

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования детей
«Камчатский дворец детского творчества»**

Отдел учебно-спортивной работы

**Использование нового оборудования как эффективное средство
воспитания физических качеств и техники
в секции «ОФП», группа 2 года обучения (17-19 лет)**

Педагог дополнительного образования
Бочков Алексей Александрович

г. Петропавловск – Камчатский, 2021 год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Содержательная часть	5
Оборудование	5
План проведения занятия	9
Библиография	14
Приложение	15

Пояснительная записка

Забота о развитии физической культуры и спорта — важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека, его здоровьем и образом жизни, о чем говорилось в Послании Президента Российской Федерации Федеральному собранию «О положении в стране и основных направлениях внутренней и внешней политики государства» на 2001 год.

Из совокупности понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт — это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

К сожалению, с течения времени физическая культура и спортивная деятельность теряет свою актуальность. Как же все-таки повысить уровень интереса к занятиям по физической культуре? Нужно использовать новое

оборудования как эффективное средство воспитания физических качеств. образовательные учреждения не всегда должным образом финансируются, и не все педагоги грамотно могут пользоваться спортивным новым оборудованием. Тем самым встает Актуальный вопрос, как эффективно использовать новое оборудование и провести занятия в секции дополнительного образования?

Цель: Разработать план и комплекс упражнений с дополнительным оборудованием на группе 2 года обучения возраста 17-19 лет.

Задачи:

1. Изучение нового оборудование как эффективного средства воспитания в секции дополнительного образования
2. Разработка плана и хода занятий с новым оборудованием

Содержательная часть

Оборудование

1. Фитбол — это упругий резиновый мяч диаметром 40-95 см, который используется в физической терапии и спортивных тренировках.

Сейчас резиновый мяч используется не только в терапевтических, но и в спортивных целях. Тренеры включают упражнения с фитболом в различные программы: пилатес, аэробный и функциональный тренинг, занятия для беременных, ВИИТ-программы. Гимнастический мяч стал одним из самых популярных спортивных снарядов наравне с гантелями и эспандером. Во время занятий с мячом требуется большая концентрация внимания и помимо основных мышечных групп, задействуется большее количество мышц стабилизаторов, что способствует их укреплению. .

Во время занятий с мячом требуется большая концентрация внимания и помимо основных мышечных групп, задействуется большее количество мышц стабилизаторов, что способствует их укреплению

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Нестабильная опора
- Сопротивление

2. Медбол (медицинский мяч для фитнеса и кроссфита) – это многофункциональный снаряд, удобный и простой в использовании, предназначен для тренировки всех мышечных групп. Популярность медбола среди спортсменов объясняется высокой эффективностью тренировок и быстрым достижением поставленных целей.

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Сопротивление
- Нестабильная опора

3. Bosu или Both Sides Up переводится с английского, как «использование обеих сторон» и представляет собой специальный тренажер – универсальную балансировочную платформу, которая напоминает классический фитбол, но только в обрезанном виде. Тренироваться на босу можно самыми разными способами. Можно положить его плоской стороной на пол и использовать круглую сферическую сторону в качестве неустойчивой платформы и наоборот.

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Сопротивление
- Нестабильная опора
- Амортизация

4. Бодибар - это специальный снаряд для тренировок. Представляет собой железную прорезиненную палку с определенным весом, начиная от 1 кг, заканчивая 20 кг. Основное отличие от грифа штанги - это его длина, отсутствие замков, закруток и возможности навешивания блинов. Т.е. вес снаряда всегда фиксированный. Такое оборудование предназначено для силовых упражнений, имитируя гриф штанги для проработки всех мышц

Свойства оборудования:

- Отягощение

5. Плиометрика – спортивная методика, использующая ударный метод. Плиобокс – это тумба, предназначенная для выполнения плиометрических (прыжковых) упражнений. Три высоты в одной тумбе 50 см - 60 см - 75 см.

Свойства оборудования:

- Стабильная твердая опора
- Разновысотная опора

6. TRX – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены

между собой и закреплены на определенной высоте. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг. Функциональный тренинг происходит без вертикальной нагрузки на позвоночник.

