**Основы методики развития силовых качеств на практических занятиях по дисциплине**

**«ТиИФКиС»**

Педагогическая деятельность является сложным процессом, одновременно включающим в себя различные виды работ: воспитательную, преподавательскую, научно-методическую культурно-просветительскую и управленческую. Каждый из этих видов работ требует особого подхода к планированию.

Вашему вниманию представляется план-конспект практического занятия по дисциплине «Теория и история физической культуры и спорта», тема: «Подбор средств и методов для развития собственно-силовых и скоростно-силовых качеств».

Содержание данного конспекта направлено на формирование у студентов среднеспециальных образовательных учреждений по профилю специальности «Физическая культура» профессиональных навыков практической деятельности по развитию силовых качеств.

В конспекте представлены различные средства и методы развития собственно-силовых и скоростно-силовых качеств (повторный, игровой, круговой), методические указания по их реализации, дозировка и целевое назначение каждого упражнения.

**ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА**

**«Подбор средств и методов для развития собственно-силовых и**

**скоростно-силовых качеств».**

**Тип урока:** урок закрепления учебного материала.

**Формы организации работы на уроке:** фронтальная, индивидуальная, групповая.

**Время проведения:** 90 минут

**Место проведения:** гимнастический зал №1 и №2

**Инвентарь и оборудование**: мультимедиапроектор, монитор, ноутбук, гимнастические скамейки, палки, набивные мячи, фишки, секундомер, фитболлы, силовые тренажеры, штанга, гантели, перекладина, брусья, брусья р/в, шведская стенка, гимнастический козёл, обручи.

**Цель занятия:**применение предметных знаний и способов выполнения упражнений в условиях решения учебных задач по развитию силовых качеств. Совершенствование межпредметных связей.

**Задачи занятия:**

**Образовательные:**

**-** закрепить теоретические знания, полученные на уроке №30, в процессе практической деятельности.

- формировать у студентов представление о разновидностях силовых качеств.

- овладеть методикой развития силовых качеств.

- освоить технику выполнения упражнений для развития силы.

**Развивающие:**

- формировать профессионально значимые задатки и способности*;*

- формировать умение выделять существенные признаки изучаемых понятий;

- формировать умение выявлять и осуществлять связь изучаемой темы с другими темами дисциплины, а также другими предметами общепрофессионального цикла;

- формировать умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, искать средства её осуществления.

- способствовать развитию силовых качеств студентов.

**Воспитательные:**

- формировать у занимающихся чувство ответственности за результаты своей деятельности.

- воспитывать стремление к совершенствованию своих психофизических возможностей.

**Оздоровительные** - были направлены на:

- сохранение здоровья студентов и подержание их работоспособности во время урока:

- обеспечение санитарного состояния гимнастического зала в соответствии с требованиями СаНпина;

- мотивирование студентов на здоровый образ жизни.

**Формируемые компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

**Технологии и стратегии:** здоровьесбережения, дифференцированного обучения, интерактивного обучения, критического мышления, практико-ориентированности.

