

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «Экология детства»
городского округа Самара

Принята на заседании
Научно-методического совета Центра
Протокол № 5 от 01.11.2022г.

**Методическая разработка занятия:
«Развитие силовой выносливости»**

Номинация: Конспект занятия с краткой пояснительной запиской и УМК
реализуемого в дистанционной форме или с элементами дистанционной
формы.

Составитель:
Лопухов Алексей Евгеньевич,
педагог дополнительного образования,
Тел.: 89372020707
e-mail: zveroboi.163@mail.ru
Гаврин Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования
Тел.: 89277497701,
e-mail: gladiatorcamara@yandex.ru

Самара 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Основная часть	4
План-конспект занятия	4
Заключение	6
Приложение 1. Разминка	7
Приложение 2. Упражнения и схема круговой тренировки	9

ВВЕДЕНИЕ

Методическая разработка «Развитие силовой выносливости» представляет собой план-конспект занятия к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Рукопашный бой «Зверобой».

Цель: представление опыта работы педагога по развитию силовой выносливости обучающихся.

Задачи:

1. Описать основные упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, показать возможную схему применения на круговой тренировке;
2. Помочь педагогам применять данные упражнения на занятиях.

Актуальность данной разработки состоит в необходимости развития скоростно-силовых качеств, в том числе силовой выносливости во многих видах спорта. Данная разработка способствует развитию силовой выносливости у обучающихся, укрепление общей физической формы и специальных физических качеств.

Данный материал может быть использован педагогами дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, тренерами-преподавателями по различным видам спорта, а также учителями физической культуры, ведущими внеурочную деятельность.

Условия реализации. Занятие может проводиться очно и дистанционно в учреждениях дополнительного образования или в школах в рамках внеурочной деятельности.

Возраст детей: 12 – 14 лет.

Количество часов: 1 академический час.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

План-конспект занятия

«Развитие силовой выносливости»

Цель занятия: развитие силовой выносливости у обучающихся путем выполнения специальных упражнений.

Задачи:

Образовательные:

1. Изучить правильную технику выполнения упражнений.

Развивающие:

1. Развивать координацию движений;
2. Укреплять суставно-связочный аппарат;
3. Развивать силовые качества обучающихся.

Воспитательные:

1. Формировать установку на здоровый образ жизни

Хронометраж занятия: 40 минут.

Оборудование: гимнастический коврик. Для дистанционного занятия: смартфон или ноутбук, платформа для онлайн-трансляций (Сбер Jazz).

План занятия

№ п/п	Этап	Время
1.	Организационный момент	2 минут
2.	Разминка	10 минут
3.	Изучение техники упражнений на развитие силовой выносливости, изучение последовательности упражнений для дальнейшего выполнения в ходе круговой тренировки	5 минут
4.	Выполнение упражнений на развитие силовой выносливости	20 минут
5.	Подведение итогов	3 минут

Ход занятия

№ этапа	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся
1.	Приветствует учащихся, отмечает присутствующих, знакомит с темой и целью занятия.	Приветствие, задают вопросы
2.	Проводит разминку (Приложение 1).	Выполняют разминочные упражнения
3.	Показывает технику выполнения упражнений, следит за техникой выполнения обучающихся	Повторяют технику выполнения упражнений
	Объясняет последовательность упражнений и количество повторений их выполнения в каждом круге круговой тренировки (Приложение 2)	Запоминают последовательность выполнения упражнений
4.	Проводит круговую тренировку, следит за временем выполнения упражнений, за правильной техникой выполнения, корректирует технику при необходимости	Выполняют упражнения по ранее заданной схеме
5.	Подводит итог занятия, проводит рефлексию деятельности обучающихся.	Отвечают на вопрос: «Как вы оцениваете свою работу на занятии по 5-бальной шкале?»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Силовая выносливость – это способность мышц поддерживать силу сокращений в процессе продолжительной интенсивной работы. Это важное качество развития физических способностей необходимо в большинстве видов спорта, связанных с активной физической деятельностью, в том числе в единоборствах. Кроме того, развитие силовой выносливости благоприятно сказывается на общем физическом состоянии, способствует укреплению суставно-связочного аппарата, что скажется на снижении риска получения травмы не только на занятиях, но и в быту.

Одним из наиболее эффективных методов развития силовой выносливости являются круговые (интервальные тренировки). Данная методическая разработка позволит педагогам дополнительного образования, тренерам-преподавателям и учителям физической культуры развивать силовую выносливость обучающихся по схеме круговой тренировки. Схема, представленная в данной разработке, может корректироваться в зависимости от возраста, уровня спортивной подготовки обучающихся и времени тренировок: добавляться упражнения, варьироваться количество кругов или повторений внутри круга, последовательность упражнений и т.д.

Большую роль играет подготовка и проведение дистанционных занятий. Во время урока педагог должен указывать на ошибки и добиваться их исправления, несмотря на то, что на дистанционных занятиях это сложнее осуществить, чем при очных занятиях. Важным элементом в дистанционных занятиях является взаимодействие с родителями, ориентировка на возможную техническую помощь.

Кроме того, педагогу физкультурно-спортивной направленности всегда нужно помнить, о том, что кроме физического развития обучающихся, на занятиях происходит и личностное развитие. Важным моментом здесь будет формирование установок на здоровый образ жизни, правильное питание, соблюдение распорядка дня и т.д. Все это позволит обучающимся добиться успеха в выбранном направлении.

Разминка

Для головы:

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

Для рук:

- и.п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в правую сторону.

- и.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 1,2,3,4 круговые движения назад.

Для туловища

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Повороты туловищем. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.

- и.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

Для ног:

- и.п. Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.

- и.п. Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

Упражнения и схема круговой тренировки

1. **Отжимания от пола.**
2. **Присед сумо** (широкая постановка ног – шире плеч, носки повернуты от параллели на 15 градусов, спина прямая, присед делается как можно глубже).
3. **«Раскладушка»** (Упражнение на мышцы пресса. И.п. – лежа на спине. Производится подъем корпуса одновременно с ногами, хлопок в ладоши когда корпус поднят.)
4. **Армейский выпад «разножка»** (Перескок с ноги на ногу в высоту на месте. При опускании угол между бедром и голенью у обеих ног должен быть 90 градусов)
5. И.п. – упор лежа на прямых руках. Таз поднимается вверх, затем опускается вниз с прогибанием спины.

Схема круговой тренировки:

1 круг – упражнения выполняются 10 раз. Отдых. Планка 20 секунд на локтях

2 круг – упражнения выполняются 15 раз. Отдых. Уголок 20 секунд (сидя на полу, ноги поднимаются на 30 градусов от пола, носки ног натягиваются на себя, ноги прямые, корпус отклонить назад на 30 градусов, можно опереться руками в пол).

3 круг – упражнения выполняются 20 раз. Отдых. Полуприсяд 20 секунд (Обучающийся упирается спиной в стену, ноги на ширине плеч, руки перед собой, ноги согнуты на 45 градусов).

4 круг – упражнения выполняются 25 раз. Отдых.