Свойства оборудования:

- Нестабильная опора
- Разновысотная опора

7. Канат – является спортивным инвентарем, применяемым для выполнения гимнастических упражнений и различных спортивных тренировок. Используют как в вертикальной проекции, так и в горизонтальной. Одно из его преимуществ – проработка самых глубинных мышечных слоёв рук. А в сочетании с упражнениями на нижнюю часть тела, тем самым улучшается межмышечная координация.

Свойства оборудования:

- Отягощение
- Сопротивление

8. Кольцевой амортизатор с ручками – небольшой, удобный тренажер, который изготавливают из высокопрочной резины. Универсальный тренажер, который позволяет придумать массу упражнений на все группы мышц.

Свойства оборудования:

- Разновысотная опора
- Сопротивление

9. Кольцевой амортизатор - универсальный и портативный амортизатор с эластичным сопротивлением, дает возможность без лишнего риска увеличивать интенсивность любого упражнения, не применяя дополнительный вес. Сопротивления можно использовать для любых целей, будь то реабилитация, растяжки, повышение мобильности и силовой тренинг, или же пауэрлифтинг, тяжелая атлетика или облегчение подтягиваний.

Свойства оборудования:

- Сопротивление

- Разновысотная возможность крепления

10. Степ-платформа – это спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты. Такая платформа предназначена не только для занятий степ-аэробикой, но и для выполнения силовых и кардио-упражнений

Свойства оборудования:

- Разновысотная опора (каждые 5 см высоты добавляют нагрузку на 12%)
- Амортизация (если поверхность прорезинена)

11. Блоки - небольшие опорные модули, которые помогают стабилизировать сложную позу или - при недостатке гибкости - занять правильное положение тела.

Свойства оборудования:

- Разновысотная опора
- Сопротивление
- Стабильная опора

12. Ремень для йоги - вспомогательное оборудование, для комфортного выполнения упражнений требующих хорошей гибкости

Свойства оборудования:

- Вспомогательные
- Фиксирующие

13. Изотоническое кольцо – оборудование в виде кольца с упорами для ладоней по бокам. Диаметр кольца позволяет выполнять упражнения, создавая определенное сопротивление


Свойства оборудования:


- Сопротивление
- Нестабильная опора


План проведения занятия

Этап занятия	Дозировка	ОМУ
Подготовительный	20 минут	
Приветствие, сообщения задач урока	1 мин	Ответы на вопросы
Легкий бег по спортзалу (тренажер залу)	4-6 минут	Контролирование дыхания Корректировка: усложнение, ускорение или выполнение с различ. упр.
<p>Построение, ОРУ на месте</p> <p>1. И.п. – основная стойка, руки на поясе, круговые движения головой</p> <p>1-4 – налево</p> <p>5-8 – направо</p> <p>2. И.п. – основная стойка, руки перед грудью.</p> <p>1-2 – рывки руками перед грудью</p> <p>3-4 – рывки руками с отведением прямых рук назад.</p>	13 минут	<p>Выполнять медленно, не напрягать мышцы шеи.</p> <p>Руки держать прямо (параллельно полу). Рывки резкие. Максимальное отведение рук назад.</p>

<p>3. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед</p> <p>2 – наклон назад</p> <p>3 – наклон вправо</p> <p>4 – наклон влево</p>		<p>Максимально возможный наклон туловища.</p>
<p>4. И.п. – широкая стойка, руки на поясе</p> <p>1 – наклон туловища вперед, коснуться руками правой ноги</p> <p>2 – коснуться пола</p> <p>3 – коснуться левой ноги</p> <p>4 – и.п.</p>		<p>Максимально возможный наклон туловища.</p>
<p>5. И.п. – стойка ноги врозь, согнутые руки вперед</p> <p>1– поднять согнутую правую ногу и коснуться коленом левый локоть</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – поднять согнутую левую ногу и коснуться коленом правый локоть</p> <p>4 – и.п.</p>		<p>Одновременное выполнения упражнения</p>
<p>6. И.п. – основная стойка, руки на пояс</p> <p>1 – выпад правой ногой</p>		<p>Выпад глубокий. При выпаде колено сгибается под углом ~90</p>

<p>2 – и.п.</p> <p>3 – выпад левой ногой</p> <p>4 – и.п.</p> <p>7. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1,3 – присед, руки вперед</p> <p>2,4 – и.п.</p> <p>8. И.п.– основная стойка</p> <p>Прыжки: на левой, на правой раз, на обеих.</p> <p>9. Самостоятельное выполнения упражнений на растяжку</p>		<p>Дотянуться пальцами до ног</p> <p>Корректировка: часть упражнений ору можно выполнить с набивным мячом</p>
<p>Основная часть</p>	<p>60 минут</p>	<p>Выполнения в точном и круговом формате</p>
<p>Закрепление техники выполнения упражнений с новым оборудованием</p> <p>1. И.П. основная стойка</p> <p>Кольцевой амортизатор с ручками в руках к поясу</p> <p>1- Подъем рук к груди</p> <p>2- И.П.</p>	<p>10x3 раза</p>	 <p>Руки под углом 90 градусов, выполнять медленно</p> <p>Корректировка: при успешных выполнениях, можно дать амортизатор с большей упругостью</p>

<p>2. И.п лежа на каремате, изометрическое кольцо в ногах на уровне бедра. 1- Сжимаем максимально сильно бедра 2- И.П.</p>	<p>10x4 раза</p>	 <p>Сильно сжимать бедра, угол между бедром и голенью 90 градусов</p>
<p>3. Упражнения на координационное лестнице, 1- Прыжки двумя ногами на каждый квадрат, 2- В упоре лежа переступания руками на каждый квадрат</p>	<p>5 раз 3 раза</p>	 <p>Корректировка: прыжки на каждый квадрат одной рукой, ускорить темп</p>
<p>4. И. П. продольный шпагат, под пяткой блок для йоги тянуться к каждой ноге по очереди</p>	<p>2 минутыX3</p>	 <p>Отодвигать блок для йоги дальше</p>
<p>Круговая тренировка, деление учащихся на 4 группы, выполняя упражнения заданное время, меняясь по станциям</p>	<p>30 сек/8 кругов</p>	<p>Следить за правильностью выполнения техники упражнения Отдых после каждого выполненного круга 30 секунд</p>

<p>Кардио и силовые упражнения на стэб платформе</p> <p>1. Повторение базовых шагов (Basic step - “В“ V step - “V“ Mambo - “Mb“ Pivot - “Pt“ Knee up - “ Ku “ Curl - “ Cu “ Kick - “ К “ Lift side - “ LS “ Pony - “ Po “ Scoop)</p> <p>2. Отработка комбинации на ранее изученные элементы движения</p>	<p>20 мин</p>	 <p>Корректировать технику выполнения упражнений (угол между бедром и голенью 90 градусов, стопа полностью ставится на стэб-платформу и.т.д)</p> <p>Корректировка: можно убрать/использовать ступеньки для платформы, чтобы увеличить/уменьшить нагрузку</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>10 мин</p>	
<p>Подведение итогов занятия, индивидуального плана тренировки, беседа об ПП, ЗОЖ</p>		<p>Рефлексия, ответы на вопросы.</p>

В течении КТП можно вводить самостоятельные занятия учащихся, дабы повысить мотивацию и интерес к занятиям с новым видом оборудования, но план составление тренировки должен быть составлен только под руководством руководителя (приложение).

Библиография

1. Афанасьев, В. Г. Качество выносливости как фактор функциональной подготовленности студентов / В. Г. Афанасьев // Межвузовский сб. науч. тр. – Владимир : ВГПУ, 2001. – С. 11 – 12. – ISBN 5- 87846-300-8.

2. Афанасьев, В. Г. Особенности анаэробных и аэробных показателей студентов по годам обучения. Проблемы теории и практики физического воспитания и спорта молодежи / В. Г. Афанасьев, В. И. Басакин // Тр. науч.-практ. конф. – Владимир : ВГПУ, 2004. – С. 13 – 15. – ISBN 5-87846-429-2.

3. Бубэ. Тесты в спортивной практике / Бубэ. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 47 – 134.

4. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – С. 17 – 23.

5. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – С. 29 – 41. – ISBN 5-278-00046-

6. Голицина, И. И. Физическая подготовленность студентов ФФК ШГПУ / И. И. Голицина, Н. В. Андреева, Е. В. Перевозчикова // Физкультурное образование детей и учащейся молодежи : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Шуя, 2004. – С. 69 – 73.