**Основные понятия:** собственно-силовые способности, скоростно-силовые качества, метод круговой тренировки, повторный метод.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Частные задачи** | **Содержание упражнения** | **Доз-ка** | **Организационные и методические указания.** |
| I.  t-26’30’’ | Организовать обуч-ся к проведению занятия, нацелить их внимание на решение поставленных задач. Закрепить пройденный материал  Подготовить опорно-  двигательный аппарат и кардиораспираторные системы организма учащихся к выполненению упражнений основной части занятия.  Подготов. мышцы и связки пояса нижних конечностей для выполнения работы силовой и скоростно-силовой направленности.  осстановит. дыхание и сердцебиен.  Организовать обуч-ся для проведения ору.  Для формирования осанки.  Развитие силы мышц рук и плечевого пояса.  Подготовить мышцы и связки поясничного отдела и мышц боковой поверхности туловища.  Подготовить мышцы и связки пояса нижних конечностей.  Повысить эластичность мышц передней поверхности бедра.  Развитие силы мышц ног.  Подготовить ОДА к силовой работе основной части урока.  Развитие силы мышц ног, координации.  Организованно подготовить место занятия. | **1) Построение. Рапорт. Проверка присутствующих.**  **2) Сообщение целей и задач урока.**  **3) Опрос**  **4) Построение в шеренгу.**  **5) Подготовка полосы препятствий.**  **6) Движение в обход.**  **7) Прикладные упражнения:**  Полоса препятствий: 7  6  5  4  8 3    2  **1 2**  **-Ходьба и её разновидности:**  - по скамейке на носках руки в стороны; (2)  -скрестным шагом, высоко поднимая бедро. переступая через гимнастические палки;(3)  - по скамейке перекатным шагом, руки в стороны, кисть в кулак, с круговым движением в лучезапястных суставах (внутрь, наружу), переступая набивные мячи;(5;6)  - змейкой между фитболов, носками внутрь, руки на пояс;(8)  - по скамейке приставным шагом левым боком вперед, руки в стороны, сгибая, разгибая руки в локтевых суставах;(2)  -спиной вперед, переступая через гимнастические палки, руки вперед;(3)  -в упоре лежа на параллельных скамейках, передвижение правым боком, приставными шагами;(6;7)  - змейкой между фитболов в полуприседе, руки за голову;(8)  -в упоре лежа, руки на скамейке, поворотами кругом налево;(2)  - через гимн. палки прыжками на двух, руки на пояс;(3)  - через гимнастическую скамейку прыжками на двух;(7)  -обычным шагом;  **Бег и его разновидности:**  - обычный;  -змейкой между фитболами;(8)  -с высоким поднимаем бедра, переступая через гимн. палки;(1)  -со сгибанием ног назад, переступая гимн.палки;(3)  -по скамейке приставным шагом правым боком вперед; (7)  -змейкой между фитболами;(8)  -по скамейке приставным шагом левым боком вперед;(2)  -скрестным шагом, правым боком вперед, переступая гимн.палки;(3)  - скрестным шагом, левым боком вперед, переступая гимн.палки; (4)  -змейкой между фитболами; (8)  -правым боком вперед, со сменой прямых ног спереди, переступая гимнастические палки, руки вперед; (1)  -обычным;  С изменением направления движения:  -противоходом налево между скамеек (6;7)  -противоходом направо высоко подн.бедро;  -по диагонали;  -налево в обход;  -ходьба с восстановлением дыхания:  1-2- руки дугами через стороны вверх.  3-4-руки вниз  **7) Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении налево.**  **8)Уборка инвентаря**  **9) ОРУ в парах.**  **I.** И.п. – узкая ст. ноги врозь спиной друг к другу, взявшись за руки.  1-2- ст. на носках, руки дугами наружу вверх;  3-4- и.п.; 5-8- то же.  **II.** И.п. - ст. ноги врозь правой, лицом друг к другу, «первый» - левая рука согнута у плеча, правая рука вперед, «второй»-правая рука согнута у плеча, левая вперед, пальцы сцеплены.  1-смена положения рук  2-и.п.  3-4-то же самое.  **III.** и.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечах у партнёра.  1-3- пружинящие наклоны;  4- и.п.  **IV**. И.п. – ст.ноги врозь спиной друг к другу, взявшись под руки.  1,2,3- три пружинящих наклона вправо;  4- и.п.  5-8- тоже влево.  **V.** И.п. – упор сидя сзади на предплечьях, ногами друг к другу, левая согнута вперед, правая выпрямлена, опираясь стопами о стопы партнера.  1-смена положения ног  2-и.п.  3-4-то же.  **VI.** И.п. - сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки.  1-стойка на коленях, руки в стороны  2-и.п.  3-4-то же.  **VII.** И.п. – ст. спиной друг к другу, взявшись под руки.  1-присед  2-и.п.  3-4-то же.  **VIII.** И.п. – ст. спиной друг к другу, взявшись под руки.  1-выпад вправо  2-и.п.  3- наклоном вперед, поднять партнера на спину.  4-и.п.  5-то же что 3, другой партнер  6-и.п.  7-выпад влево  8-и.п.  **IX.** И.п. **–** присед спиной друг к другу, взявшись под руки.  1-4-прыжки с поворотом вправо на 360⁰  5-8-то же влево.  **10) Перестроение по отделениям.**  **11) Подготовить место занятия.**  **Раздать набивные мячи.** | 1,30’’  3’30’’  1,30’’  2’  **7’30’’**  3’30’’  4’  30’’  30’’  8’  2р.  4р.  4р.  2р.  4р.  4р.  4р.  2р.  4р.  1’30’’ | Обратить внимание на внешний вид студентов.  Добиться сознательного отн. к уроку.Основные понятия: Виды силы. Методы развития.  «В одну шеренгу- СТАНОВИСЬ!»  Дать каждому индивидуальное задание.  "Налево в обход шагом -МАРШ!"  Условные обозначения:  ( ) Старт  2.Гимнастическая скамейка  1,3,4. Гимнастические палки.  5. Набивные мячи (2,5кг-4кг.)  6,7. Гимнастическая скамья  8. Фитболы.  Т.с., дистанция два шага.  Руки не сгибать, пальцы вместе, подбородок поднять.  Бедро выше.  Перекат с пятки на носок, руки точно в стороны.  Локти в стороны, лопатки свести.  Дистанция половина скамьи, подбородок поднять.  Смотреть через левое плечо.  Тело держать прямо, дистанция половина скамейки.  Локти развести в стороны, подбородок поднять.  Тело держать прямо, дистанция половина скамьи.  Выпрыгивать выше, приземляться на напряженную стопу.  Т.С. дистанция три шага  Бедро выше, на гим.палки не наступать.  Движение чаще.  Соблюдать дистанцию в три шага.  Ожидающие очередь-бег на месте.  Мячей не касаться.  Соблюдать дистанцию в три шага.  Гимнастических палок не касаться, движение чаще  Ноги не сгибать, поднимать выше  Т.С.  «Противоходом налево-Марш!"  "Противоходом направо-Марш!"  "По диагонали -Марш!"  "Налево в обход шагом –  **«+»** Марш!"  «-» Т.М.  «В колонну по два налево – МАРШ!» Интервал два шага, дистанция шаг.  Дать индивидуальные задания.  Раздельный способ проведения.  Т.М., на носки выше  «+» посмотреть на кисти  «-»  Т.С.  Руку выпрямлять полностью.  Т.С.  Давить на плече партнера сильнее.  Т.С.  Наклоны выполнять ниже  «-»  «+»  Т.С., упражнение выполнять с усилием и в преодолевающем, и в уступающем движениях.  Т.М. Движение выполнять плавно.  «+»  «-»  Прижиматься плотно к спине  «+» партнера вперед не  «-» наклоняться. присед. до ∟90⁰ в тазобедр. суставах.  Т.с. При выпаде вперед не  наклоняться, выпад глубже.  В положении – лежа на спине  товарища, наклонить голову назад.  Толчок ногами выполнять одновременно.  В две шеренги лицом друг к друг  Дать задание дежурному.  Выставить фишки на расстоянии 4 и 8 м. |
| II.  t-58’30’’ | Овладеть методикой развития скоростно-силовых качеств.  Формирование способности быстрого перехода от напряжения мышц к расслаблению.  Развитие силы и быстроты двигательной реакции.  Развитие скоростно-силовых качеств пояса верхних конечностей  Развитие стартовой силы мышц ног.  Использован.тонизирующего следового эффекта.  Развитие реактивных свойств мышц ног.  Развитие скоросно-сил. качеств пояса верхних конечностей.  Организовать зан-ся для проведения игры.  Развитие быстроты реакции, ловкости.  Имитация техн.упражн.со свободными отягощен.  Имитация техники сгибаний рук со штангой стоя  Имитация французского жима стоя.  Имитация жима штанги стоя из-за головы, с груди.  Имитация приседа со штангой на плечах.  Имитация становой тяги.  Имитация жима штанги лежа, узким хватом.  Для широчайших мышц спины  Для трехглавой мышцы плеча.  Для двуглавой мышцы плеча.  Для больших грудных мышц.  Для четырех главой, двуглавой м-ц бедра, ягодичных м-ц.  Для икроножных мышц.  Для поясничного отдела мышц спины.  Для мышц прямой мышцы живота.  Упражнения для мышц всего тела.  Развитие быстроты сложной двигательной реакции. Активизировать внимание занимающихся. | **Методика развития силовых качеств**  **1) Методика развития скоростно-силовых качеств:**  **C набивными мячами:**  **С набивными мячами в парах.**  **1.** И.п. – ст. ноги врозь правой, лицом друг к другу, набивной мяч в руках у первых.  Передача набивных мячей от груди двумя руками  **2.** То же с увеличением дистанции.  **3.** То же на быстроту.  **Перестроение в круг.**  **4. Игра. *Гонка мячей по кругу*.**  Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу играющие начинают передавать мяч в обратном направление.  **Перестроение по отделениям**  **5.Эстафета с набивным мячом.**  Занимающиеся стоят в две колонны (интервал между колоннами 3м). У впереди стоящего в руках набивной мяч. По команде преподавателя поворотом туловища влево передать мяч сзади стоящему, тот передает мяч поворотом туловища влево, и так до последнего, последний бежит до флажка, кладет мяч под грудь, выполняет десять сгибаний разгибаний рук в упоре лежа(девушки 8 приседаний с мячом в руках) берет мяч, добегает до контрольной точки, передает мяч от груди двумя руками впереди стоящему в колонне и становится направляющим.  **Подготовить место занятия.**  **Прыжковые упражнения:**  **1.И.п. – ст. лицом к гимнастической скамье, правая на скамье.**  1-прыжком ст. левая на скамье  2-прыжком и.п.  3-4- то же.  **2.** **И.п. – ст. лицом к гимнастической скамье.**  1-вскок в ст. на гимн. скамью  2-соскок в и.п.  3-4-то же.  **3. То же с отягощением.**  **4. То же без отягощения.**  **5.** **И.п. – ст. лицом к гимнастической скамье.**  1-вскок в ст. на гимн.скамью  2-соскок;  3-темпом прыжок вверх прогнувшись;  4-и.п.  **6.И.п. - упор лежа перед гимнастической скамейкой**.  1-правую руку на скамейку  2-левую руку на скамейку  3-правую руку на пол  4-И.п.  **Уборка инвентаря.**  **Перестроение в круг.**  **Игра: Удочка**.  Играющие стоят по кругу. Водящий — в центре круга. Он держит в руках шнур. Водящий вращает веревку по кругу над самой землей, а игроки подпрыгивают вверх.  **Передвижение в обход**  **Методика развитие собственно-силовых качеств.**  **Перестроение из колонны по одному в колонну по-три поворотом налево в движении.**  **2) Освоение техники упражнений для развития силы**  **ОРУ с гимнастической палкой.**  **I.** И.п. – ст.ноги врозь, палка внизу хватом снизу.  1-согнуть руки  2-и.п.  3-4-то же.  **II.**И.п. - ст.ноги врозь, палку вверх.  1-согнуть руки.  2-и.п.  3-4- то же.  **III.**И.п. – ст. ноги врозь, палку вверх.  1-палку за голову  2-и.п.  3-палку на грудь  4-и.п.  **IV.** И.п. - ст.ноги врозь, палка на плечах.  1-присед  2-и.п.  3-4-то же.  **VI.** И.п. – узкая ст. ноги врозь, палка внизу.  1-полу присед с полу наклоном  2-и.п.  3-4-то же.  **VII.** И.п**. –** лежа на спине, палку вперед, узким хватом.  1-согнуть руки  2-и.п.  3-4-то же.  **Перестроение, сдача инвентаря.**  **Переход к месту занятия.**  **1)Перестроение по отделениям,**  **распределение по станциям:**  **Станция 1. Подтягивания:**  **Юноши: И.п. - вис на перекладине.**  **Девушки: И.п. - вис стоя на н/ж (брусья р/в)**  1- согнуть руки  2-и.п.  3-4-то же.  **Станция 2. Сгибание разгибание рук:**  **Юноши: И.п.- упор на брусьях**  **Девушки: И.п. -** **упор лежа на коленях.**  1-согнуть руки  2-и.п.  3-4-то же.  **Станция 3. Сгибание рук с гантелями.**  И.п.- ст. ноги врозь, гантели внизу.  1-согнуть руки.  2-и.п.  3-4-то же.  **Станция 4. Жим штанги лежа:**  **Юноши: И.п. - лежа на горизонтальной скамье штангу вперед, хват средний.**  **Девушки: И.п. - лежа на наклонной скамье штангу вперед, хват средний.**  1-согнуть руки  2-и.п.  3-4- то же  **Станция 5. Присед со штангой.**  И.п. – ст. штанга на плечах.  1-присед  2-и.п.  3-4-то же.  **Станция 6. Подъемы на носки на шведской стенке с отягощением.**  И.п. - ст. на нижней рейке на правой, левая согнута, левой рукой удерживаться за рейку, гантель в правой руке внизу.  1-подняться на носки  2-и.п.  3-4- то же.  **Станция 7. Гиперэкстензии.**  И.п. лежа на бедрах на гимнастическом коне, ноги опираются о рейку шведской стенки, руки за голову.  1-наклон вперед  2-и.п.  3-4- то же.  **Станция 8**. Прямые скручивания лежа на спине.  И.п. - лежа на спине, ноги согнуты вперед, руки за голову.  1-поднять туловище  2-и.п.  3-4-то же.  **Станция 9. Становая тяга с гимнастической скамьей.**  И.п. – полуприсед с полунаклоном в ст. ноги врозь, хватом руками за край скамьи.  1-ст., скамейка внизу.  2-и.п.  3-4-то же.  **Игра: Куры в дом.**  Играющие стоят лицом к гимнастической скамье. По сигналу преподавателя (принятие определенного положения) играющие должны выполнить вскок на скамью или прыжок через нее.  **Убрать инвентарь.**  **Построение в шеренгу.** | **27’30’’**  **18’**  7’30’’  1х12р.  1х12р.  1х12р.  1х30’’  30’’  3’  30’'  6’  30’’  **7’**  2х8р.  2х10р.  2х10р.  2х10р.  6х1р  2х10’’  **30’’**  **30’’**  **1’30’’**  30’’  **26’30’’**  **6’**  4р.  4р.  4р.  4р.  4р.  4р.  **1’**  **1’30’’**  **18’’**  (ю)2х8р.  (д)2х10р.  (ю)2х10р  (д)2х12р.  (ю)2х12р  (д)2х8р.  (ю)2х12р  (д)2х8р.  (ю)2х15р  (д)2х10р.  (ю)2х10р  (д)2х18р.  (ю)2х20р  (д)2х15р.  (ю)2х12р  (д)2х12р.  (ю)2х12р  (д)2х12р.  **3’30’’**  **30’’**  **30’’** | Повторный метод.  Мяч ловить вытянутыми руками с раскрытой ладонью. Гасить скорость уступающим движением.  Расстояние между партнерами  8 м. Соревновательный метод.  Приняв последнюю передачу, поднять мяч вверх, сделать шаг назад.  Взявшись за руки.  Игровой метод  Занимающиеся, не успевший передать свой мяч, выбывает.  В две колонны у ориентиров.  Соревновательный метод.  1) Сгибая руки касаться грудью мяча.  2)Не заступать за фишки при выполнении заданий.  3)Игрок, допустивший ошибку, выполняет бросок от контрольной точки еще раз.  3)Побеждает команда, игроки которой быстрее вернуться на исходные позиции, а замыкающий поднимет мяч вверх.  Дать индивидуальные задания.  Движение выполнять мощно, выпрямляя и соединяя ноги в полетной фазе, интервал отдыха 30’’  Делать акцент на быстроту отталкивания и не стремиться к развитию мощности движения.  В паузах отдыха выполнять упражнения на расслабление: медленная ходьба, потряхивания ногами.  После приземления, как можно быстрее перейти от уступающего к максимальному преодолевающему усилию. (Прыжок выше)  Выполнять с максимальной скоростью. Остановиться при первых признаках нарушении координации. В паузах отдыха выполнить упражнения на гибкость, потряхивания. Отдых 30’’  Взявшись за руки, и отходя назад.  Игровой метод.  1)Стараться, чтобы веревка не коснулась ног.  2)Если касание произошло, игрок становится водящим.  «Налево в обход – МАРШ!»  «В колонну по-три налево – МАРШ!»  Раздать инвентарь.  Раздельный способ. В разомкнутом строю  Локти зафиксировать, туловище  «-» не раскачивать.  «+» Делать паузу в нижней и верхней точках движения.  Локти в стороны не  «+» разводить. Выполнять паузу в нижней и верхней точках  «-» движения.  Палку опускать за голову до  «+» уровня затылка, на грудь до  «-» уровня подбородка.  Стопы всей поверхностью прижаты к полу, приседать  «+» до параллели с полом  «-» передней поверхн. бедра.  Спина прямая, подбородок  поднять, смотреть вперед-  «+» вверх. В положении стой «-» ки сводить лопатки.    В нижней точки амплитуды  «+» движения, локти прижать «-» к туловищу.  Сдать палки по ходу движения налево в обход.  В две шеренги.  Метод круговой тренировки.  Между подходами выполнять упражнения на расслабление, гибкость.  Т.М. В верхней точке подбородок  «-» выше грифа перекладины. «+» При сгибании рук лопатки сводить.  Т.М. Сгибая руки, локти направлены вдоль туловища, сгибать до ∟90⁰  «-»  «+»  Локти зафиксированы.  «-»  «+»  Т.М. Опора ногами на всю стопу.  Грифом касаться груди в области грудино-ключичных суставов, «+» руки выпрямлять  «-» полностью.    Т.М. Присед с опорой на всю стопу, спину держать прямо,  «+» подбородок поднять.  **«-»** Страховка: стоя сзади, поддерживая под руки и грудь.  Т.С. в верхней точке амплитуды дополнительно напрягать икроножную мышцу, на носок подниматься выше.  Наклон ниже, в верхней точке амплитуды, тело параллельно полу. Не допускать сильного прогибания.  «+»  «-»  Ноги согнуты в тазобедренных суставах под ∟90⁰ относительно туловища.  «-»  «+»  Спина прямая, подбородок  поднять, смотреть вперед  «+» вверх. В полож. стойки  «-» сводить лопатки.  Правила:  1) Руки на пояс – прыжок через скамью и поворот кругом.  2) Руки за голову – вскок на скамью.  3) Руки перед грудью – подскок на месте.  Допускающие ошибки выбывают из игры. |
| III.  t-5’ | Планомерное завершение занятия. Снятие эмоционального и физического напряжения. | Бег  Ходьба  Построение в шеренгу  Подведение итогов.  Фронтальный опрос для определения степени усвоения знаний, полученных за урок.  Домашнее задание  Организованный выход из зала. | 20м.  20м.  30’’  3’ | Т.М.  Под счёт.  «В одну шеренгу-CТАНОВИСЬ!»  Отметить лучших, провести краткий опрос: «Что усвоено за урок?»  Законспектировать в тетрадь упражнения для развития скоростно-силовых и собственно-силовых качеств.  Не забывать вещи. |

**Список литературы:**

1. Ашмарина Б.А., Теория и методика физического воспитания / Под ред.. - М., 1990.

2. Виноградов Г.П. "Атлетизм: теория и методика тренировки", учебник для высших учебных заведений.- М.: Советский спорт, 2009

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие.

М.: Советский спорт, 2007.

4. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников. - М., 1998.

5. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры. - М., 1991.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М., 2008.