**КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

*Педагог дополнительного образования*

*Куликов Вячеслав Юрьевич*

***Тема:*** Совершенствование техники жима лежа.

***Цель:*** Овладение техникой жима лежа.

***Задачи:***

* Продолжать формировать навык расположения тела при выполнении жима лежа;
* Воспитывать волевые и нравственно-этические качества личности воспитанников, чувство товарищества и взаимопомощи;
* Развивать двигательные, силовые качества подростков**.**

***Методы и приемы:*** беседа, рассказ, демонстрация, практическая работа.

***Оборудование:*** штанги, гантели, атлетические тренажеры.

***Ход занятия:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Деятельность педагога*** | ***Предполагаемая деятельность детей*** | ***Время*** |
| 1. **Организационная часть.**

Построение. Приветствие. Сообщение темы занятия, цели и задач занятия. | Дети заходят в спортивный зал. | 3 мин. |
| **2. Вводная часть.** Построение, сообщение задач урока.**Разминка.** **-** Выполняем упражнения.**- 1 упражнение**: и.п. руки на пояс ноги на ширине плеч, вращательные движения головой.**- 2 упражнение**: и.п. руки к плечам, ноги на ширине плеч, вращательные движения головой. Амплитуда вращения рук большая. Выполняется по 10 вращений.**- 3 упражнение**: и.п. кисти рук скреплены в замок, круговые вращения кистей. Вращательные движения активные.**- 4 упражнение**: и.п. руки согнуты в локтях перед грудью, ноги на ширине плеч. Рывковые движения руками перед грудью с поворотом направо, налево и разведением рук в стороны. Рывковые движения выполнять резко, закручивание туловища глубокое. Выполняется 3 рывка, 1 поворот и т. д.**- 5 упражнение**: и.п. руки на пояс, ноги на ширине плеч, вращательные движения туловищем. Плечи должны оставаться на месте. Выполняется по 5 вращений вправо и влево.**- 6 упражнение**: и.п. руки на пояс, ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, прогнуться назад, наклоны вперед. Ноги в коленях не сгибать, пальцами рук коснуться пола. Выполняется по 3 наклона вперед.**- 7 упражнение**: и.п. руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч. Махи ногами. Носок тянуть, достать ногами пальцы рук. Выполняется по 5 махов.**- 8 упражнение**: растяжка.  | Дети строятся. Дети выполняют задание.Дети выполняют упражнение.Воспитанники выполняют задания.Дети делают упражнение.Воспитанники выполняют команды.Дети выполняют задание.Дети выполняют задание.Дети выполняют задание | 10 мин. |
| **3. Основная часть.**- Начнем обучение технике движения в жиме лежа. Жимы лежа воздействуют на грудные, дельтовидные мышцы и трицепсы. Упражнение считается одним из лучших для верхней части тела. *(Педагог показывает технику выполнения упражнения, комментируя).***- 1. Жим лежа**. Прогнуться на доске, ноги от пола не отрывать, обязательно коснуться грифом груди. Выполняется 4 подхода по схеме: 50%/5, 60%/5, 80%/3. **- 2. Тяга становая.** Упражнение выполняется по схеме 60%/3, 70%/3, 85%/3 (4 подхода). Спина должна быть прямая.**- 3. Пресс на наклонной доске.** Руки за голову, движения плавные. Выполняется по схеме 70%/8, (3 подхода).**- 4. Приседания.** Спину держать прямо, присаживаться как можно ниже. Выполняется по схеме 70%/4, 80%/4, (4 подхода).**- 5. Упражнение на расслабление мышц.** Ходьба на месте. | Дети повторяют упражнение за преподавателем.Воспитанники выполняют упражнение.Воспитанники выполняют задание.Дети выполняют упражнение.Дети выполняют упражнение.Воспитанники выполняют задание. | 30 мин |
| **4. Заключительная часть.**- Построиться. Подведем итоги занятия.*(Педагог отмечает лучших, говорит об основных ошибках).** Спасибо вам за работу. До свидания.
 | Ответы детей. | 2 мин. |