7. Гриненко, М. Ф. Сколько же надо двигаться / М. Ф. Гриненко, Т. Я. Ефимова. – М. : Знание, 2015. – 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; № 2).

8. Жалей, А. Факторы повышения работоспособности в упражнениях силового характера при тренировке на выносливость / А. Жалей // Теория и практика физкультуры. – 2010. – № 8. – С. 30 – 39.

9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 198 с.

10. Инженерос, Х. Введение в психологию : принципы биологической психологии / Х. Инженерос. – Л. : Прибой, 1922. – 162 с.

Приложение

Цель с учетом индивидуального запроса: повысить силовые способности

Фактический уровень физической подготовленности: средний

Задачи (по направлениям тренировочных занятий):

1. Повысить силовые способности
2. Поддерживать уровень аэробной выносливости
3. Поддерживать уровень развития гибкости

Дни недели	ПН	ВТ	СР	Ч Т	ПТ	СБ	В С
Направленность тренировочных занятий ¹	Тренировка силовых показателей 70%+тренировка развития гибкости	Тренировка аэробной выносливости 30%+тренировка развития гибкости 60%	Тренировка силовых показателей 70%+тренировка развития гибкости 30%	Отдых	Тренировка аэробной выносливости 70% + тренировка развития гибкости 40%	Отдых	Отдых

Содержание упражнений / видов двигательной активности	Дозировка (объем и интенсивность)	Методические указания	Варианты усложнения	Планируемое количество занятий в неделю
Упражнения на выносливость				
Длительный бег	5 км при пульсе 140-165 ударов в минуту	Ноги полностью в коленях не выпрямляем, дыхание не задерживать, амортизировать коленями, каждые 1 км отдых пол минуты	Через каждые 500 м ускорение на отрезок 100м	Поддержание уровня аэробной выносливости и показателей Руфье
Прыжки через скакалку	10х 1 мин при пульсе 140-165 ударов в минуту	Чередовать виды прыжков, работать на передней части стопы, амортизировать коленями, высоко не подпрыгивать, спину	Последние 10 сек каждой минуты увеличивать темп	
Планка	5х2 мин при пульсе 140-165	Ноги и спина прямая, составляет одну линию, взгляд направлен вперед, дышать равномерно, руки согнуты в локтевом суставе, опора на локти	Выполнять с утяжелением (блин на 5 кг)	
Упражнения на выносливость				
1.И.п.- стоя на босу, медбол (2кг) у груди 1- полуприсед, медбол у груди 2- выпрямляя ноги, бросок медбола правой рукой в мишень 3-4- то же левой рукой	3 x 10 р при пульсе 140-165 ударов в минуту	Колено не выходит за носок, спина прямая, живот подтянут	Увеличение отягощения (3 кг)	Повышение силовых способностей
И.п.- вис на перекладине Подъём согнутых ног на 90 градусов	3 x 10 р при пульсе 140-165 ударов в минуту	Подкручивать таз, взгляд направлен вперед, на усилие делать выдох, соблюдать угол подъёма ног	Выполнять упражнения, меняя рейку	

И.п – широкая стойка, волнообразные рывки канатом	10x3 при пульсе 140-165 ударов в минуту	Руки прямые, соблюдаем исходное положение, спина наклонена чуть вперед	Взять канат не за концы, а на шаг ближе к многофунк. раме	
Упражнения на гибкость				
1.И.п.- стоя лицом к гимнастической стенке правая нога на 5 рейке, руки вверх Наклон туловища к ноге. Затем смена положения	3 x 1 мин	Ноги не сгибать, дыхание не задерживать	Увеличение амплитуды	Повысить уровень гибкости
2. И.п.- стоя правым боком к гимнастической лестнице, левая нога на 5 рейке Наклон туловища к опорной ноге	3 x 1 мин	Ноги прямые, живот потянут	Увеличение амплитуды	
3. И.п.- стоя спиной к гимнастической лестнице, правая нога на 5 рейке, опорная нога согнута. Выполнять пружинистые покачивания. Затем смена положения	3 x 1 мин	Туловище вперед не наклонять, плечи опущены	Увеличение амплитуды	