**Семинар - практикум**

**«Проведение диагностики результативности обучения по**

**дополнительной общеразвивающей программе**

**физкультурно-спортивной направленности»**

Автор: Краснова Светлана Николаевна

Инструктор по физической культуре

г. Саров 2019г.

**Содержание**

1.Цели и задачи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3

2.Диагностика теоретических знаний обучающихся по программе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4

3.Диагностика физической подготовки обучающихся по программе \_\_\_\_\_11

4.Диагностика практических умений обучающихся по программе

(Специальная физическая подготовка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_11

5.Диагностика степени личностного роста\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_12

6. Приложение №1 Конспект открытого занятия по теме: «Проведение промежуточной диагностики по разделу «Выполнение контрольных нормативов: контрольные прикидки для оценки эффективности тренировочного процесса»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15

7. Приложение №2 Результаты диагностики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20

**1.Цели и задачи**

*Основной целью данной программы является:*

Создание условий для формирования компетенций личностного самосовершенствования через систематические занятия пауэрлифтингом.

По своей направленности программа решает следующие задачи:

*Предметные:*

- овладение техникой упражнений пауэрлифтинга;

- развитие познавательного интереса к пауэрлифтингу, с целью дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта;

- приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях;

- выполнение нормативов спортивных разрядов;

- овладение навыками судейства соревнований.

*Личностные:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- приобретение духовно – нравственных качеств личности;

- способность оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- умение максимально проявлять волевые усилия при выполнении тестовых упражнений и сдаче контрольных нормативов по пауэрлифтингу;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физкультуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

*Метапредметные:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- владение методами целеполагания, анализа деятельности и построением траектории личностного развития.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;

Программа предполагает проведение диагностики достижений обучающихся по освоению программы.

Диагностика предметных достижений складывается из диагностики теоретических знаний и практических умений.

Для определения результативности воспитывающей деятельности предусматривается диагностика определенных видов компетенций личностного развития

Данная методическая разработка представляет теоретический материал для проведения диагностики, и практическую разработку занятия по диагностике результативности освоения программы обучающимися 3 года.

**2.Диагностика теоретических знаний обучающихся по программе.**

Вопросы диагностики скомпонованы по принципу билетов. В практической работе этот материал используется в формах отличных от зачетно - экзаменационной формы применяемой в общем образовании. В нашем случае диагностика знаний проводится в форме интеллектуальных игр, конкурсов, викторин.

**Материал для диагностики теоретической части**

*Билет 1.*

1.**Выделить на плакате основные мышечные группы и назвать их**. (Мышцы шеи, грудные мышцы, мышцы брюшного пресса, мышцы ног, мышцы рук).

2. **Что такое пауэрлифтинг?** Пауэрли́фтинг (от англ. powerlifting; power — сила + lift — поднимать) — скоростно-силовой вид спорта. Основная цель спортсмена в пуэрлифтинге - это подъем максимального веса в сумме трех соревновательных упражнений (именно поэтому иногда его называют силовым троеборьем).

3. **Показать технику выполнения становой тяги** (указать мышечную группу).

*Билет 2.*

1. **Что мы понимаем под правильным питанием?** Питание должно быть разнообразным, содержать много овощей и фруктов, должно быть обязательно горячим, необходимо употреблять в пищу мясные продукты. О вреде питания всухомятку, о вреде газированной воды, жевательной резинки, огромного количества сладкого, о вреде постоянного употребления в пищу пиццы, чипсов, сухариков и т. д. Все это ведет к ожирению, к заболеваниям желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, язвы желудка, кишечника и т. д.)

2. **Рассказать какие** **команды и когда даёт судьи при выполнении жима штанги лёжа**.

3. **Показать технику выполнения приседаний со штангой на плечах** (указать мышечную группу).

*Билет 3.*

1.**Причины дисквалификации в жиме лёжа**

1.Неподчинение сигналам судьи в начале или завершении движения.

2.Любое изменение в принятом положении во время самого движения (любое движение головы, плеч, ягодиц, ног от первоначальных точек контакта со скамьёй или полом, боковое движение рук на штанге).

3.Подпрыгивание или амортизация штанги от груди.

4.Любое неровное выпрямление рук при совершении движения.

5.Остановка штанги во время её выжимания.

6.Любой контакт ног участника со скамьёй или её подставками.

7.Контакт между грифом и стойками во время движения.

2. **Какие упражнения выполняются для развития мышц пресса?**

3. **Показать технику выполнения жима лежа узким хватом** (указать мышечную группу).

*Билет 4.*

1.**Отметь ответы, которые ты считаешь правильными (может быть несколько правильных ответов) для завершения утверждений.**

1. Главные ценности в жизни человека – это:

А) благополучие семьи;

Б) экологическая безопасность;

В) здоровье.

2. Главные принципы рационального питания – это:

А) энергетическое равновесие;

Б) высокое потребление сахара;

В) сбалансированное питание.

3. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:

А) фруктов;

Б) соли;

В) молока и молочных продуктов;

Г) сахара.

4. К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:

А) алкоголя;

Б) витаминов;

В) микроэлементов.

5. Недостаток йода в организме можно восполнить, употребляя:

А) хлебобулочные изделия;

Б) йодированная соль;

В) молочные продукты;

Г) морепродукты.

6. Наиболее полезный способ приготовления продуктов:

А) жарение;

Б) варка на пару;

В) в микроволновой печи.

7. Предпочтительнее употреблять фрукты и овощи:

А) экзотические, привозные;

Б) местные.

Ответы на контрольные вопросы: 1 – в; 2 – а, в; 3 – б, г; 4 – б, в; 5 – б, г; 6 – б, в; 7 – б.

2. **Какие упражнения входят в силовое троеборье? (**рассказать, как выполняются).

3. **Показать технику выполнения жима штанги лёжа** (указать мышечную группу).

*Билет 5.*

1. **Тест «Из чего состоит наша пища»**

1. Из каких питательных веществ состоят продукты питания?

2. Выбери из предложенных продуктов – белковые:

а) овощи б) рыба в) мясо

г) макароны д) яйцо е) фасоль

3. К каким продуктам можно отнести крупы:

а) жиросодержащим б) белковым

в) углеводсодержащим г) витаминным

4. Можно ли без ограничения есть полезные продукты:

а) да б) нет в) не знаю

5. Выбери продукты, способствующие росту организма:

а) рыба б) шоколад в) молоко

г) творог д) мясо е) хлеб

6. Выбери продукты, снабжающие организм энергией:

а) яйцо б) мед в) крупы

в) пирожное г) морепродукты д) сыр

2. **Способы страховки и самостраховки** **при выполнении жима лежа**. (Страховка партнера применяется для предупреждения травм. Она также включает в себя уважительное отношение к партнеру. Одним из основных принципов страхования партнера — это выполнение технических действий плавно, без рывков и лишь с постепенно увеличивающейся силой и быстротой. При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает *самостраховка* — умение занимающегося своевременно принимать правильные решения и самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.)

3. **Показать технику выполнения тяги гантели в упоре на скамью** (указать мышечную группу).

*Билет 6.*

1.**Где и когда начал свою историю пауэрлифтинг?**

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. Так, ранее пауэрлифтинг, кроме традиционных ныне приседа, жима лежа, становой тяги, включал сгибания рук со штангой стоя (подъем на бицепс), сидя, жим из-за головы и т.п. Эти «странные», с точки зрения тяжёлой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX в. приобрели популярность на Западе, начали проводиться соревнования. А на рубеже 50-х — 60-х годов уже начал формироваться пауэрлифтинг в современном его виде. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

В ноябре 1972 г. была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира.

Этапы развития пауэрлифтинга в СССР:

* 60-е годы — начало публикаций в журналах, посвящённых атлетической гимнастике;
* 70-е годы — на официальном уровне разрабатывались положения нового вида спорта, проводились любительские соревнования;
* 80-е годы — начали проводиться официальные соревнования.

В 1990 году произошло разделение атлетизма на бодибилдинг и пауэрлифтинг и была образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом IPF. Первым президентом Федерации паэурлифтинга СССР, а затем и России, был главный тренер сборной команды России, заслуженный тренер России Ананьевский Сергей Дмитриевич.

2. **Назовите виды мышц, типы скелетной мускулатуры.**

(гладкие, поперечно-полосатые, мышцы миокарда; скелетные или поперечно-полосатые делятсяна быстрые, медленные, промежуточные).

3.**Показать технику выполнения подъема штанги на бицепс** (указать мышечную группу).

*Билет 7.*

1**. Правила и требования личной гигиены**

Режим, уход за телом, полостью рта, сон, уход за одеждой, обувью.

2. **Основной состав тренировки.**

Разминка, тренинг, растяжка, заминка

3. **Показать технику выполнения разведения гантелей на прямой скамье** (указать мышечную группу).

*Билет 8.*

**1.Средства восстановления после тренировочной нагрузки.**

Водные процедуры, дыхательная гимнастика, прием пищи, массаж, релаксация.

2**. Типы сложения человека.**

Узкокостный, нормокостный, ширококостный или тип А, тип Н, тип Т, Тип Х.

3. **Показать технику выполнения жима гантелей лёжа на прямой скамье** (указать мышечную группу).

*Билет 9.*

1. **Правила техники безопасности при занятиях в тренажерном зале.**

В процессе тренировки не следует вокруг себя разбрасывать спортивный инвентарь. Очень внимательно следует относиться к своей экипировке. Во время тренировки не следует отвлекаться на различные посторонние дела и разговоры. Прежде чем приступать к выполнению упражнения следует хорошо закрепить все технические моменты, поработав с легким весом для полной концентрации на движении. И только когда все движения доведены до автоматизма можно приступать к наращиванию весов на штанге.

Должен соблюдаться принцип от простого к сложному.

2. **Назовите базовые упражнения.**

Приседание, жим, тяга

3.**Провести разминку.**

*Билет 10.*

1. **Назовите изолирующие упражнения.**

Сгибания, разгибания, сведения, разведения.

2.**Причины дисквалификации в приседании.**

1. Несоблюдение сигналов старшего судьи при выполнении или завершении движения.

2. Более одной попытки подняться из нижнего положения.

3. Неспособность принять прямое положение с выпрямленными коленями в начале и при завершении упражнения.

4. Любое перемещение ног в сторону, назад или вперёд во время выполнения движения.

5. Неспособность опускать тело до тех пор, пока поверхность ног в тазобедренном суставе не будет ниже верха колен.

6. Изменение положения штанги на плечах после начала выполнения движения.

7. Контакт со штангой помощников в период между сигналами судьи.

8. Контакт локтей или верхней части рук с ногами.

9. Невозможность возвращения штанги на стойки.

10. Любая попытка бросить или опрокинуть штангу.

3.**Показать технику выполнения французского жима лежа** (указать мышечную группу).

*Билет 11.*

1. **Экипировка в пауэрлифтинге.**

Экипировка была разработана для того, чтобы свести к минимуму травматизм при выполнении упражнений.

Экипировка — это одежда, обувь или другие приспособления, применяемые при подъеме штанги, разрешенные федерациями для использования на соревнованиях. Экипировка используемая в приседаниях:

* Специальная обувь (штангетки)
* Пояс
* Бинты для колен
* Трико (костюм) для приседаний
* Напульсники

Таким образом, экипировка снижает риск получить травму, увеличивет тренировочную нагрузку, повышает результативность в каждом движении силового троеборья.

2**.Количество судей**

Судей должно быть трое: старший (центральный) судья и двое боковых.

Старший судья отвечает за подачу необходимых сигналов во всех трёх упражнениях.

3.**Показать технику выполнения жима штанги лежа** (указать мышечную группу).

*Билет 12.*

1.**Правила соревнований**

Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях:

А — Приседание. Б — Жим лёжа на скамье. В — Тяга. Г — Сумма.

Соревнования между атлетами проводятся по категориям, исходя из пола, веса и возраста. Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении, лучший поднятый вес идет в зачет.

2. **Сигналы судьи для упражнения приседание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЕ | НАЧАЛО | ОКОНЧАНИЕ |
| Приседание | Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с командой «присесть» | Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад, вместе с командой «на стойки» |

3. **Показать технику выполнения становой тяги** (указать мышечную группу).

