

Муниципальный конкурс профессионального мастерства  
«Лидер образования – Оленегорск-2021»

**ПЛАН-КОНСПЕКТ  
ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ  
«Круговая тренировка в тренировочном плане пауэрлифтинга»**

Автор-составитель:  
Слепухин Артем Васильевич,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск

2022 год

**Дата, время и место проведения:** 18.01.2022 г., 16<sup>30</sup>, каб. № 3 (ул. Ферсмана, д. 15).

**Участники:** 10 учащихся, группы № 1С, 2П; возраст учащихся - 13-18 лет.

**Цель занятия:** развитие силовой выносливости и снижение веса спортсмена при круговой тренировке.

**Задачи:**

1. Изучить круговую тренировку как способ развития силовой выносливости и снижения веса спортсмена.
2. Развитие психических качеств: восприятия, внимания учащихся.
3. Воспитание морально-волевых качеств, целеустремленности, трудолюбия, развитие чувства коллективизма и взаимоуважения, ответственности.

**Форма проведения занятия:** учебно-практическое занятие.

**Форма обучения:** групповая.

**Методы обучения:** словесно-наглядный; практический.

**Оборудование:**

1. Специализированное оборудование: штанги, гири, стойки универсальные.
2. Вспомогательное для проведения разминки: коврики туристические, свисток, секундомер.

**Методическое обеспечение:**

- 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 – 5 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><b>Вводная часть</b></i>	<i><b>5 мин</b></i>	<i>Задача: повысить эмоциональное состояние учащихся, подвести к подготовительной части</i>
1.1	Ознакомление с темой занятия		<i>Ознакомить учащихся с особенностями круговой тренировки</i>
2.	<i><b>Подготовительная часть</b></i>	<i><b>7-10 мин</b></i>	
2.1	<b>Разминка</b> <b>1) Ходьба на месте с подъемом колен - 20 раз;</b> <b>2) Наклоны головы - 10 раз;</b> <b>3) Вращение плечами - 5 в одну сторону, 5 в другую</b> <b>4) Вращение локтями - 5 в одну сторону, 5 в другую;</b> <b>5) Вращение руками 5 в одну сторону, 5 в другую;</b> <b>6) Вращение запястьями 5 в одну сторону, 5 в другую;</b> <b>7) Вращение тазом 5 в одну сторону, 5 в другую;</b> <b>8) Вращение ногами 5 в одну сторону, 5 в другую;</b> <b>9) Разведение рук для плеч, спины и груди - 10 раз;</b> <b>10) Повороты для пресса и косых мышц - 10 раз;</b> <b>11) приседания - 10 раз</b>		<i>Повысить работоспособность организма, подготовить учащихся к основной части путем интенсивного и правильного выполнения различных упражнений</i>
2.2	Обучение пульсометрии		<i>Взять себя за запястье или прижать сонную артерию, посчитать пульс за 15 сек, умножив результат на 4. В оздоровительных целях оптимальный диапазон физических нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд/мин. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки</i>

			<p>для учащихся основной медицинской группы не должна превышать 170-180 уд/мин.</p> <p>Диапазон нагрузок высокой интенсивности составляет 161-175 уд/мин, средней интенсивности – 160 уд/мин и низкой – 110-130 уд/мин.</p> <p>В каждое занятие рекомендуется включать 2 - 3 пика нагрузки продолжительностью до 2-х минут при ЧСС 90-100 % от максимальной.</p>
<b>3.</b>	<b>Основная часть</b>	<b>15 мин</b>	
3.1	<p>Выполнение круговой тренировки, состоящей из 4-х упражнений:</p> <p><b>1) Прогулка фермера;</b>  <b>2) Отжимания от пола;</b>  <b>3) Выпрыгивание из приседа;</b>  <b>4) Жим стоя</b></p>		<p><i>Методические указания.</i>  <i>Указание на характерные ошибки и их исправление.</i></p> <p>1) ходьба с гирями, юноши группы 2П с 2 гирями 32 кг., девушки и юноши из группы 1С с 2 гирями 16 кг;</p> <p>2) юноши 10 раз, девушки 10 раз (отжимаются, ноги с упором на колени);</p> <p>3) 5 выпрыгиваний из положения полный присед;</p> <p>4) выполняется серия из 5 повторений - юноши группы 2П вес - 37 кг, юноши из группы 1С - 18 кг, девушки из группы 1С - 13 кг.</p>
<b>4.</b>	<b>Заключительная часть (заминка)</b>	<b>5 мин</b>	<i>Подведение итогов. Оценка и самооценка уровня силовой выносливости учащихся</i>
4.1	Пульсометрия		Проверить пульс, потом провести заминку в виде дыхательных упражнений
4.2.	Дыхательные упражнения: серия из 10 вдохов и выдохов		Глубоко и размеренно дышать – вдох носом, выдох ртом. Встать ровно, поставить ноги на ширину плеч. На вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить.