|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Начальник ПЧ-146 Нижнеудинского филиала  ОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»    «12» февраля 2019 г |

Методический план

проведения занятия с работниками 1-го караула

ПЧ- 146 Нижнеудинского филиала

ОГБУ «Пожарно-спасательная служба Иркутской области»

по физической подготовке.

## Тема: Приседание со штангой на плечах

.

Вид занятия: учебно-тренировочное. Отводимое время: 1 учебный час

Цель: формирование и совершенствование специальных навыков и физического развития личного состава, формирование двигательных умений и навыков для успешной профессиональной деятельности, повышение уровня спортивных достижений.

Литература, используемая при проведении занятия:

* + - 1. Приказ МЧС России от 30 марта 2011 № 153(с изменениями Приказа МЧС России от 26.07.2016 № 402)

Развернутый план занятия.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные вопросы (включая контроль занятия) | | | | Время (мин.) | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материального обеспечения (в т.ч. технические средства обучения) учебного вопроса | |
| **1** | Вступительная часть. | | | | 3  мин | * построение л/с. * проверка внешнего вида, снаряжения. * объявление темы и цели занятия и объяснение ТБ   **Инструктаж по охране труда:**   * упражнения выполняются в спортивной форме; * к занятиям допускаются лица, прошедшие ежегодное мед. освидетельствование; * тщательно выбрать и подогнать спортивную обувь; * оказать первую мед. помощь при возникновении несчастного случая; * разминка. | |
| 1. **Подготовительная часть:** 10 минут, общее укрепление организма и разминка   перед основной частью занятия | | | | | | | |
| № | Описание упражнения и терминологии | | | | Количество повторений | Назначение упражнения (воздействия) | Методические указания (на что обратить внимание) |
| 1 | Исходное положение (И.П.) – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговое движение головой влево и вправо | | | | 5 раз | Упражнение для мышц шеи |  |
| 2 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены круговые движения плечами вперед и назад | | | | 5 раз | Упражнения для разминки мышц спины |  |
| 3 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, круговые движения руками вперед и назад. | | | | 10 раз | Упражнение для мышц плечевого пояса |  |
| 4 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем влево вправо  И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения тазобедренного сустава вправо-влево | | | | 10 раз  10 раз. | Упражнения для разминки мышц таза |  |
| 5 | И.П. – в упоре лежа, руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, сгибание, разгибание рук | | | | 10 раз | Упражнения для мышц груди |  |
| 6 | И.П. – сид углом, руки в упоре сзади, сгибание-разгибание ног | | | | 10 раз | Упражнение для мышц пресса |  |
| 7 | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, выпрыгивание вверх, толкаясь двумя ногами, подтягивая колени к груди. | | | | 5 раз | Упражнения для мышц бедра |  |
| 8 | И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены, пружинящие наклоны вперед, пальцами рук доставать пол, ноги в коленях не сгибать | | | | 10 наклонов | Упражнения на растяжение мышц |  |
| №  п/п | | Учебные вопросы | Время | Содержание учебного вопроса, метод отработки и материальное обеспечение. | | | |
| 2 | | Основная часть | 25 мин | **Приседания с применением штанги** – это одно из основных упражнений при занятии бодибилдингом, пауэрлифтингом. Такие занятия помогают развивать мышцы ног на бедрах и ягодицах.  Необходимо соблюдать несколько правил, чтобы упражнение приносило нужный результат.  **Постановка ног**. Постановка ног должна соответствовать ширине плеч, носки смотрят вперед, можно немного развести их. Это исходное положение можно назвать классическим. В начале осваивания приседаний со штангой именно этот вариант будет основным. В дальнейшем вы сможете экспериментировать. Если в момент приседания вы отрываете пятки от пола, можно подложить блины. Но пользы это не приносит. Представьте себе, что вы передвигаетесь со специальными подставками на пятках.  **Хват.** Обычно используют закрытый захват грифа. Расстояние между руками на грифе не имеет большого значения. Необходимо учесть, что они должны быть расположены симметрично от центра. Это нужно для того, чтобы в момент приседания вы не потеряли равновесие.  **Положение шеи и глаз.** При приседаниях со штангой необходимо смотреть немного выше горизонта. Это позволяет сохранять правильно положение шеи и держать ее ровно. Если вы опустите глаза, шея автоматически наклониться. Выполняя, упражнение с такой осанкой, существует риск появления остеохондроза или травмировать позвоночник. Запомните, что нельзя смотреть в пол при приседании.  **Расположение грифа**. Штангу вы можете держать на плечах, лопатках или на передней дельте. Здесь нет универсального правила, и каждый подбирает что-то свое, обычно это золотая середина – на плечах. При расположении на плечах вся нагрузка будет распределяться между спиной и ногами. Такие нагрузки используются в фитнесе и бодибилдинге.  **Исходное положение и движение вниз.** Поставьте ноги на ширине плеч, носки должны быть развернуты немного наружу, для снятия штанги со стойки используйте закрытый захват для грифа и кладете штангу на шею в области задней дельты, после отходите от стойки на один шаг назад. При приседании спину держите ровной с небольшим наклоном вперед, это снизит нагрузку на позвоночник. При приседании спину держите ровной с небольшим наклоном вперед. Смотреть нужно ровно перед собой. В процессе приседаний ягодицы будут выдаваться назад, а колени не должны выдаваться дальше, чем расположены стопы. Нужно чтобы основную нагрузку несли мышцы ног и движения были плавными. При правильном выполнении упражнения будет задействована задняя и передняя мышца бедра, ягодицы и поясницы.  **Глубина приседаний.** Можно выполнять упражнение до параллельного положения с полом или опускаться ниже. Многие придерживаются мнения, что при параллельном приседании уменьшается нагрузка на коленный сустав. Такой эффект будет только в случае свободного приседания — бесконтрольно, а если нет, то нагрузка будет довольно большой. Приседая глубоко, у вас будут участвовать в упражнении мышцы ягодиц и бедер и при таком варианте приседаний увеличивается эффективность упражнения.  **Движение вверх.** Начните подниматься, отталкиваясь пятками от пола. Выпрямляя ноги, вернитесь в исходное положение. Повторите заданное количество повторений.  Ð¢ÐµÑÐ½Ð¸ÐºÐ° Ð¸ Ð³Ð»ÑÐ±Ð¸Ð½Ð° Ð¿ÑÐ¸ÑÐµÐ´Ð°Ð½Ð¸Ñ  ÐÑÐ¸ Ð¿ÑÐ¸ÑÐµÐ´Ð°Ð½Ð¸Ð¸ ÑÐ¿Ð¸Ð½Ñ Ð´ÐµÑÐ¶Ð¸ÑÐµ ÑÐ¾Ð²Ð½Ð¾Ð¹ Ñ Ð½ÐµÐ±Ð¾Ð»ÑÑÐ¸Ð¼ Ð½Ð°ÐºÐ»Ð¾Ð½Ð¾Ð¼ Ð²Ð¿ÐµÑÐµÐ´ | | | |
| 3 | | Заключительная часть | 7 мин | * подведение итогов занятия; * обращение внимания на ошибки, допущенные в ходе проведения занятия. | | | |

Пособие и оборудование, используемое на занятии:

* спортивная форма и обувь
* штанга
* медицинская аптечка

Задание для самостоятельной подготовки:

* отработать навыки работы со штангой при выполнении упражнения «становая тяга».

« 08 » февраля 2019 г.

Руководитель занятия:

Начальник караула ПЧ-146