрепление нового материала в режиме имитации соревнований	15 минут
Подведение итогов занятия	05 минут

Ход занятия ***

Организационный этап	Добрый день!
Приветствие****	Приседания со штангой это одно из базовых упражнений, в котором задействованы сразу несколько мышечных групп. Основная нагрузка идет на мышцы ног: квадрицепс, бицепс бедра, ягодичные мышцы. Но также работают мышцы стабилизаторы: разгибатели спины, мышцы брюшного пресса. Из-за большого количества задействованных мышц, это упражнение отлично подходит в
Мотивация к деятельности по теме	

<p>Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)</p> <p>Социализация</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Обратная связь</p> <p>Краткое подведение итога этапа занятия</p>	<p>массонаборный период.</p> <p>Приседания со штангой используется не только в бодибилдинге, но и в пауэрлифтинге, где является частью троеборья. Приседания со штангой достаточно универсальное упражнение и имеет очень много вариаций выполнения.</p>
<p>Этап актуализации</p> <p>Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии</p> <p>Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Обратная связь</p> <p>Краткое подведение итога этапа занятия</p> <p>Приложения к плану-конспекту занятия</p>	<p>Варианты приседаний со штангой</p> <p>Приседания со штангой на плечах один из самых распространенных вариантов выполнения данного упражнения, в котором в равной степени задействуются мышцы ног, и акцент нагрузки не смещается в определенную мышечную группу.</p> <p>- Приступаем к разминке в режиме 2,5 минуты полминуты отдых</p> <p>Выполняется упражнение приседания со штангой с разминки. Начинают разминку с пустого грифа, не обращая внимание на то, какой максимальный вес вы можете выполнить в данном упражнении. Это совершается для того, чтобы организм вспомнил механику движения, разогрел все мышцы суставы и связки. Постепенно с каждым подходом принято добавлять вес, уменьшая количество повторений, при этом вес увеличивается примерно на 20%, постепенно доходя до рабочего. Такой подход позволяет хорошо разогреть мышцы и суставы, что нивелирует риск получения травмы и отлично прорабатывает мышцы. Постепенно выполняя рабочие подходы, организм привыкает к нагрузке, если вы можете сделать на 1-2 повторения больше обычного, то стоит добавить вес на штангу.</p>
<p>Изложение нового материала</p> <p>Осознание цели занятия учащимися</p> <p>Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии</p> <p>Интеграция воспитательного компонента (воспитательная</p>	<p>Приседания со штангой на груди. Достаточно специфическое упражнение, которое, набирает популярность особенно среди профессиональных атлетов. Особенностью данного варианта выполнения упражнения является то, что штанга находится на груди, следовательно, основную нагрузку получают квадрицепсы, которые невозможно так нагрузить, приседая со штангой на плечах.</p> <p>Приседания в смитте. Присесть в смитте можно, располагая вес на плечах, либо же на мышцах груди, отличительной особенностью является то, что ваше движение будет задано тренажером, что существенно облегчает сам процесс приседаний, выключая многие мышцы стабилизаторы. Такое выполнение позволяет лучше сконцентрироваться на тренируемой группе мышц, но есть один минус, амплитуда движения подходит не всем, из-за чего возникают трудности выполнения упражнения.</p>

<p>задача)</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Обратная связь</p> <p>Краткое подведение итога этапа занятия</p> <p>Приложения к плану-конспекту занятия</p>	<p>Приседания в тренажере. Отличный вариант для новичков, которые еще не могут работать со штангой. Движения в тренажере максимально безопасно, что позволяет поставить хорошую технику и снизить риск получения травмы.</p>
<p>Теоретическая пауза*</p>	
<p>Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы по образцу</p> <p>Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии</p> <p>Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Краткое подведение итога этапа занятия</p> <p>Приложения к плану-конспекту занятия</p>	<p>Приседания со штангой для юношей</p> <p>В основе построения спортивной фигуры стоят базовые упражнения, которые задействуют одновременно несколько мышечных групп. Приседания со штангой очень важны в этом процессе, выполняя упражнение, организм получает очень сильную нагрузку, которая сопровождается выбросом большого количества гормонов необходимых для роста мышечных тканей. Выполняя приседания со штангой, будет увеличиваться масса ног и масса тела в целом.</p>
<p>Перемена</p>	
<p>Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы по образцу полусамостоятельно, синхронно с педагогом</p> <p>Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии</p> <p>Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)</p>	<p>Приседания со штангой для девушек</p> <p>Основой красивой женской фигуры является нижняя часть тела, именно поэтому большинство девушек хочет иметь красивые ноги и в частности подтянутые ягодичные мышцы. Для этих целей отлично подходят приседания со штангой, позволяя одновременно проработать необходимые мышечные группы. Особенно стоит отметить тот факт, что при выполнении данного упражнения отличную нагрузку получают именно ягодичные мышцы, которые очень хорошо окликаются на нее. Используя различные вариации выполнения данного упражнения, можно проработать все необходимые мышечные группы, для построения хорошей фигуры.</p> <p>Приседания со штангой для подростков</p> <p>Существует множество споров о том, можно ли выполнять данное упражнение в подростковом возрасте. Стоит понимать, что в подростковом периоде формируется организм, и многие факторы</p>

