

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

План-конспект
открытого учебно-тренировочного занятия
для групп начальной подготовки 2 года обучения.
Тема: «Круговая тренировка»

Разработал:
тренер-преподаватель
первой категории
Альханова О.Н.

Волжский 2015

Конспект учебно-тренировочного занятия

Тренер-преподаватель – Альханова Ольга Николаевна

Вид спорта – легкая атлетика Группа – начальной подготовки (2-й год обучения)

Тема занятия – "Круговая тренировка"

Вид занятия – учебно-тренировочное

Цель: Увеличить моторную плотность учебно-тренировочного занятия посредством методом круговой тренировки.

Задачи:

1. Развивать силу, быстроту, координацию движения, скоростную выносливость.
2. Научить правильно выполнять упражнения круговой тренировки
3. Воспитывать активность, сознательность, целеустремленность, дисциплинированность, ответственное отношение к учебно-тренировочным занятиям.

Возраст детей – 12-13 лет (16 человек)

Период – осенне-зимний соревновательный

Дата место и проведения: 20. 10. 2015 МКОУ СОШ № 15, спортивный зал.

Методическое оснащение:

- методы обучения: словесный метод (беседа, объяснение); наглядный метод (показ движений); практический (упражнения); игровой;
- методы организации обучения: фронтальный, индивидуальный, групповой
- инвентарь и оборудование: секундомер, 4 конуса, 4 скакалки, 4 мата, гимнастическая скамейка, волейбольный мяч

Время занятия – 135 мин.

Основные источники информации:

1. Алабина В.Г.; Кривонослова М.П. Тренажеры и специальные упражнения в лёгкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1982
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. – ООО «Дрофа», 2003
3. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: «Просвещение», 1986
4. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1982

Этапы работы	Содержание этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
--------------	------------------	-----------	--------------------------------------

<p>Организационно-подготовительный этап – 50 мин.</p> <p><u>Цель для обучающихся</u> – подготовиться к продуктивной работе на занятии</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя</u> – способствовать созданию условий для эффективной работы обучающихся на занятии</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создать положительный эмоциональный настрой на предстоящую деятельность; - обеспечить функциональное вработывание организма, разогревание мышц, увеличение их эластичности; - психологически настроить обучающихся на предстоящую деятельность; - развивать гибкость, координацию, повышать амплитуду движений в суставах; - развивать общую выносливость. <p>Методы организации работы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы обучения: словесный (диалог); наглядный (показ упражнений); практические упражнения; - методы организации деятельности обучающихся: фронтальный 	<p><u>1. Построение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - проверка внешнего вида, измерение ЧСС. <p><u>2. Сообщение цели и задач занятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - создание проблемной ситуации (обсуждение выступления в соревнованиях и выявление недочетов, способы их устранения для достижения наилучших результатов). <p>Эмоциональный настрой на занятие.</p> <p><u>3. Разминка:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> а) медленный равномерный бег; б) ходьба; в) общеразвивающие упражнения на месте на гибкость, координацию движений. <ul style="list-style-type: none"> - и.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе, круговые движения головы; - и.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад; - и.п. - ноги врозь, руки вперед. Круговые движения руками в лучезапястных суставах; - и.п. - руки на поясе, наклоны вправо, руки вверх; то же влево; - и.п. - стойка ноги на ширине плеч, наклон вперед, руки в стороны; поворот туловища влево, правой рукой коснуться 	<p>3 мин.</p> <p>35 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>8-10 раз</p> <p>3x15 м. через 20 м. ходьбы</p>	<p>Дежурный сдает рапорт о готовности группы к УТЗ</p> <p>Вовлекать в диалог как можно большее количество обучающихся. Опирается на знание основ легкой атлетики.</p> <p>Обратить внимание на работу рук, постановку стопы на дорожку. Руки работают вдоль туловища. Выполнять бег непрерывно, сохраняя заданную скорость, постоянный темп, ритм, амплитуду движений. Учитывать индивидуальные особенности обучающихся.</p> <p>Туловище держать прямо На четыре счета вперед, на четыре счета назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Руки прямые.</p> <p>На четыре счета вправо, на четыре счета влево. Ноги в коленном суставе не сгибать.</p> <p>На четыре счета вперед, на четыре</p>
---	--	---	---

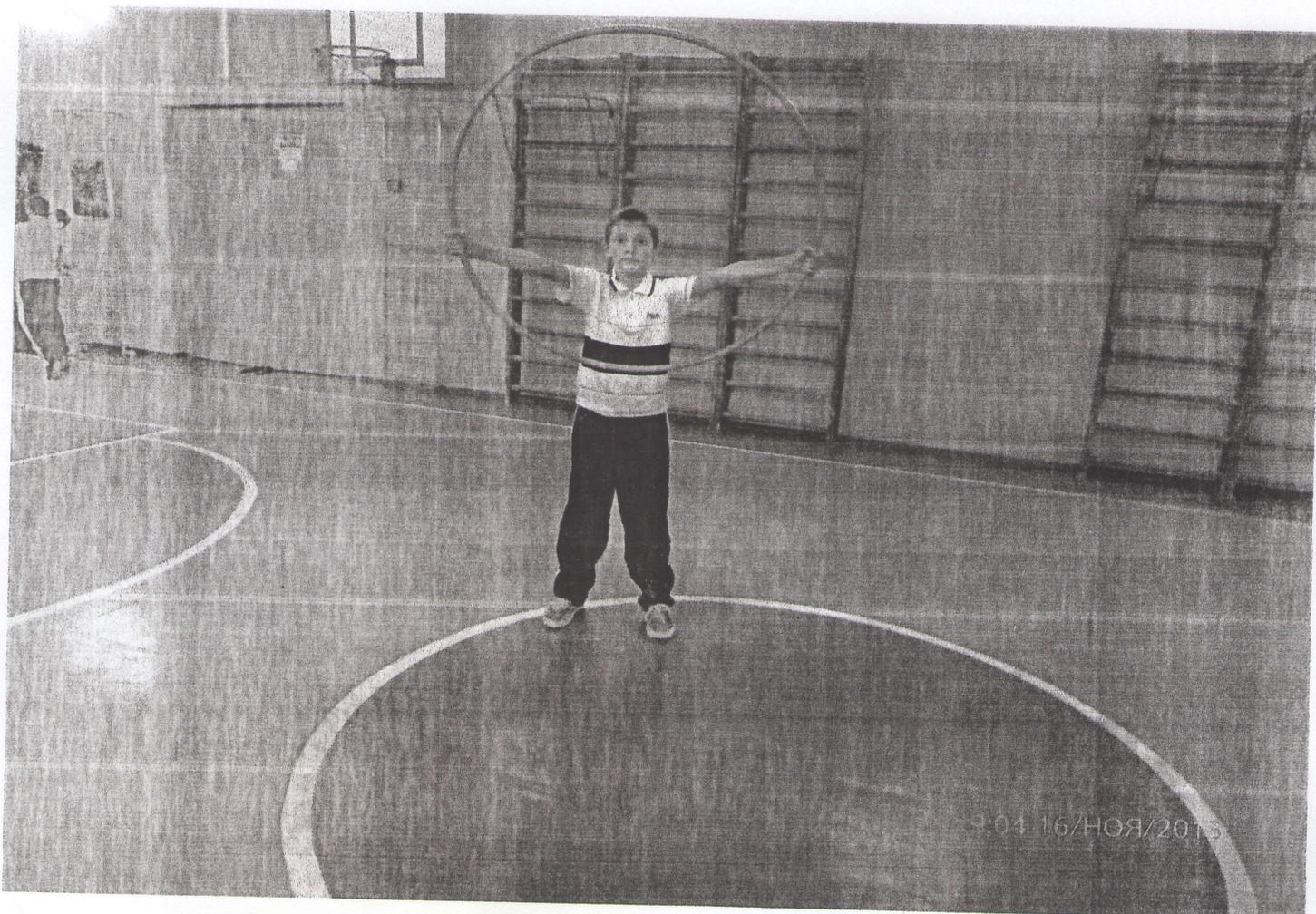
	<p>носки левой ноги: то же в другую сторону;</p> <p>- и.п. - ноги вместе, наклон вперед, руки на поясе. Круговые движения туловищем;</p> <p>-из положения стоя, наклоны вперед с доставанием пола руками;</p> <p>- и.п. - руки вперед – наружу. Размах правой ногой, коснуться носком ноги, левой руки, то же левой ногой;</p> <p>- и.п. - из положения широкого выпада одной ногой вперед в прыжке сменить ноги.</p> <p><u>Специально-беговые упражнения:</u></p> <p>- бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>- бег с забрасыванием голени;</p> <p>- бег приставными шагами правым боком;</p> <p>- бег приставными шагами левым боком;</p> <p>- прыжки с ноги на ногу;</p> <p>- семенящий бег.</p>	<p>3x15 м. через 20 м. ходьбы</p> <p>2x15 м. через 20 м. ходьбы</p> <p>2x15 м. через 20 м. ходьбы</p> <p>3x15 м. через 20 м. ходьбы</p> <p>3x15 м. через 20 м. ходьбы</p>	<p>счета назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Ноги в коленном суставе не сгибать. Туловище держать прямо.</p> <p>С покачивание два раза менять ноги.</p> <p>Упражнения выполнять по диагонали зала. Следить, чтобы плечи не отклонялись назад. Следить, чтобы бедро поднималось до горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямлялась.</p> <p>Следить, чтобы пятки касались ягодиц, туловище и плечи слегка наклонить вперед.</p> <p>Руки держать на поясе.</p> <p>Руки держать на поясе.</p> <p>Следить чтобы толчковая нога при отталкивании полностью выпрямлялась. Выполнять маленькими шагами, но с большой амплитудой.</p>
Основной этап – 70	Краткий рассказ о		

<p>мин. <u>Цель для обучающихся:</u> продемонстрировать умение выполнять упражнения на каждой "станции" круговой тренировки. <u>Цель для тренера-преподавателя:</u> побудить обучающихся к активности при изучении нового материала. Задачи: - организовать работу и обучить умению выполнять правильно каждое упражнение, включённое в круговую тренировку; - выявить и своевременно исправить затруднения в разучивании; - развивать быстроту, координации движений, силу, скоростную выносливость, волевые качества. <u>Основные положения нового учебного материала:</u> - создание представления об изучаемом упражнении; - выполнение упражнений обучающимися. <u>Формы и методы изложения и закрепления нового учебного материала:</u> - словесный (объяснения); наглядный (показ движений). <u>Формы и методы достижения поставленных целей:</u> практический (упражнения), повторный,</p>	<p>круговой тренировке, как метода спортивной тренировки, о сочетании различных методов упражнения, о вариантах круговой тренировки. Рассказать о последовательности выполнения специально подобранного комплекса физических упражнений . Упражнения круговой тренировки Упражнения с обручем "станция"№1 1. И. п.- стоя, обруч горизонтально на поясе, хват снаружи. Вращение обруча на поясе. 2.И.п.- стоя, обруч сверху вертикально, хват снаружи, наклоны туловища в стороны. 3.И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально перед собой, хват снаружи. Наклоны вперед прогнувшись. Упражнения со скакалкой "станция"№2 1.И.п.- ноги вместе, скакалка сзади прыжки на двух ногах, скакалка вращается вперед. 2. И.п- ноги вместе, скакалка спереди прыжки на двух ногах, скакалка вращается назад. 3.И.п. ноги вместе, скакалка сзади, вращая скакалку вперед, прыжки с приземлением поочередно то на одну, то на другую ногу. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине "станция"№3. 1.И.п.- Вис на</p>	<p>30 мин. 1 мин. 10-15 раз 10-15 раз 50 прыжков. 50 прыжков. 50 прыжков. 4- 6 раз 6-8 раз 12-15 раз 8-12 раз. 30 раз. 25 раз. 7-8 раз 3 серии.</p>	<p>Стремиться удержать обруч на поясе в течение заданного времени. Тело вертикально. Вперед не наклоняться. Прыгать строго вертикально, подпрыгивать достаточно высоко, приземлятся на подушечки пальцев. Подтягиваться до подбородка, опускаться на вытянутые руки, ноги прямые. Ноги прямые. Ноги вместе, упражнение выполнять с большой амплитудой. Спину держать прямо. Руки сгибать в локтевом суставе. Дыхание не задерживать. Ноги прямые,</p>
---	--	---	---

<p>соревновательный, игровой.</p> <p><u>Формы и методы организации деятельности обучающихся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальный, групповой <p><u>Критерии определения уровня внимания и интереса обучающихся к излагаемому педагогам учебному материалу:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - своевременное и правильное выполнение движений всеми обучающимися; - эмоциональный настрой обучающихся. <p><u>Методы мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе занятия:</u></p> <p>Одобрение, похвала, создание ситуации успеха.</p> <p><u>Критерии позволяющие определить степень усвоения обучающимися нового учебного материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение изучаемого упражнения без ошибок и искажений. <p><u>Пути и методы реагирования на ситуации, когда тренер-преподаватель определяет, что часть обучающихся не освоила новый учебный материал:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вернуться к выполнению упражнения; - организовать взаимодействие 	<p>перекладине, хват сверху, подтягивание в висе.</p> <p>2.И.п.- вис спиной к гимнастической стенке. Угол в висе поднять ноги до уровня 90 градусов.</p> <p>3.И.п.- вис на гимнастической стенке, ноги прямые. Махи ногами в обе стороны.</p> <p>Упражнения на полу, на матах "станция" №4</p> <p>1.И.п.- упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук.</p> <p>2.И.п.- сидя на мате, упор руками сзади. Движение "ножницы".</p> <p>3.И.п.- лежа на спине на мате, руки за головой. Наклоны туловища вперед, затем подъем и резкое разгибание назад.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой "станция" №5</p> <p>1.И.п.- стоя у гимнастической скамейки, хват руками за края гимнастической скамейки. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.</p> <p>2. И.п.- стоя лицом к гимнастической скамейке. Ходьба на носочках руки в стороны.</p> <p>3.И. п.- стоя лицом к гимнастической скамейке, сделать нашагивание на скамейку.</p> <p>Эстафета: "составь слово" Цель: выявить самую быструю и внимательную</p>	<p>4 раза</p> <p>20 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>30 мин.</p>	<p>выполнять в среднем темпе.</p> <p>Вдох делать при разгибании, выдох при наклоне.</p> <p>Ноги держать вместе.</p> <p>Руки не сгибать, смотреть вперед. Ставить стопу полностью на скамейку, счет производить при постановке стопы на пол.</p> <p>Каждому номеру карточки соответствует определённая буква, написанная с обратной стороны. Слова: бобслей, биатлон.</p> <p>Побеждает команда, первая составившая слово. Эстафету передавать хлопком руки.</p> <p>Обратить внимание, чтобы участники команд не выбегали раньше времени.</p> <p>Игра продолжается до 15 очков, после чего игроки меняются сторонами. После ловли мяча делать не более трех шагов,</p>
---	--	--	--

	<p>команду, ознакомить с зимними видами спорта в прошедшей олимпиаде в городе Сочи.</p> <p>Описание: построить обучающихся по семь человек в две колонны. По команде участник каждой колонны должен добежать до конуса и взять карточку с номером, соответствующей своему номеру и встать в конец колонны. После возвращения последнего участника, поднять карточки вверх, с составленным словом.</p> <p>Игра в "Пионербол"</p> <p>Цель: стимулировать интерес и активизацию деятельности обучающихся на победу. Научить подаче и ловле мяча.</p>		<p>подавать мяч за линии площадки со свистком.</p> <p>Перебрасывать мяч через сетку как можно дальше.</p>
<p>Заключительный этап – 15 мин.</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя:</u> оценить деятельность обучающихся по конечному результату.</p> <p><u>Методы организации:</u> словесный (диалог), практический (упражнения).</p> <p><u>Методы оценивания:</u> словесные (молодец, хорошо, так держать).</p> <p><u>Рефлексия:</u></p> <p><u>Цель для обучающихся:</u> осознать удовлетворенность и дать оценку</p>	<p>Постепенное снижение двигательной активности обучающихся, приведение всех функций организма в первоначальное состояние.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Восстановительный бег 2. Спокойная ходьба 3. Упражнения на внимание 4. Построение, подведение итогов УТЗ, измерение ЧСС 	<p>4 мин.</p> <p>3 круга.</p> <p>6 мин.</p> <p>2x10 раз</p>	<p>Следить за постановкой стопы, работой рук, туловища</p> <p>Обратить внимание на восстановление дыхания, правильную осанку</p> <p>Отметить лучших обучающихся при выполнении задания</p>

<p>собственной деятельности на занятии.</p> <p><u>Цель для тренера-преподавателя:</u> определить степень заинтересованности обучающихся предметом.</p> <p><u>Методы оценивания:</u> самооценка результатов деятельности своей и группы.</p> <p><u>Методы стимулирования учебной активности обучающихся в ходе подведения итогов занятия:</u> похвала.</p>	<p>5. Задание на дом.</p> <p>Упражнение для общего физического развития:</p> <p>- отжимания от пола.</p>		<p>Туловище прямое, руки полностью разгибать в локтевых суставах</p>
---	--	--	--



"Станция" №1 - упражнения с обручем.

1. И. п. - стоя, обруч горизонтально на поясе, хват снаружи. Вращение обруча на поясе. Стремиться удержать обруч на поясе в течение заданного времени. Тело вертикально.
2. И. п. - стоя, обруч вверху вертикально, хват снаружи, наклоны туловища в стороны. Вперед не наклоняться.
3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч вертикально перед собой, хват снаружи. Наклоны вперед прогнувшись.



"Станция" №2 упражнения со скакалкой.

1. И.п. - ноги вместе, скакалка сзади прыжки на двух ногах, скакалка вращается вперед.

50 прыжков.

2. И.п. - ноги вместе, скакалка спереди прыжки на двух ногах, скакалка вращается назад.

50 прыжков.

3. И.п. ноги вместе, скакалка сзади, вращая скакалку вперед, прыжки с приземлением поочередно то на одну, то на другую ногу.

50 прыжков.

Прыгать строго вертикально, подпрыгивать достаточно высоко, приземляться на подушечки пальцев.



"Станция" №3 Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине.

1. И.п. - Вис на перекладине, хват сверху, подтягивание в висе.

Подтягиваться до подбородка, опускаться на вытянутые руки ноги прямые.

4- 6 раз.

2. И.п. - вис спиной к гимнастической стенке. Угол в висе поднять ноги до уровня 90 градусов.

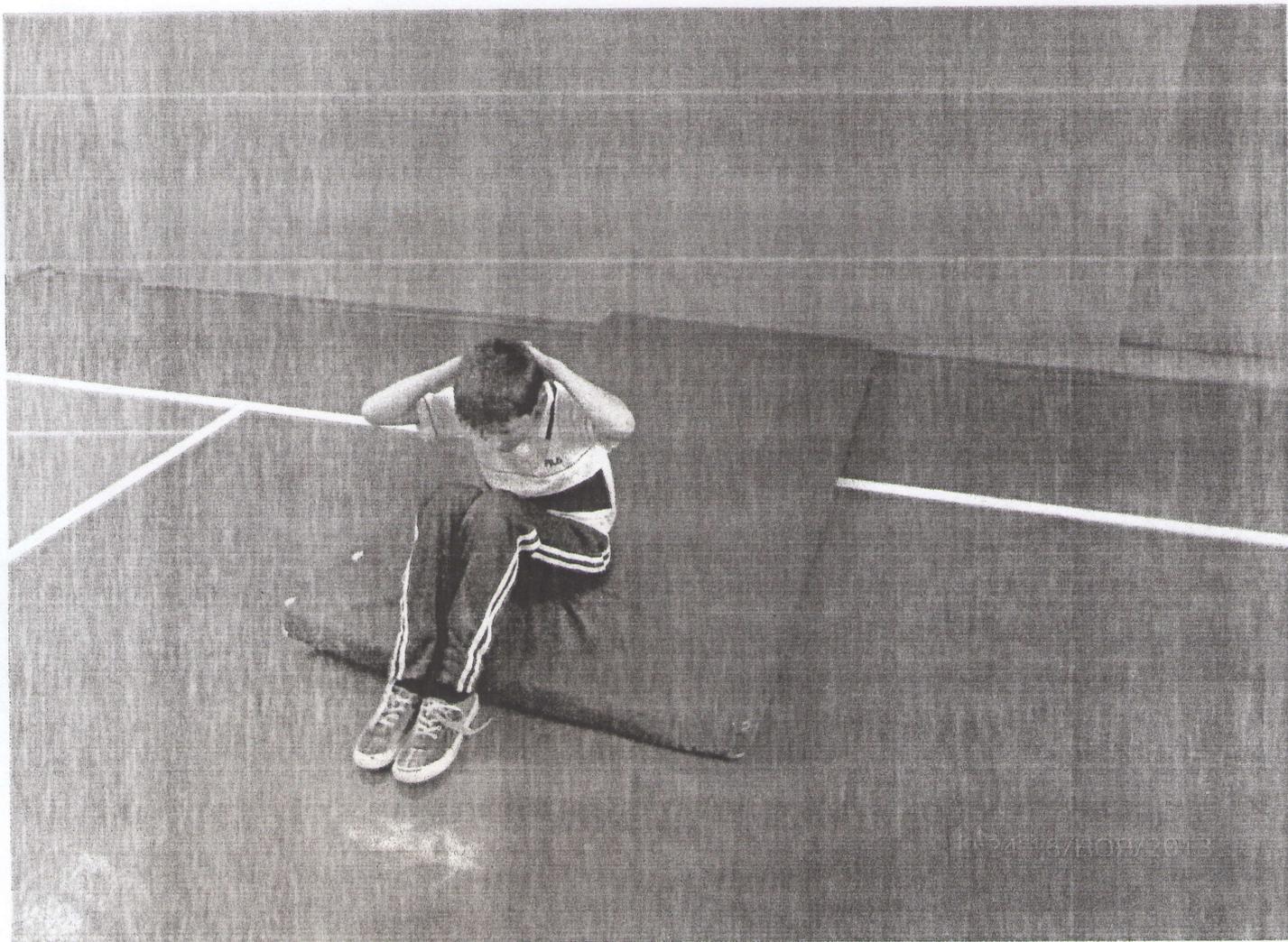
Ноги прямые.

8-10 раз.

3. И.п. - вис на гимнастической стенке, ноги прямые. Махи ногами в обе стороны.

Ноги прямые. Махи ногами в обе стороны.

Ноги вместе, упражнение выполнять с большой амплитудой. Выполнять в среднем темпе. 12- 15 раз в каждую сторону.



"Станция" №4 упражнения на полу, на матах.

1. И.п. - упор лежа на полу. Сгибание и разгибание рук.

8-12 раз.

Спину держать прямо. Руки сгибать в локтевом суставе. Дыхание не задерживать.

2. И.п. - сидя на мате, упор руками сзади. Движение "ножницы".

Ноги прямые, выполнять в среднем темпе.

30 раз.

3. И.п. - лежа на спине на мате, руки за головой. Наклоны туловища вперед, затем подъем и резкое разгибание назад.

25 раз.

Вдох делать при разгибании, выдох при наклоне.



"Станция" №5 упражнения с гимнастической скамейкой.

1. И.п. - стоя у гимнастической скамейки, хват руками за края гимнастической скамейки. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.

Ноги держать вместе.

7-8 раз. 3 серии.

2. И.п. - стоя лицом к гимнастической скамейке. Ходьба на носочках руки в стороны.

Пройти по скамейке 4 раза.

Руки не сгибать, смотреть вперед.

3. И. п. - стоя лицом к гимнастической скамейке, сделать нашагивание на скамейку.

20 раз.

Ставить стопу полностью на скамейку, считать при постановке.