*Билет 13.*

1. **Сигналы судьи для упражнений жим штанги лёжа и становая тяга.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЕ | НАЧАЛО | ОКОНЧАНИЕ |
| Жим лёжа на скамье | Видимый сигнал, состоящий из движения руки вниз, вместе с внятной командной «старт» | Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад, вместе с внятной командой «на стойки» |
| Тяга | Сигнал не требуется | Видимый сигнал, состоящий из движения руки назад, вместе с внятной командой «вниз» |

2. **Функции мышц**

*Мышцы* — это органы тела, состоящие из мышечной ткани, способной сокращаться под влиянием нервных импульсов. Они обеспечивают разнообразные движения при перемещении человека в пространстве, сохранение равновесия, дыхательные движения и др.

Мышца состоит из пучков поперечнополосатых мышечных волокон. В каждом движении принимают участие несколько мышц. По характеру выполняемых основных движений и по действию на сустав различают следующие виды мышц: сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, вращающие, приподнимающие и опускающие и др. Выделяют также мимические, жевательные и дыхательные мышцы.

Человек рождается с очень гибким скелетом. Поэтому в детском возрасте особенно внимательно нужно следить за осанкой ребенка, позой ученика за партой. На формировании опорно-двигательного аппарата организма положительно сказываются активный образ жизни, подвижные игры, регулярные занятия физкультурой и спортом.

3. **Показать технику выполнения жима лёжа узким хватом** (указать мышечную группу).

**3.Диагностика физической подготовки обучающихся программе**

Диагностика проводится по показателям. Соотношения результатов каждого обучающегося по каждому показателю с критериальными результатами, представленным в таблице, позволяет определить уровень развития физических качеств ребенка. Знание уровня развития физических качеств ребенка и динамику развития позволяет индивидуализировать процесс тренировок.

**Критерии оценки физических качеств**

**ОФП**

1 год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мальчики | | | девочки | | |
| уровень | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Прыжок в длину | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| Пресс за мин/30сек | 30/15 | 36/18 | 47/24 | 25/13 | 30/15 | 40/20 |
| Подтягивания | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| Отжимания | - | - | - | 7 | 9 | 15 |

13-15лет

16-17лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | | девушки | | |
| уровень | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Прыжок в длину | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| Пресс за мин/30сек | 30/15 | 40/20 | 50/25 | 20/10 | 30/15 | 40/20 |
| Подтягивания | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| Отжимания | - | - | - | 9 | 10 | 16 |

**4.Диагностика практических умений обучающихся по программе (Специальная физическая подготовка)**

Диагностика проводится в виде выполнения контрольных упражнений, представленных в таблице. Определяется уровень подготовки по критериям низкий, средний, высокий. Устанавливается динамика подготовки, что позволяет педагогу совместно с обучающимся корректировать индивидуальный образовательный маршрут, осуществлять личностно-ориентированный подход к обучению.

**СФП**

2, 3, 4 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши | | | девушки | | |
| уровень | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Жим штанги лёжа | Меньше своего веса | Свой вес  +15кг | Свыше | Свой вес  -20 кг | Свой вес  -10 кг | Свой вес |
| Приседание со штангой | Меньше своего веса | Свой вес  +20кг | Свыше | Меньше своего веса | Свой вес | Свой вес  +15 кг |
| Становая тяга | Меньше своего веса | Свой вес  +30кг | Свыше | Меньше своего веса | Свой вес | Свой вес  +20 кг |

**5.Диагностика степени личностного роста может осуществляться в результате анализа приращения базовых компетенций учащихся.**

Ниже представлены критерии оценки компетенций. Оценка каждой компетенции может быть в значениях проявления (сформированности)

Ниже среднего

Среднее

Выше среднего

Высокая

**Методы оценки сформированности (проявления ) компетентности:**

* Педагогическое наблюдение за отношением к деятельности, наблюдение за поведением в различных жизненных ситуациях, наблюдение за общением учащегося со сверстникам, взрослыми, родителями, наблюдение за проявлениями жизненных ценностей и установок.
* Анкетирование.
* Тестирование

**Критерии оценки компетентностей**

**Учебно-познавательные компетенции**

* знает о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* владеет знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* способен составлять планы занятий с использованием физических упражнений, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**Коммуникативные компетенции**

* владеет культурой речи, ведет диалог в доброжелательной и открытой форме, проявляет к собеседнику внимание, интерес и уважение;
* владеет умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* проявляет уважительное отношение к окружающим, товарищам и соперникам, проявляет культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* способен управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способен принимать активное участие в организации и поведении совместных спортивных мероприятий.

**Компетенции личностного самосовершенствования**

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* владеет умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими подростками занятий пауэрлифтингом, излагать их содержание;
* умеет содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**Общекультурные компетенции**

* владеет сведениями о роли и значении физической культуры в целом и пауэрлифтинга в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимает здоровье как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* способен проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по группе и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

Выявленная динамика развития компетенций определяет результативность воспитывающей деятельности педагога.

Приложение №1

**Конспект открытого занятия по теме**

**«Проведение промежуточной диагностики по разделу «Выполнение контрольных нормативов: контрольные прикидки для оценки эффективности тренировочного процесса».**

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, имя, отчество педагога | Краснова Светлана Николаевна |
| Наименование образовательного учреждения, район (город) | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» |
| Программа | Дополнительная образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей  объединения «Пауэрлифтинг»  (на 4 года обучения, возрастной состав с 12 лет) |
| Тема | Проведение диагностики по программе «Пауэрлифтинг» |
| Возраст обучающихся | 14-17лет |
| Цели и задачи занятия | ***Цель:*** выполнение контрольных нормативов,  контроль за выполнением техники упражнений.  ***Задачи:***  *Образовательные:* определить динамику знаний техники выполнения упражнений, практическое выполнение упражнений;  *Развивающие:* развивать умения анализировать, планировать свою деятельность. Развитие навыков самоконтроля и самооценки.  *Воспитательные:* вовлечь учащихся в самоанилиз результативности занятий и сформированности личностных качеств, позволяющих добиваться результативности |
| Методы | Словесные – применяются для создания представления о форме движений, оказания ребёнку помощи во время выполнения упражнения, для разбора, анализа и оценки его.  Наглядные – показ движения педагогом или подготовленным спортсменом.  Практические – средство для претворения двигательного представления в действие – практическая попытка его воспроизведения  Анкетирование«Самоанализ личности» |
| Материально-техническое обеспечение | тренажёрный зал;  тренажёрный комплекс;  набор гантелей;  комплексы упражнений в виде инструкций к построению индивидуального тренировочного процесса;  анкеты |
| Литература | 1.Методическая разработка: Технология педагогического планирования/ Составитель Н.А. Денисова. – Саров, «Методичка», 2005.- 9 с.  2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.  3.Теория и методика физкультурного воспитания/Под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. – М.: ФиС,1976.  4.Мотков О.И., Миронова Т.А. Методика «Самоанализ личности» |
| Этапы занятия  **1.** **Вводная часть**  Данный этап предполагает:  1.1 постановку цели, которая должна быть достигнута учащимися на данном этапе занятия;  1.2 определение целей и задач, которых педагог хочет достичь на данном этапе занятия;  1.3 описание методов организации работы учащихся на занятии, методов мотивирования, настроя учащихся на учебную деятельность, предмет и тему занятия | 1.1.Цель: должны знать правила техники безопасности в тренажерном зале.  Выполнить разминку, быстро включиться в деловой ритм, доброжелательный настрой обучающихся.  1.2.  Цель: способствовать подготовке обучающихся к продуктивной работе на занятии;  психологически подготовить обучающихся к общению и предстоящему занятию; воспитание дисциплины,  1.3. Методы работы: беседа, наблюдение.  **Деятельность педагога:** приветствует детей, создаёт эмоциональный настрой на работу, проверяет готовность детей к занятию.  **Деятельность детей:** приветствуют педагога, выполняют разминку, повторяют правила техники безопасности. |
| **2.** **Основная часть**  Данный этап предполагает:  2.1 постановку конкретной учебной цели перед учащимися (какой результат должен быть достигнут учащимися на данном этапе занятия);  2.2 определение целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном этапе занятия;  2.3 описание основных форм и методов организации индивидуальной и групповой деятельности, межличностного взаимодействия учащихся с учетом особенностей объединения, в котором работает педагог;  2.4 описание критериев определения уровня физических качеств и компетенций;  2.5 описание методов мотивирования (стимулирования) учебной активности учащихся в ходе освоения нового учебного материала | 2.1.Цель: выполнение контрольных нормативов.  Умение пользоваться различными тренажерами, умение применять приобретенные знания, умения на практике.  Воспитывать умение слушать друг друга, уважать мнение другого, умение преодолевать трудности, умение работать в коллективе.  2.2. проверить умение применять полученные знания и умения при выполнении контрольных нормативов;  владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.  2.3.Форма организации обучения — это способ упорядочивания взаимодействия участников обучения.  Объединение в группы осуществляют сами дети по своему выбору. Педагог руководит работой каждого учащегося косвенно, через задачи, которые он предлагает группе, и которые регулируют деятельность обучающихся.  В групповой деятельности успешно формируются умения планировать, моделировать, осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и т.д. В групповой деятельности воспитывается взаимопонимание, взаимопомощь, коллективность, ответственность, самостоятельность, умение доказывать и отстаивать свою точку зрения, культура ведения диалога.  2.4. См. Критерии оценки физических качеств и критерии оценки компетенций.  2.5.Создавать ситуации успеха;  способствовать развитию как “сильных”, так и “слабых” детей, сохранять их веру в свои силы, давать толчок к самообразованию;  стимулировать любознательность, познавательные интересы и способности;  положительные эмоции, связанные с осознанием своих больших возможностей и способностей.  **Деятельность педагога:** текущий инструктаж в процессе обходов. Объяснение типичных ошибок в выполнении упражнений. Проверка соблюдения техники безопасности, умения осуществлять самоконтроль. Запись результатов выполненных упражнений.  **Деятельность обучающихся:** занимают рабочие места,  каждый обучающийся самостоятельно выполняет свои задания, заполняет анкету по методике «Самоанализ личности» |
| **3. Заключительная часть**  Данный этап предполагает:  1.1 постановку цели, которая должна быть достигнута учащимися на данном этапе занятия;  1.2 определение целей и задач, которых педагог хочет достичь на данном этапе занятия; | 1.1.Выполнить упражнения на растягивание мышц, постепенно снизить нагрузку, привести организм в состояние, близкое к норме.  1.2. Провести самоанализ достижений  1.3. Провести анкетирование  1.4. Подвести итог занятия  **Деятельность педагога:** Подводит итог занятия. Задает вопросы.  Контрольные вопросы:  Ребята, как мы справились с поставленными целями?  Как сегодня вы оценили свои результаты? (Предлагает заполнить мишень самооценки)  **Деятельность обучающихся:** Отвечают на поставленные вопросы. Заполняют мишень, анкету.  Уборка рабочих мест. |

**План – конспект занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап занятия** | **Время** | **Формируемые компетенции** | **Результат**  **этапа** |
| ***Вводная часть***   * Сообщение задач занятия.   ***Разминка***  (выполнять по 6-7 повторений в каждую сторону).  **1.Упражнения для мышц рук и**  **плечевого пояса:**  а) круговые движения головой;  б) круговые движения руками;  в) рывки руками;  г) пружинистое отведение прямых рук назад.  **2**.**Упражнения для мышц туловища:**  а) круговые движения туловища;  б) круговые движения таза;  в) наклоны туловища в стороны;  г) наклоны туловища вперёд-назад;  **3. упражнения для мышц ног:**  а) Выпад вперёд с пружинистыми покачиваниями;  б) в выпаде в сторону перенос массы тела с ноги на ногу.  **4. Настройка на упражнения, которые идут за разминкой**   * Теоретическая часть –   Анкетирование по методике «Самоанализ личности»  ***Основная часть***  **1. Выполнение контрольных нормативов**   * Приседание; * Жим штанги лёжа; * Становая тяга.   Предложить карточки для определения успешности выполнения упражнений  **2. Занятия по планам**-выполнение вспомогательных упражнений.  а) упражнения для приседаний:  - сгибание ног на тренажёре;  - гакк-приседания;  - выпрямления ног;  - наклоны со штангой на плечах.  б) упражнения для жима лёжа:  - жим гантелей лёжа;  - разведения гантелей лёжа;  - жим штанги стоя с груди;  - французский жим лёжа.  в) упражнения для становой тяги:  - жим двумя ногами лёжа на тренажёре;  - «мёртвая тяга»;  - гиперэкстензия;  - тяга гантели к поясу в наклоне.  ***Заключительная часть***  **1.Выполнение упражнений на растягивание мышц.**  а) верхняя часть тела:  грудь, плечи, спина, бицепсы, трицепс,  шея.  б) нижняя часть тела:  квадрицепсы, ягодицы, поясница, икры  в) висы на шведской стенке.  **2. Подведение итогов.**  Анализ основных этапов занятия,  индивидуальные результаты, возникшие проблемы и способы их  решения. | 12  минут  63  минут  15  минут | Общекультурные компетенции – проявление дисциплины и уважения к товарищам.  Коммуникативные – владение способами совместной деятельности в группе.  Учебно-познавательные – организация совместной деятельности.  Коммуникативные компетенции - этика взаимоотношений  Компетенции  личностного совершенствования - иметь своё мнение о ценности здоровья. | Группа  готова к  занятию  Организм  подготовлен к предстоящей  работе.  85-100%  85-100%  85-100%  (от мах.веса  штанги)    2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  2-36-8  Выполнение  целей и задач  занятия. |

Самодиагностика спортивных результатов приемом «Мишень»

Анкета «Самоанализ личности»

Приложение №2

**Результаты диагностики**

Результаты диагностики по СФП

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Фамилия,имя | Приседание кг | Жим штанги кг | Становая тяга кг  Подтягивания к-во раз | Уровень  усвоения |
| Артамонов Дмитрий | 90 | 55 | 100 кг | с |
| Ботов Артем | 85 | 75 | 90кг | с |
| Мигачев Андрей | 130 | 110 | 170 | с |
| Воронин Кирилл | 65 | 50 | 3р. | н |
| Гавай Даниил | 75 | 62,5 | 10р. | с |
| Гавриков Александр | 60 | 45 | 80кг | в |
| Гамбалевский Ян | 120 | 90 | 150кг | с |
| Григорьев Данила | 80 | 85 | 6р. | с |
| Дерюгин Николай | 100 | 80 | 140кг | с |
| Ненахов Павел | 135 | 80 | 150кг | с |
| Матвеев Дмитрий | 100 | 100 | 12р. | в |
| Малышев Максим | 85 | 75 | 130кг | с |
| Романцов Дмитрий | 65 | 50 | 11р. | н |

**Общий результат по группе:**

Высокий уровень освоения практической части программы показали 2 человека – 15%

средний уровень у 9 учащихся -69%

низкий у 2 учащихся -15%

**Результаты заполнения Мишеней «Самоанализ достигнутых спортивных результатов »**

2 человека – всем довольны -15%

5 человек – довольны результатом -38%

5 человек - не совсем довольны результатом в каком-либо упражнении-38%

1 человек – не доволен результатом (в подтягивании)-7%

**Вывод:** таким образом, большинство детей показали средний уровень освоения программы, что подтверждает самоанализ обучающихся их собственных спортивных достижений и результатов.

**Уровень проявления компетенций личностного самосовершенствования**

**( по результатам анкетирования)**

1.Активность нравственной позиции 3,90

2. Коллективизм 3,80

3.Гражданственность в труде 3,96

4.Трудолюбие 4,0

5.Творческая активность 3,61

6.Волевые качества 3,80

**Интервалы уровней проявления фактора качества**

**Низкий 1,00-3,65**

**Средний 3,66-4,32**

**Высокий 4,33-5,00**

**Результат:** В целом группа показывает средний уровень проявления нравственных позиций, коллективизма, гражданственности, волевых качеств. Творческая активность имеет низкий уровень. Данные анкетирования подтверждаются педагогическими наблюдениями.

**Вывод:** Продолжить индивидуальную работу по формированию творческой активности и инициативы учащихся. Способствовать привлечению детей к самостоятельной разработке комплексов упражнений. Привлекать к участию в соревнованиях с целью самореализации.