Комунальний позашкільний навчальний заклад

«Центр спорту для дітей, юнацтва та молоді, «Олімп»

Криворізької міської ради

**План –конспект.** Вивчення техніки виконання ізолюючих вправ для розвитку верхньої частини тіла(Комплекс 1).

Гурток загально-фізичної підготовки.

Керівник гуртка: Підгальний Сергій Юрійович

Вік вихованців:12-16 років. Перша група (початкового рівня)

**Мета заняття:**

Начальна мета:

1.Дати учням поняття про основні види фізичної підготовки.

2.Сформувати навички оволодіння та удосконалення техніки виконання важкоатлетичних вправ.

3.Перевірити рівень знань, умінь і навичок.

4.Закріити знання учнів про основні поняття людської анатомії, вплив вправ на людський

2.Розвивати фізичні якості, розвивати навички і міцність спортсменів під час навчального процесу.

3.Формувати спеціальні вміння та навички технік ЗРВ.

4.Розвивати вміння і навички правильного користування тренувальним інвентарем.

5.Розвивати творчі здібності учнів

**Виховна мета:**

1.Виховувати в учнів національну свідомість, самосвідомість та ментальність – провідні риси громадянина своєї держави, любов до рідної країни, до свого народу.

2.Виховати вольові можливості досягнення поставлених цілей та здатність психологічно готуватися до змагань, добре, як у залі, так і в повсякденному житті, формування дбайливого ставлення до здоров’я.

3.Виховувати в учнів самостійність, мислення, кмітливість.

4.Виховувати в учнів справедливість, доброзичливість, гуманість, повагу до людей.

5.Виховувати в учнів старанність, наполегливість, бажання творчо працювати.

6.Виховувати соціальну компетентість вихованців шляхом залучення їх до колективних занять, групових тренувань та змагань.

**Тип заняття**:

За дидактичною метою: заняття систематизації та узагальнення вивченого матеріалу.

За способом проведення: комбіноване заняття.

 Обладнання:

 Місце проведення:

 Методи, форми і прийоми навчання:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| МЕТОДИ | ФОРМИ | ПРИЙОМИ |
| 1.Інформаційно-рецептивний | Розповідь-пояснення правил виконання вправ,Опис техніки виконання, інструктаж з техніки безпеки. | Виклад інформації, пояснення, активізація уваги та мислення, прийоми запам’ятовування, одержання з ілюстрацій нових знань, робота з дидактичним матеріалом |
| 2.Репродуктивний | Словесні, наочні і практичні методи, робота за зразком | Наочне виконання тренером вправ, контроль, самоконтроль, конкретизація і закріплення вже набутих знань |
| 3.Проблемно-пошуковий | Проблемний виклад знань, пошукова діяльність вихованців (постановка проблемного питання, розв’язання проблеми і проблемних завдань)  | Постанова взаємозв’язаних проблнмних запитань, здобуття нових знань у процесі проблемного викладу знань, активізація уваги та мислення, різноманітна самостійна робота учнів |
| 4.Навчально-дослідницький | Самостійна творча (дослідницька) робота вихованців на здобуття та розширення знань | Стимулювання активності вихованців шляхом залучення їх до змагань, здобуття нових знань у процесі самостійної роботи вихованців, формування висновків, пізнання закономірності. |

**Прогнозований результат:**

*1.Вихованці мають знати і розуміти:*

- особливості пауерліфтингу як виду спорту;

- заборонені дії під час тренувань та провеення змагань за правилами;

- правила етикету у залі під час тренування;

- основні терміни, які використовуються в пауерліфтингу;

- правила проведення змагань;

- правильність виконання вправ зі штангою.

*2.Вихованці мають вміти і застосовувати:*

- основні вправи загально-фізичної підготовки в якості розминаючих;

- контролювати та дотримуватись вимог щодо виконання базових техніки з пауерліфтингу;

- техніки підйому штанги, як основного знаряддя пауерліфтенгу.

Вихованці мають набути досвід:

- участі в змаганнях;

- дотримання правил безпеки під час проведення тренувань та виконання спортивних вправ;

- виконання технічних елементів самостійно.

**Хід заняття**

**1.Організаційна частина:** 5 хв.

- перевірка вихованців за списком.

- техніка безпеки.

- медична довідка, дисципліна.

**2.Підготовча частина:**

Розминка: 10 хв.

Загальна: кардіо-навантаження

- біг – 10 кіл;

- стрибки на скакалці.

*Локальна:*

1.Стоячи, права рука у верхній частині, ліва в нижній, потім навпаки махи 10 разів

2.Руки перед груддю, розвинення у сторону 10 разів.

3.Руки на поясі, нахил у сторони 10 разів.

4.Руки на поясі, нахил вперед 10 разів.

5.Руки на талії, поворот тазу 10 разів.

6.Стоячи, поворот голови по 4 разів в кожну сторону.

7.Стоячи, рухи зап’ястками.

8.Присідання 20-30 разів.

9.Пульсометрія 2 хвилини.

10.Віджимання від полу 15 разів.

**2.Основна частина: 75 хв.**

Ізолюючі вправи навантажують окремі м’язи тіла людини, в цьому полягає їх відмінність від базових вправ в яких задіяні великі групи м’язів. Наприклад, ізолюючі вправи для біцепсу(підйом вантажа з упором ліктя для кожної руки, підйом вантажа на лавці Скота), для тріцепсу (французький жим лежачи, стоячи або сидячи, згинання, розгинання рук в упорі лежачи, долоні рук розвернуті одна до одної),грудних м’зів (розведення рук з вантажем у сторони, виконується лежачи, зведення рук перед грудьми), м’зів спини (гіперекстензії, нахили з вантажем, тяги вантажа до поясу кожною рукою по черзі),м’язів черевного преса(підйом тулуба з затримкою у точці пікового скорочення м’яза, підйом ніг у висі).Тривалість відпочинку між підходами сягає 1,5-2 хвилини. Виконання вправ починаємо з 8 повторень, намагаючись збільшувати кількість повторень на 1-2 на кожному наступному тренуванні, по досягненню 12 повторень у кожному підході збільшуємо вагу вантажу на 5-10%.

**Вправи для базової підготовки програми**:

|  |  |
| --- | --- |
| Основні важкоатлетичні вправи |  Тривалість,(хв.) |
| 1 гр. |  |  |
| 1 | Виконання вправ на грудні м’язи:Розведення рук з вантажем лежачи | 3 х 8-12 | 10 хв. |  |
| 2 | Розведення рук з вантажем лежачи під кутом 45 градусів | 3 х 8-12 | 5 хв. |  |
| 3 | Жим лежачи на прямій лавці | 3 х 8-12 | 10 хв. |  |
| 4 | Жим лежачи на лавці під кутом 45 градусів | 3 х 8-12 | 10 хв. |  |
| 5 | М’язи спини:Тяга вантажа в нахилі | 3 х 8-12 | 5 хв. |  |
|  | Пульсометрія |  |  |  |
| 6 | Виконання вправи на м’язи дельт :Жим вантажа над головою | 2 х 8-12 | 8 хв. |  |
| 7 | Виконання вправи на м’язи тріцепса :розгинання рук з вантажем лежачи  | 3 х 8-12 | 8 хв. |  |
| 8 | Виконання вправи на м’язи біцепса :Згинання рук з вантажем стоячи  | 3 х 8-12 | 8 хв. |  |
| 9 | Виконання вправи на м’язи преса :Підняття ніг у висі | 3 х 15-20 | 7 хв. |  |
|  | Пульсометрія |  |  |  |

3**. Заключна частина**

Відновлювальні дихальні вправи.

Питання по тренуванню.

**Аналіз проведення тестування**

в групі ЗФП початкового рівня керівник гуртка Підгальний С.Ю.

Мета: Емпіричним шляхом обгрунтувати кількість фізичних вправ та фізичного навантаження вихованців, які мають різний рівень фізичної підготовки.

Методи: Виконання вправ з вагою власного тіла.

Аналіз літературних джерел.

Для визначення фізичних здібностей були використані такі вправи:

1.Присідання (кількість разів за хвилину).

2.Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів за хвилину).

3.Підтягування на турніку (кількість разів за хвилину).

Тестування проводилось в групі початкового рівня.

Кількість учасників склало - 15 вихованців в віковій групі 14-16 років, які почали займатися в секції ЗФП (3 рази на тиждень).

Всі за станом здоров’я допущені до занять в секції.

Тестування проводилось на початок навчального року з метою визначення фізичних показників вихованців та можливості розробки порівняльної характеристики результатів після тривалого тренування ( через 4 місяці), та на кінець навчального року.

Результати тестування виявили 3 рівні фізичної підготовленості:

* перший рівень, оцінка «відмінно» становить 7,8 %;
* другий рівень, оцінка «добре» становить 60,2%;
* третій рівень, оцінка «посередньо» становить 32%.

Найбільший відсоток вихованців з оцінкою «відмінно» був у тесті «*згинання та розгинання рук в упорі лежачі*» - 72%, найменший у вправі «*присідання*» - 25%.

Серед вихованців з оцінкою «добре» найбільший відсоток був зафіксований в тесті «*згинання та розгинання рук в упорі лежачі»* - 63%, найнижчий у «*підтягуванні на турніку*» - 27%.

Результати та висновки:

Проаналізувавши результати, слід відмітити, що деякі вихованці мають достатній рівень фізичної підготовленості, що свідчить про те, що вони попередньо займалися різними видами спорту ( плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)

Не зважаючи на це слід зауважити, що за умови регулярних відвідувань занять секції ЗФП можливе якісне та кількісне показників сили та витривалості вихованців.

Аналіз проведення тестування

в групі ЗФП основного рівня (1-й рік навчання) керівник гуртка Підгальний С.Ю.

Мета: Емпіричним шляхом обгрунтувати кількість фізичних вправ та фізичного навантаження вихованців, які мають різний рівень фізичної підготовки.

Методи: Виконання вправ з вагою власного тіла.

Аналіз літературних джерел.

Для визначення фізичних здібностей були використані такі вправи:

1.Присідання (кількість разів за хвилину).

2.Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів за хвилину).

3.Підтягування на турніку (кількість разів за хвилину).

Тестування проводилось в групі основного рівня. Кількість учасників склало - 15 вихованців в віковій групі 15-17 років, які регулярно займалися в секції ЗФП (3 рази на тиждень).

Всі за станом здоров’я допущені до занять в секції.

Тестування проводилось на початок навчального року з метою визначення фізичних показників вихованців та можливості розробки порівняльної характеристики результатів після тривалого тренування ( через 4 місяці), та на кінець навчального року.

Результати тестування виявили 3 рівні фізичної підготовленості:

* перший рівень, оцінка «відмінно» становить 9,8 %;
* другий рівень, оцінка «добре» становить 58,2%;
* третій рівень, оцінка «посередньо» становить 32%.

Найбільший відсоток вихованців з оцінкою «відмінно» був у тесті «*згинання та розгинання рук в упорі лежачі*» - 68%, найменший у вправі «*присідання*» - 27%.

Серед вихованців з оцінкою «добре» найбільший відсоток був зафіксований в тесті «*згинання та розгинання рук в упорі лежачі»* - 65%, найнижчий у «*підтягуванні на турніку*» - 28%.

***Результати та висновки:***

Зробивши аналіз тестування, яскраво помітні зміни, які відбулися у фізичній підготовленості вихованців гуртка:

1.Результати тесту «*присідання*» поліпшилися в 1,6 рази.

2. За тестом «*згинання та розгинання в упорі лежачі*» поліпшилися в 1,7 разів.

3. За тестом «*підтягування на турніку*» збільшення склало в 1,2 рази.

Регулярні заняття у секції ЗФП позитивно вплинули на збільшення показників сили та витривалості вихованців.

Аналіз проведення тестування

в групі ЗФП основного рівня (2-й рік навчання) керівник гуртка Підгальний С.Ю.

Мета: Емпіричним шляхом обґрунтувати кількість фізичних вправ та фізичного навантаження вихованців, які мають різний рівень фізичної підготовки.

Методи: Виконання вправ з вагою власного тіла.

Аналіз літературних джерел.

Для визначення фізичних здібностей були використані такі вправи:

1.Присідання (кількість разів за хвилину).

2.Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів за хвилину).

3.Підтягування на турніку (кількість разів за хвилину).

Тестування проводилось в групі основного рівня. Кількість учасників склало - 15 вихованців в віковій групі 16-18 років, які регулярно займалися в секції ЗФП (3 рази на тиждень).

Всі за станом здоров’я допущені до занять в секції.

Тестування проводилось на початок навчального року з метою визначення фізичних показників вихованців та можливості розробки порівняльної характеристики результатів після тривалого тренування ( через 4 місяці), та на кінець навчального року.

Результати тестування виявили 3 рівні фізичної підготовленості:

* перший рівень, оцінка «відмінно» становить 11,8 %;
* другий рівень, оцінка «добре» становить 56,2%;
* третій рівень, оцінка «посередньо» становить 32%.

Найбільший відсоток вихованців з оцінкою «відмінно» був у тесті «*згинання та розгинання рук в упорі лежачі*» - 65%, найменший у вправі «*присідання*» - 31%.

Серед вихованців з оцінкою «добре» найбільший відсоток був зафіксований в тесті «*згинання та розгинання рук в упорі лежачі»* - 63%, найнижчий у «*підтягуванні на турніку*» - 24%.

Результати та висновки:

Зробивши аналіз тестування, яскраво помітні зміни, які відбулися у фізичній підготовленості вихованців гуртка:

1.Результати тесту «*присідання*» поліпшилися в 1,4 рази.

2. За тестом «*згинання та розгинання в упорі лежачі*» поліпшилися в 1,9 разів.

3. За тестом «*підтягування на турніку*» збільшення склало в 1,3 рази.

Регулярні заняття у секції ЗФП позитивно вплинули на збільшення показників сили та витривалості вихованців.