**Технологическая карта занятия-турнира**

**внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности: турнир по силовому троеборью**

**Тема занятия:** «Силовое троеборье».

**Тип занятия:** одиночные соревнования.

**Участники:** 1,2,3,4 курсы

**Цель занятия:** Создание условий для развития координационных способностей обучающихся посредством двигательного и коммуникативного опыта в соревновательной деятельности.

**Задачи занятия:** Образовательная задача (предметные результаты): Совершенствовать развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Развивающая задача (метапредметные результаты): Развивать умение планировать, контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, регулирование взаимоотношений. Воспитательная задача (личностные результаты): Формировать умение проявлять дисциплинированность, упорство в достижении поставленной цели.

**Форма занятия:** фронтальная, групповая.

**Личностные:** личностное, жизненное самоопределение, смыслообразование.

**Познавательные:** общеучебные – структурирование знаний, осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

**Регулятивные:** целеполагание как постановка задачи на соотнесение того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно. планирование и прогнозирование; контроль, оценка – выделение и осознание того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; коррекция.

**Коммуникативные:** планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками; постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации; управление поведением партнера; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы занятия | Деятельность преподавателя | Деятельность студента | Универсальные учебные действия 1 |
| 1.Организационно - целевая часть | Организует обучающихся на занятие. Проверяет готовность. Сообщает тему и задачи турнира. Организует беседу о технике безопасности. Представляет судейскую коллегию | Выход участников соревнований под музыку. Построение, приветствие Ответы участников на вопросы преподавателя. | **Личностные:** личностное, жизненное самоопределение. **Регулятивные:** целеполагание как постановка задачи на соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно.  **Коммуникативные:** планирование учебного сотрудничества с преподавателем и сверстниками. **Познавательные:** общеучебные –структурирование знаний, осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме. |
| 2. Подготовительный этап.  За 1 час до начала соревнований у атлетов проводится взвешивание. | Разъясняет правила взвешивания. Распределяет участников.  Контролирует правильность и фиксирует результат. | Становятся на весы и ожидают команды схода.  Важную тактическую задачу спортсмену приходится решать во время взвешивания перед соревнованиями. | Атлет, у которого меньше вес на взвешивании, будет победителем в случае одинаковой с соперниками суммы троеборья. Поэтому он может добиться победы, дублируя подходы соперника. Атлеты, имеющие больший собственный вес, вынуждены подходить к штанге, вес которой на 2,5 кг превышает вес штанги соперника. |
| 3. Основная часть. Разминка перед соревнованием | Разъясняет правила разминки. Распределяет участников. Контролирует правильность и фиксирует результат.  План расчета подходов надо составлять заблаговременно и достаточно точно, чтобы непосредственно перед началом соревнований не возникли сомнения. Возможны коррективы плана в процессе соревнований. | Специальная разминка начинается минут за пятнадцать-двадцать до вызова на помост. Не торопясь, спортсмен должен сделать 4-5 подходов к штанге. С отдыхом по 3-4 мин между ними.  Начинать разминочные подъемы штанги нужно с веса 60 — 70% от предельного (с учетом индивидуальных особенностей и весовой категории). От подхода к подходу прибавляют по 5- 10 кг . В первых 2 подходах штангу поднимают по 3 раза, в заключительных — по 1-2 раза. Легковозбудимые спортсмены должны проводить разминку в спокойном, медленном темпе. Заканчивать специальную разминку надо со штангой, вес которой на 10- 15 кг меньше заявленного начального. | Определяется физическая готовность к выполнению основной части. Заканчивая разминку, атлет поднимает легко и правильно, это укрепляет уверенность в своих силах. |
| 3.1Выполнение «Приседания со штангой» | Распределяет участников.  Контролирует правильность и фиксирует заявленный вес с полученным результатом.  Разъясняет, технику безопасности: выйдя на помост, атлет должен натереть подошвы ботинок канифолью и ладони рук магнезией. Торопиться начинать упражнение не следует, нужно мысленно представить его, не заостряя внимания на деталях техники. Перед подъемом штанги важно отключиться от окружающей обстановки, не реагировать на шум, крики. | Правильность выполнения:   1. Встаньте прямо, ноги чуть шире ширины плеч. 2. Опустите плечи и отведите их назад. Округлённая спина вам тут не нужна — в противном случае вы перегрузите поясницу. На протяжении всего упражнения важно сохранять прямую осанку. 