<p>Текущий контроль</p> <p>Обратная связь</p> <p>Краткое подведение итога этапа занятия</p> <p>Приложения к плану-конспекту занятия</p>	<p>могут повлиять на этот процесс как негативно, так и положительно. При выполнении упражнения приседания со штангой на плечах, большую нагрузку получает позвоночник, именно поэтому не рекомендуется выполнять данное упражнение людям, не достигшим минимум 16 лет. Но так же все зависит от веса снаряда, с которым планируется выполнять данное упражнение. Но все же рационально заменить приседания, тем же жимом ногами, который даст основу в построении ног, а потом уже можно перейти к приседаниям со штангой.</p>
<p>Закрепление нового материала в форме самостоятельной работы абсолютно самостоятельно</p> <p>Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)</p> <p>Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Обратная связь</p> <p>Краткое подведение итога этапа занятия</p> <p>Приложения к плану-конспекту занятия</p>	<p>Техника выполнения приседаний со штангой</p> <p>Важнейшей частью данного упражнения является техника его выполнения. В первую очередь от этого зависит, какую нагрузку получают нужные вам мышечные группы, а также риск получения травмы. Техника выполнения данного упражнения: необходимо установить штангу на такой высоте, на которой вам будет комфортно ее снимать, отмерев визуально центр штанги необходимо зашагнуть под нее прогнувшись в пояснице, штанга размещается на низу трапециевидных мышц, взгляд направлен вверх, снимается штанга на вдохе, делается аккуратные 1-2 шага назад, во время приседаний важно держать спину, она должна быть ровной, опускаетесь со штангой достаточно медленно на выдохе, до уровня параллели либо немного ниже, подъем на вверх делается на вдохе и происходит немного быстрее, чем опускание. Важной в приседаниях со штангой является негативная фаза (момент, когда вы опускаетесь) во время этого движения задействуется большее количество мышечных волокон, поэтому негативная фаза длится около 3х секунд, а позитивная 1-2.</p>
<p>Теоретическая пауза*</p>	
<p>Закрепление нового материала в режиме имитации соревнований</p> <p>Мотивация к дальнейшей деятельности на занятии</p> <p>Интеграция воспитательного компонента (воспитательная задача)</p> <p>Текущий контроль</p> <p>Краткое подведение</p>	<p>Многие задаются вопросом, каким по счету упражнением делать приседания со штангой? Как показывает практика, выполнять базовое упражнение без предварительной разминки не рекомендуется. Поэтому часто перед приседаниями со штангой делают упражнение разгибания ног в тренажере, которое позволяет разогреть мышцы и суставы, наполнить ноги кровью, что позволит лучше чувствовать их во время приседаний. Использование приседаний в программе для набора массы либо же похудения происходит следующим образом.</p>

итога этапа занятия	
Приложения к плану-конспекту занятия	
Подведение итогов занятия	Для набора массы, приседания со штангой должны идти одним из первых упражнений, выполняется в 4-5 подходов на 8-10 повторений, ноги по сравнению с другими мышцами любят относительно высокое количество повторений. Для похудения, приседают в любой последовательности, приседания выполняются на 4-5 подходов, на 20 и более повторений, при этом отдых между подходами минимальный.
Обратная связь по: достижению цели занятия	
воспитательному компоненту (воспитательной задаче)	Приседания со штангой отлично работают в паре с другими упражнениями, такой подход называется суперсэт. Следует отметить, что два упражнения в суперсэте делаются одно, за другим без отдыха. Также возможно добавление еще одного упражнения, для максимального утомления мышц.

*- примерное количество минут каждого этапа; в зависимости от алгоритма проведения занятия продолжительность этапа может быть изменена;

** - физкультурно-спортивные, хореографические, туристские, цирковые и т.д. объединения в это время наоборот могут уделять это время восстановлению дыхания и отдыху с изложением теории, обсуждением деятельности на занятии;

***- ход занятия записывается прямой речью, воссоздается «живая картинка» занятия;

****- все обязательные действия должны быть описаны в «живой картине» занятия.