БПОУ ОО «Глазуновский сельскохозяйственный техникум»

**План занятия**

**Группа:** Агрономия 1 курс.

**Дисциплина** Физическая культура.

**Тема:** Становая тяга штанги.

**Вид занятия:** практическое занятие

**Тип урока:** обучающий

**Цели занятия**. Изучить технику выполнения упражнения: становая тяга штанги.

**Задачи занятия.**

**Образовательные**:

1. Изучить технику тяги штанги.

**Развивающие**:

1. Развить физические качества: силу, выносливость.

2. Развитие и укрепление основных групп мышц.

**Воспитательные**:

1. Воспитать морально-волевые качества.

2. Воспитание трудолюбия, дисциплинированности, упорства и смелости при занятиях атлетической гимнастикой, при занятиях с отягощениями и на тренажерах.

**Технологическая карта занятия**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этап урока (методы)** | **Время** | **Деятельность преподавателя** | **Деятельность студентов** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **1** | **Организационный момент** | 5 мин | Построение.Приветствие.1.Обращает внимание на спортивную форму, выясняет состояние здоровья.2.Ставит учебную задачу.3.Помогает обучающимся определить тему урока.4.Напоминает инструктаж по технике безопасности.5. Объясняет, за выполнение каких учебных заданий будут оценены в конце урока. | Внимательно слушать и чётко выполнять все команды преподавателя. Ознакомиться с задачами и техникой безопасности на уроке физической культуры. |
| **2** | **Подготовительная** **часть урока** |
|  | Разминка (проводит дежурный): ОРУ на месте:-равномерный бег. -ускорение по периметру зала -ходьба на носках, на пятках –исходное положение (и.п.) – руки на поясе; наклоны головы 1-вправо, 2-влево, 3-вперед, 4-назад - и.п. – о.с., правая рука вверху, левая внизу, рывки руками на каждый счет (6 -8 раз), постепенно увеличивать частоту движений до максимальной;- и.п. – о.с., руки к плечам, круговые движения руками вперед, то же – назад (по 4 раза);- и.п. – о.с., руки на пояс, круговые движения туловищем вправо, то же – влево (по 4 раза), следить за амплитудой движений, ноги прямые, пятки не отрывать от пола;- и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс; - и.п. – о.с., руки на пояс, прыжок ноги вместе (15 сек.), прыжки на месте, прыгать на носках, туловище и ноги прямые | 15 мин | Следить за правильностью выполнения ОРУ. Упражнения выполнять поточным методом. При выполнении ОРУ используются упражнения на вращательные движения, чтобы подготовить мышцы. Упражнения выполнять с напряжением. | - Принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений.- Принимают инструкцию педагога и четко следуют ей. |
| **3** | **Основная часть** | **60 мин** |  |  |
|  | **Становая тяга штанги** **Техника выполнения****тяги штанги** | 10 мин50 мин | **Становая** **тя́га** — базовое многосуставное упражнение, выполняемое обычно со **штангой** (а также с гантелью или гирей), удерживаемыми обеими руками.**Техника выполнения**Для принятия исходного положения:1. К штанге становятся вплотную;2. Стопы располагают параллельно на ширину плечтак, чтобы они выступали за гриф;3. Спину выпрямляют, лопатки сводят, взглядподнимают вверх;4. Ноги, держа спину прямой, сгибают;5. Прямым хватом берутся за гриф, располагая рукичуть шире плеч.Когда исходное положение принято:1. Делают глубокий вдох;2. На выдохе очень плавно начинают подниматьштангу, одновременно выпрямляя ноги стуловищем;3. Опускают штангу обратно таким же плавнымдвижением, перемещая гриф строго вертикально,следя за отсутствием смещения вдоль голеней, неразводя лопатки, не сгибая спины;4. Когда гриф пересекает колени, приседают,касаются блинами пола.Общие рекомендацииЗа один подход, при условии идеальногоисполнения становой тяги, рекомендуетсявыполнять от шести до восьми повторений. Неследует «гнаться» за количеством, посколькузалогом эффективности упражнения является егоправильное выполнение. Все остальноевторостепенно.При выполнении упражнения нельзя:- скруглять спину;- делать резких движений и рывков.Удерживать спину прямой можно только тогда,когда взят правильный вес. Если спина скругляется,необходимо уменьшить нагрузку. Чтобы избежатьтравм, выполнять становую тягу рекомендуется сиспользованием специального пояса.Начинающим атлетам и девушкам выполнятьстановую тягу лучше начинать с гантелями, а не соштангой. Преимущество такого упражнениязаключается в малом весе гантелей и враспределении центра тяжести, посколькуспортивные снаряды держат по бокам. Требования ктехнике выполнения, независимо от снаряда,остаются неизменными.https://ferrum-body.ru/wp-content/uploads/2013/06/Stanovaya-tyaga-postanovka-nog-2.jpg | Обучающиеся внимательно слушают преподавателя и смотрят технику выполнения тяги штанги. Выполняют практически, соблюдая при этом технику безопасности. |
|  | **Подведение итогов учебной деятельности** | 5 мин | Проанализировать урок, подвести итоги, отметить ошибки, допущенные на уроке. Оценить обучающихся | Оценивают свою деятельность, достигнутый результат. Анализируют физическое состояние. |
|  | **Задание для внеаудиторной работы** | 5 мин | Упражнения на дом. Повторить технику безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. | Значимость домашнего задания на динамику роста физических качеств. |