3. У рук может быть несколько положений. Первое — они вытянуты вперёд, ладони направлены вниз. Второе — согнуты в локтях и прижаты к туловищу, большие пальцы «смотрят» вверх. Третье — сложены за голову, локти в стороны. Четвёртое — в замке перед собой. Пятое — ладони лежат на талии. 4. Слегка отведите бёдра назад и начните сгибать колени. Как только вы начнёте приседать, следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, а плечи не поднимались. 5. Мысленно прочертите прямую перпендикулярную полу линию от пальцев ног. Ваши колени не должны выходить за эту линию. Держите колени всегда над стопами, не сводите и не разводите ноги. 6. Таз отведите назад так, будто сзади вас стоит невидимый стул. 7. Глубокое приседание — лучшее приседание. Так что опускайте таз как можно ниже. Если он опустился ниже уровня колен, считайте, вы достигли pro-уровня. Для самоконтроля можете поставить позади себя невысокий ящик и приседать, касаясь его ягодицами. 8. Вес тела перенесите на пятки. Только так вы сможете загрузить ягодичную мышцу и проработать лодыжки и подколенные сухожилия. | Выполнение упражнения.  Достижение желаемого результата. Заявленный вес может быть перебит, а может и нет. Важно всегда быть готовым к возможным тактическим коррективам, если этого потребуют обстановка, самочувствие. |
| 4. Разминка перед упражнением. | Разъясняет правила разминки. Распределяет участников. Контролирует правильность и фиксирует результат. | Размяться перед жимом лёжа помогут [отжимания от пола](http://powerlifting-nn.ru/vspomogatelnye/otzhimanija-ot-pola-s-shirokim-uporom.html) и [подъёмы пустого грифа штанги на грудь](http://powerlifting-nn.ru/vspomogatelnye/podem-shtangi-na-biceps.html). Также желательно выполнить одну горизонтальную тягу, с целью расставить акценты на сведение лопаток вместе. Подойдёт также и тяга на блоке, широким хватом, к груди.  конкретно [жим лёжа](http://powerlifting-nn.ru/zhim-lezha/zhim-lezha.html), только вес штанги сначала должен составлять примерно 20% от веса штанги в рабочем подходе. Выполните несколько таких разминочных подходов, каждый раз увеличивая вес штанги на 20 процентов, одновременно с этим уменьшая количество повторений в подходе. Если же рабочий вес снаряда, с которым планируется выполнять жим, слишком мал, для того, чтобы разбить его на несколько частей, просто выполняйте всего два разминочных сета, где вес штанги будет составлять сначала 60 % веса рабочего снаряда, а затем, на втором подходе – 80 % веса. | Определяется физическая готовность к выполнению основной части. Заканчивая разминку, атлет поднимает легко и правильно, это укрепляет уверенность в своих силах. |
| 4.1 Выполнение «Жим штанги лежа» | Распределяет участников.  Контролирует правильность и фиксирует заявленный вес с полученным результатом.  Разъясняет, технику безопасности: выйдя на помост, атлет должен натереть ладони рук магнезией. Торопиться начинать упражнение не следует, нужно мысленно представить его, не заостряя внимания на деталях техники. Перед подъемом штанги важно отключиться от окружающей обстановки, не реагировать на шум, крики. | Правильность выполнения:  1. Лягте на горизонтальную скамью для жима лежа и положите руки на штангу. Расстояние между руками должно быть примерно 55-60 см. Следите, чтобы штангу поддерживали исключительно ладони, а большой палец был сверху нее. Штанга не должна лежать в ладони слишком высоко.  2. Сведите лопатки вместе, прижмите их к скамье (это повысит уровень устойчивости в основном движении), затем снимите штангу с держателей. Займите исходное положение — вытянутые руки перпендикулярны скамье, локти зафиксированы. Штанга находится наверху, ровно по линии глаз.  3. Сохраняя лопатки сведенными вместе, выставьте грудь вперед. Для этого, сохраняя ягодицы прижатыми к скамье, прогните нижнюю часть спины и выкрутите грудную клетку вверх. Это увеличит амплитуду движения и позволит повысить эффективность. Однако не выгибайтесь чрезмерно.  4. Держите ноги на полу по уровню колен, ступни слегка разведены в стороны. Ни в коем случае не ставьте ноги на скамью и не поднимайте их в воздух. Следите за тем, чтобы пятка не отрывалась от пола при выжимании штанги. Ноги должны создавать своеобразную опору и поддержку.  5. Опускать и поднимать штангу необходимо под легким наклоном. При опускании штанги вертикально вниз создается излишняя нагрузка на связки плеча, что может стать причиной травмы. В нижней точке следите, чтобы штанга не «пружинила» на груди, а лишь слегка ее касалась.  6. Следите за положением локтей. Идеальным является угол в 75 градусов. Локти не должны ни прижиматься к туловищу (это ухудшает механику движения), ни быть отведенными перпендикулярно в стороны (крайне травмоопасно). Не забывайте следить за тем, чтобы запястья не заламывались.  7. В верхней точке движения держите штангу исключительно на прямых руках с зафиксированными локтями. Заваливание вперед или назад является травмоопасным. Если вы не можете «поймать» правильную технику, научитесь фиксировать локти с пустым грифом штанги.  8. Если вы тренируетесь без тренера или страхующего партнера, обязательно выполняйте жим лежа в специальных ограничителях. В противном случае, если вы не сможете поднять штангу вверх, вы рискуете не только вывихнуть плечевой сустав, но и проломить грудную клетку. | Выполнение упражнения.  Достижение желаемого результата. Заявленный вес может быть перебит, а может и нет. Важно всегда быть готовым к возможным тактическим коррективам, если этого потребуют обстановка, самочувствие. |
