Комунальний позашкільний начальний заклад

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

Криворізької міської ради

План –конспект КПНЗ ЦСДЮМ «Олімп» КМР

Керівник гуртка: Підгальний Сергій Юрійович

Гурток: загально-фізичної підготовки

Вік вихованців:12-16 років

Тема заняття: Форсований набір м’язової маси (Комплекс 1).

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 організм.

 Розвиваюча мета:

1.Розвивати логічне мислення учнів через проведення таких операцій як аналіз, порівняння, систематизація.

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 проблемних 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 проведення 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.

 Базова тренувальна система для форсованного набору м’язової маси підходить як для початківців так і для досвідчених спортсменів. Комплекс вправ розрахований на 2 місяці по 3 тренування на тиждень. Кожна вправа виконується всього в 2 підходах по 6 повторів, але вага вибирається максимально можлива. На кожному наступному тренуванні треба по можливості хоча б мінімально збільшити вагу вантажа, якщо не у всіх вправах, то хоча б в деяких. Тривалість відпочинку між підходами становить 2-3 хвилини.

Вправи для базової підготовки програми:

|  |  |
| --- | --- |
| Основні важкоатлетичні вправи |  Тривалість,(хв.) |
| 1 гр. |  |  |
| 1 | Жим лежачи з підйомом тулуба | 2 х6 | 10 хв. |  |
| 2 | Читинговий підйом на біцепс | 2х6 | 5 хв. |  |
| 3 | Станова тяга з підставки | 2 х 6 | 10 хв. |  |
| 4 | Стоячи, розведення рук через сторони до горизонтального положення | 2 х 6 | 10 хв. |  |
| 5 | Напівприсідання з вантажем на плечах | 2 х 6 | 5 хв. |  |
|  | Пульсометрія |  |  |  |
| 6 | Французький жим стоячи | 2 х 6 | 8 хв. |  |
| 7 | Тяга вантажа в нахилі | 2х 6 | 8 хв. |  |
| 8 | Жим лежачи з підставки | 2 х 6 | 8 хв. |  |
| 9 | Підйом тулуба на лавці | 2 х 15-20 | 7 хв. |  |
|  | Пульсометрія |  |  |  |

3. Заключна частина

Відновлювальні дихальні вправи. Питання по тренуванню.