План-конспект учебного занятия
педагога дополнительного образования МАУДО «ДПШ»
Гапичевой Марии Андреевны

Тема: **Развитие скоростно-силовой выносливости**

Тип занятия: Сообщение и усвоение новых знаний об интервальном методе тренировки

Цель занятия: Развитие скоростно-силовой выносливости путём преодоления сопротивления собственного тела для развития мышц всего тела в режиме интервальной тренировки

Задачи:
Личностные
- Содействовать воспитанию волевых качеств (настойчивости и терпения), характерных для данных упражнений, воспитанию культуры движений;
Метапредметные
- Развивать навыки конструктивного взаимодействия обучающихся;
Предметные
- Содействовать формированию знаний об основах техники выполнения силовых упражнений, о прикладном, оздоровительно-развивающем и воспитывающем значении;
- Содействовать развитию силы и выносливости, применительно к разучиваемым упражнениям;
- Обучить выполнению комплекса силовых упражнений.

Предполагаемые результаты:
Обучающиеся:
- владеют знаниями о скоростно-силовой подготовке;
- умеют технически корректно выполнять силовые упражнения;
- владеют умениями по наблюдению показателей за состоянием здоровья при выполнении упражнений.

Оборудование и инвентарь: Гимнастические коврики, секундомер.

План занятия:

Содержание	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Дозировка	Организационно-методические указания
Организационная часть	Сообщение темы занятия. *Что такое силовая выносливость?* Это способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени. Установлено, что наибольшее влияние на спортивные достижения в гольфе, до 30%, в части дальних ударов, оказывают скоростно-силовые качества спортсменов. Также установлено, что такие движения совершаются с субмаксимальным усилием и амплитудой в 40% игровых действий в гольфе. Установлено, что основной вклад в начальную скорость мяча 70% обеспечивается запястьями, 20 движением плеч, 5 позвоночника, 5 движением бёдер. Применительно к гольфу, силовая выносливость проявляется в длительном перемещении по полю с бэгом, и возможностью хорошо выполнять каждый следующий удар, не смотря на возрастающее утомление. *Ознакомление с тренировочным режимом «интервальная тренировка».* Интервальная тренировка отличается фиксированным временем выполнения упражнения и отдыха. За счёт постоянной активности мышц при выполнении упражнений активно работает сердце, что позволяет укрепить сердечную мышцу, повысить выносливость организма, улучшить иммунитет, исключить развитие сердечных заболеваний и диабета, улучшить энергетический запас организма в	Настраиваются на занятие. Слушают.	5 мин	

	несколько раз, повысить гормон роста, увеличить силу мышц. Ориентирование на решение поставленных задач. *«Все готовы?* *С чего начинаем?»*	Отвечают на вопросы. *«Да.* *С разминки»*		
Подготовительная часть	Инструктаж по технике безопасности. Содействие профилактике травматизма. Объяснение методики пульсометрии, проведение пульсометрии. *«Переходим к основной части, кто напомнит формат»?*	Ритмично выполняют движения в заданной амплитуде Измеряют пульс перед нагрузкой. *«Интервальная тренировка»*	10 мин	Разминка на коврике Сидя на ковриках наклоны головы, повороты головы. Вращения в кистевых суставах, в локтевых суставах. Сведение рук за спиной в замок. Наклон в сторону с касанием опоры локтем влево, вправо. Лёжа на животе попеременное сгибание ноги в колене правой и левой. Лёжа на спине мах прямой ногой правой и левой. Лёжа на боку мах ногой вверх, на правой и левой стороне.
Основная часть			65 мин	
	Инструктаж по технике выполнения упражнений. *«Запоминаем последовательность выполнения упражнений».* Демонстрация выполнения упражнений.	Выполняют пробные попытки воспроизведения упражнений.	10 мин	Разделение на команды для проведения игры «Элиас» в периоды отдыха между сериями. **В игре «Элиас» или «Скажи иначе» нужно объяснить другими словами разгадываемое слово. Игра*

	Сообщение режима выполнения упражнений в серии и в течение всего занятия. Даёт ответы на вопросы относительно выполнения упражнений.	Задают вопросы по корректной технике выполнения упражнений.		*ведётся на время: чем больше слов сможет отгадать команда, тем больше очков она получит. Во время объяснения слова можно использовать синонимы и антонимы, главное не использовать однокоренные слова.* Акцентировать внимание на том, что в период выполнения серии упражнений внимание на выполнении упражнений в тишине, обсуждения только в периоды между сериями.
	Проговаривает интервалы работы и отдыха. Корректирует технику выполнения, содействует правильному выполнению упражнений. Содействует запоминанию последовательности упражнений. Акцентирует внимание на дыхании при выполнении упражнения и между упражнениями.	Выполняют упражнения Выполняют пульсометрию в ходе тренировки.	55 мин	Выполнение 5 серий из 8 упражнений в режиме 10 секунд работы + 30 отдых. 1. Отжимания 2. Подъём корпуса и ног из положения лёжа на спине 3. Скручивание корпуса с касанием плечом пола из положения на четвереньках 4.Выпрыгивания из полуприседа 5. Бег на месте с высокой частотой 6. Прыжки с разведением рук и ног в сторону «Бабочка» 7. Касание коленом корпуса «скалолаз» 8. Прыжки с перекрестом ног «ножницы»

	«Переходим к заключительной части Из чего она состоит?»	«*Из заминки и растяжки»*		Измерение пульса перед началом серии упражнений (3, 5). Отдых между сериями 5 минут.
Заключительная часть	Демонстрация упражнений для развития гибкости, корректировка по выполнению *«Было ли сложно? Что было самое сложное? Сегодня на занятии по гольфу мы с вами впервые применяли интервальный метод тренировки, мы будем применять его и в последующем, для дальнейшей подготовки к выступлениям».*	Выполнение упражнений на расслабление мышц Обсуждение знакомства с новым тренировочным режимом, самочувствия после занятия. Пульсометрия.	10 мин	Подведение итогов игры «Элиас».