| 5 Разминка перед упражнением. | Разъясняет правила разминки. Распределяет участников. Контролирует правильность и фиксирует результат. | Возьмите гриф от штанги и выполните с ним становую тягу в быстром темпе, пока вам не станет жарко.  Нужно поделать становую тягу с небольшим весом, от сета к сету повышая его, пока не "подберетесь" к рабочему весу. Схема такая:  Первый разминочный сет: вес - 50% от рабочего веса дня (не путать с разовым максимальным весом!) - пять повторений.  Второй разминочный сет: 75%, — три повторения.  Третий разминочный сет: 90%, — два повторения.  Основной сет: рабочий вес дня — 5-10 повторений. | Определяется физическая готовность к выполнению основной части. Заканчивая разминку, атлет поднимает легко и правильно, это укрепляет уверенность в своих силах. |
| 5.1Выполнение «Становая тяга» | Распределяет участников.  Контролирует правильность и фиксирует заявленный вес с полученным результатом.  Разъясняет, технику безопасности: выйдя на помост, атлет должен натереть подошвы ботинок канифолью и ладони рук магнезией. Торопиться начинать упражнение не следует, нужно мысленно представить его, не заостряя внимания на деталях техники. Перед подъемом штанги важно отключиться от окружающей обстановки, не реагировать на шум, крики. | Правильность выполнения:  **1. Подготовка.** Стоя ровно, ноги расставлены достаточно узко (по ширине бедер, а не плеч), ступни смотрят слегка в стороны. Штанга расположена на полу, ее гриф проходит по центру ступни (именно всей ступни, а не носка), находясь максимально близко к самой ноге.  Обувь с гелевой/воздушной подушкой (типичные беговые кроссовки) не подходят для становой тяги. Кеды или любая другая обувь на плоской подошве предпочтительнее, позволяя проще удерживать равновесие и не допускать перегрузок, приводящих к возникновению боли в спине.  **2. Занятие исходного положения.** Не сгибая колен, опустите корпус вниз и положите руки на штангу так, чтобы колени оказались внутри (расстояние около 40 см). Руки при этом должны быть прямыми, с зафиксированными локтями. Думайте о них словно о ремнях, тянущих вверх.  Изначально спина будет немного округлена, однако следующим движением согните колени, выставьте грудь вперед, одновременно отводя таз назад — спина должна стать прямой. Вы должны почувствовать ощутимое напряжение в мышцах низа спины и задней поверхности ног.  **3. Проверка.** Перед поднятием веса важно убедиться, что позиция идеально правильная. Проверьте положение ступней и близость штанги к ногам (выработайте привычку проверять это по положению шнуровки на вашей обуви). Не опускайтесь в приседе слишком низко.  Плечи должны слегка выходить вперед за линию штанги (представляйте, что лопатки словно накрывают штангу) — это поможет равномерно нагрузить плечевой сустав. Голова и шея должны находиться в нейтральном положении, взгляд быть направленным вперед.  https://pics.fitseven.eu/15/deadlift-0.jpg  **4. Движение вверх**. Не перенося вес тела на носки, выставьте грудь вперед и поднимайтесь, держа гриф штанги максимально близко к ногам. В первой фазе движения (поднятие штанги до колен) в работе участвует передняя поверхность бедер, во второй — задняя поверхность.  Во второй фазе движения особенно важно задействовать мускулатуру ягодиц и задней поверхности бедер. Не пытайтесь тянуть вес исключительно силой спины. В верхней точке не выполняйте шраги или другие лишние движения — просто поднимите вес и замрите.  **5. Движение вниз.** Опускание веса начинается не со сгибания коленей, а с выставления бедер назад — это поможет освободить путь для штанги, не давая ей задевать колени. Опускайте штангу таким образом до положения коленных чашечек, затем начинайте сгибать сами колени.  Следите за тем, чтобы спина занимала нейтральное положение, не давайте ей выгибаться ни вверх, ни вниз. Не переносите вес штанги на руки и плечи — это создаст риск травмы сустава. Следите также за тем, чтобы взгляд не опускался на ноги — это нарушит равновесие. | Выполнение упражнения.  Достижение желаемого результата. Заявленный вес может быть перебит, а может и нет. Важно всегда быть готовым к возможным тактическим коррективам, если этого потребуют обстановка, самочувствие. |
| 3. Заключительная часть: итог занятия; рефлексия. | Подводит итог соревнований судейская коллегия. Определяет победителя. Подводит итог занятия, проводит рефлексию. | Награждение победителей. Получение наград. Ответ на вопрос преподавателя. Выход участников из спортивного зала под музыку | **Личностные:** смыслообразование. **Коммуникативные:** умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.  **Познавательные:** общеучебные – осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме |