

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа Вадинского района**

**Конспект тренировочного занятия
по дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»
«Отработка техники выполнения специальных
беговых упражнений»**

Подготовила:
Королькова Надежда Викторовна,
тренер-преподаватель
отделения «Легкая атлетика»

Вадинск, 2020

Аннотация

Легкая атлетика во все времена была и остается одним из самых доступных видов спорта. Доступность ее состоит в том, что основой является естественное движение человека. Кроме этого, занятия по данному виду спорта разнообразны, отличаются простотой в технике выполнения. Существует огромное количество легкоатлетических упражнений, которые можно варьировать и выполнять не только в спортивных залах, но и на свежем воздухе (парк, лес, стадион).

В настоящее время во многих детских спортивных школах нашего региона существуют отделения, имеющие определенные особенности:

- разновозрастный состав группы,
- разный уровень физической и технической подготовки,
- индивидуальные потребности каждого ребенка.

Главная задача тренера – грамотно продумать и составить план действий для каждого ребенка так, чтобы с одной стороны, занятие возбуждало бы его познавательный интерес, и с другой стороны, было бы эффективным в его спортивном совершенствовании. Поэтому и необходимо использование здоровьесберегающих технологий на занятиях. Здоровьесбережение необходимо рассматривать как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Тема данного конспекта «Отработка техники выполнения специальных беговых упражнений». Специальные беговые упражнения (СБУ) - основа технической подготовки легкоатлета, поэтому им уделяется значительная часть занятий у детей 1 и 2 года обучения. Данный конспект разработан для тренеров детских спортивных секций по легкой атлетике

Содержание

Целью любого отделения современной спортивной школы является подготовка обучающихся к жизни. Каждый обучающийся должен получить определенные знания, умения и навыки, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни. Достижение этой цели может достигаться с помощью здоровьесберегающих технологий, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья обучающихся и тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с обучающимися и их родителями, с медицинскими работниками, с коллегами, планирует свою работу с учетом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса.

В данном конспекте используются основные принципы здоровьесбережения:

принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья обучающихся в процессе занятия;

принцип наглядности строит занятие с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания;

принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков (регулярность, планомерность, непрерывность на протяжении всего занятия);

принцип индивидуализации. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер-преподаватель дает индивидуально для каждого определенную нагрузку в течение занятия. С учетом уровня индивидуальной подготовленности обучающегося, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути построения двигательного режима.

принцип сознательности и активности нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к тренировочной деятельности.

Основная часть

Цель занятия: отработка техники выполнения специальных беговых упражнений.

Задачи:

обучающие: обучение технике выполнения специальных беговых упражнений, приобретение теоретических знаний;

развивающие: развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, мышечной памяти, чувства темпа, координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата;

воспитательные: воспитание нравственных (работа в команде, чувство ответственности), волевых (умение доводить дело до конца, самоконтроль, самостоятельность, терпение) и моральных (уверенность в себе, самокритичность) качеств.

Форма занятия: практическая работа по группам.

Методы проведения занятия:

- устное изложение материала,
- демонстрация видео,
- наглядность,
- самостоятельная работа,
- работа по группам.

Средства здоровьесбережения:

- средства двигательной направленности (физические упражнения, специально организованная двигательная активность),
- средства природного оздоровления (занятие может проводиться на свежем воздухе),
- гигиенические средства (соблюдение общего режима двигательной активности, проверка наличия и состояния спортивной формы, соблюдение гигиенических требований до и после занятия).

Длительность занятия – 105 минут.

Ход занятия

Этап	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
Организационный	<p>Приветствие</p> <p>Проверка наличия спортивной формы и обуви.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятии.</p> <p>Постановка цели и задач занятия</p>	5 минут	Цель занятия в соответствии с формой проведения – поработать в командах. В конце занятия тренер оценит работу каждой команды.
Подготовительный (разминка)	<p>Кроссовый бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 800 м. (у детей 8-9 лет); - 1000 м.(у детей 10-13лет). <p>Разминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> •круговые движения головой (10-15 раз); •круговые движения в плечевых суставах (10-12 раз); •повороты корпуса вправо, влево (10-15 раз); •наклоны корпуса вправо, влево (10-12раз в каждую сторону); •круговые движения туловищем вправо, влево при максимальном наклоне (10-12 раз в каждую сторону); •наклоны вперед с касанием кистями пяток (10-15 раз); •круговые движения коленных суставов вправо, влево (10-15 раз в каждую сторону); •перекаты на стопе с внутренней на внешнюю сторону стопы 	15 минут	Кроссовый бег выполняется каждым спортсменом индивидуально исходя из физических возможностей. Разминку проводит один из старших воспитанников под руководством тренера. Все дети построены в шахматном порядке в две шеренги.

	<p>(10-15 раз);</p> <ul style="list-style-type: none"> •круговые движения в голеностопном суставе правой, левой ногой по 8-10 раз вправо, влево; •присед на ногу, перекаты с одной на другую (по 8-10 раз); •выпады на правую, левую ногу с поворотом на 180° (по 10-12 раз); •махи одной ногой с опорой на другую (по 10-12 раз на каждую ногу); •подскоки на месте с попеременным расслаблением мышц на верхний плечевой пояс (-10 раз); •повороты корпуса с расслаблением мышц плечевого пояса (8-10 раз). 		
Основная часть	<p>Тема занятия - отработка специальных беговых упражнений. Просмотр обучающего видеоролика. Теоретический материал по данной теме.</p> <p>Деление на группы. Показ тренером поочередно каждого СБУ. После демонстрации каждого СБУ дети повторяют выполнение.</p> <p>Работа в группах: один выполняет, остальные смотрят, делают</p>	10 мин	<p>В ходе просмотра ролика тренер озвучивает название каждого СБУ, комментирует выполнение упражнения, отмечая постановку рук, ног, корпуса.</p> <p>Основные СБУ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поднимание бедра 2. Прямые ноги 3. Захлест голени 4. Велосипед 5. Семенящий бег 6. Подскоки на прямых ногах 7. Высокие подскоки 8. Боковые прыжки
		15 мин	
		15 мин	

	<p>замечания по правильности выполнения упражнения.</p> <p>Этап закрепления. Тренер показывает еще раз выполнение каждого СБУ. Затем дети по очереди выполняют. Тренер оценивает выполнение, дает оценку каждой группе.</p> <p>Блок силовых упражнений.</p>	<p>15 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>9. Выпрыгивания на одной ноге</p> <p>10. Олений бег</p> <p>11. Выпады</p> <p>12. Восьмерки</p> <p>13. Выпрыгивания на месте</p> <p>14. Выпрыгивания на двух ногах</p>
Заключительная часть	<p>Упражнения на растяжку.</p> <p>Восстановительные упражнения.</p> <p>Заминка</p>	15 мин	
Этап рефлексии	<p>Оценка тренером работы детей.</p> <p>Мобилизация детей на самооценку, закрепление материала методом «вопрос-ответ».</p> <p>Домашнее задание.</p> <p>Гигиенические процедуры.</p>	5 мин	

Заключение

Практика проведения подобных занятий показывает, что групповой метод работы дает положительные результаты. Каждая группа стремится по максимуму выполнить задания тренера, так как в конце занятия тренер будет оценивать работу группы, а не отдельного воспитанника.

Роль здоровьесберегающих принципов и методов на занятии очень важна. Работа в группах строится на выполнении поочередно каждым обучающимся упражнений. В это время остальные обучающиеся имеют возможность восстановиться и приступить к выполнению нового задания. Необходимо помнить, что важен системный и комплексный подход к использованию здоровьесберегающих средств.

Итак, здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, средств обучения и подходов занятию, при котором выполняются следующие требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время занятия.
3. Поддержание благоприятного морально-психологического климата в группе.

В ходе использования технологии здоровьесбережения на данном занятии ожидаемы следующие результаты:

1. снижение поведенческих факторов риска среди обучающихся, опасных для здоровья;
2. повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;
3. повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ.высш.учеб.завед. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студ.высш.учеб.завед. – М.: Академия, 2006. – 528 с.
- 3.Н. К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: Академия, 2002.
4. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2014/11/02/sovremennye-obrazovatelnye-tehnologii-formy-i>
- 5.<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13669724966363828573&text=%D1%81%D0%B1%D1%83%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1576827853807096-988274847541252060100127-vla1-3802&redircnt=1576827864.1>
- 6.<https://yandex.ru/video/preview?filmId=14633659909829614354&text=%D1%81%D0%B1%D1%83%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1576827853807096-988274847541252060100127-vla1-3802&redircnt=1576827914.1>
7. Ковалько В.И. Зорвьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: «ВАКО», 2004.
8. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб.. для студ. Высш. Учеб. заведений / А.Г.Фурманов, М.Б.Юспа. – Мн., 2003