

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Нефтегорска муниципального района
Нефтегорский Самарской области

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике для
спортивно-оздоровительных групп**

Тема: «Совершенствование техники низкого старта в беге на короткие дистанции».

Разработчик:
Феоктистова М.Г.
тренер – преподаватель

г. Нефтегорск, 2022 год

Цель тренировочного занятия:

- способствовать развитию скоростно-силовых, морально-волевых качеств средствами бега на короткие дистанции.

Задачи:

- формировать познавательный интерес к занятию;
- способствовать развитию скоростно-силовых двигательных качеств, морально-волевых (целеустремленности, упорства) качеств;
- совершенствовать технику низкого старта на короткие дистанции.

Планируемые результаты:**Личностные:**

- владеть правилами поведения на занятиях по лёгкой атлетике.
- проявлять самообладание, активность, смелость.

Метапредметные:

- уметь определять, формулировать учебную задачу
- уметь работать в группе
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей

Предметные:

- уметь выполнять комплекс ОРУ
- владеть координацией движения
- закрепление двигательного опыта
- вести самоконтроль

Состав группы: 15 человек, возраст обучающихся 12 -15 лет.

Общее время занятия – 90 минут

Подготовительная часть – 20 минут

Основная часть – 65 минут

Заключительная часть – 5 минут

Место проведения: ДЮСШ (манеж), г. Нефтегорск

Форма занятия: практическое занятие.

Форма организации тренировочной деятельности: индивидуально – групповая, круговая.

Методы обучения: словесный, наглядный (зрительно-слуховой), практический

Методические приёмы исправления ошибок: повторное выполнение упражнения в облегченных условиях, выполнение подводящих упражнений, повторный показ, имитация выполнения действий.

Приёмы регулирования нагрузки: направленность содержания нагрузки, количество повторений, интервал отдыха между упражнениями и повторами, темп выполнения упражнения.

Материально – техническое оснащение занятия: манеж ДЮСШ (беговой круг-70 метров)

Инвентарь: стартовые колодки, маты, свисток, секундомер, гимнастическая стенка, барьеры, гантели (2 кг), пояс-утяжелитель (2кг)

Диагностика результатов учебно-тренировочного занятия: визуальная оценка техники и оценка – результат скорости бега:

-«отлично»: спортсмен в полном объёме применил все усовершенствованные элементы техники при выполнении целостного упражнения на высокой скорости;

- «хорошо»: спортсмен в полном объеме применил все усовершенствованные элементы техники при выполнении целостного упражнения на высокой скорости;

- «удовлетворительно»: спортсмен частично применил усовершенствованные элементы техники при выполнении целостного упражнения, есть ошибки: засиживается на старте, неправильная работа рук.

Требование к соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений.

ПЛАН - КОНСПЕКТ

| Часть занятия | Частные задачи | Содержание | Дозировка | Организационно – методические указания |
|--|--|---|----------------------------------|--|
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 минут | 1.Повышение внимания обучающихся. 2.Обсуждение плана учебно-тренировочного занятия. | 1.1. Построение | 3 мин. | Шеренга |
| | 3.Подготовка кардио-распирационной системы предстоящей нагрузке. | 3.1.Лёгкий разминочный бег по кругу | 4 – 6 мин. | Темп медленный, ЧСС до 130 уд. в минуту |
| | | 3.2.ОРУ у стенки: - наклоны; - выпады; - махи | 5 мин. | Упражнения выполняются по счёт, используя метод сопровождающей подсказки |
| | 4.Подготовка мышечно-связочного аппарата к тренировке. | 4.1.Специальные упражнения с набивными мячами, направленными на подготовку мышц | Каждое упражнение по 10 – 12 раз | Темп выполнения спокойный, амплитуда выполнения движения максимальная, вес |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | связок, участвующих в беге. | | набивных мячей 2-4 кг., с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Требование техники безопасности при выполнении упражнений. |
| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 65 минут | 1.Ознакомить с особенностями техники старта и стартового разгона каждого занимающегося и создать правильное представление о технике старта. | 1.1.Объяснение и показ техники старта и стартового разгона по прямой дистанции | 5 мин. | Обратить внимание на частые ошибки, использовать наглядный показ (видео) |
| | 2.Совершенствование техники старта и стартового разгона с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. | 2.1.Повторные пробежки отрезков с поясом-утяжелителем | 6X30 м. | Внимание на длину шага, подъём бедра, постановка стоп. |
| | | 2.2.Повторные пробежки отрезков с энергичным стартом с колодок | 6X20 м. | Обратить внимание на отталкивание с колодок, следить за положением рук. |
| | 3.Оценивание успешности применения усовершенствованных элементов техники. | 3.1.Пробегание отрезков с низкого старта и с хода на результат. | 20 м с/х 20 м с/х 20 м с/х 20 м с/х 20 м н/с | Фиксируем старт отмахкой рук, бег с ходу с высокого старта. Фиксируем старт по отрыву руки от дорожки, старт низкий. Производится визуальная и хронометрическая оценка техники выполнения целостного упражнения, считаем сумму 5 попыток бега на 20 метров. |
| 4.Развитие скоростно-силовых качеств. Укрепление мышц ног, спины, | 4.1.Бег высоко поднимая бедро на месте у гимнастической стены | 4X30 сек. | Положение туловища, при выполнении движений близко к стене не подходить. | |

| | | | | |
|--|--|--------------|---|---|
| | брюшного пресса, внутренней поверхности бедра. Воспитание самостоятельности организованности при выполнении заданных упражнений. | | | Скорость 80 – 85% ЧСС 170 – 180 уд. в мин. Интервал отдыха 2 – 3 мин, Использовать метод сопровождающей подсказки. Требование техники безопасности при выполнении упражнений. |
| | 4.2.Прыжки через высокие барьеры на двух ногах | 8Х6 барьеров | Следить за положением туловища при отталкивании - из приседа Скорость 80 – 85% ЧСС 170 – 180 уд. в мин. Интервал отдыха 2 – 3 мин, Использовать метод сопровождающей подсказки. Требование техники безопасности при выполнении упражнений | |
| | 4.3.Прыжки из упора присев с гантелями | 3Х40сек. | Акцент на отталкивании, в момент которого голень, стопа и бедро составляют почти прямую линию. Вес отягощения индивидуально 5–10 кг. Скорость 80 – 85% ЧСС 170 – 180 уд. в мин. Интервал отдыха 2 – 3 мин. Использовать метод сопровождающей подсказки. Требование техники безопасности при | |

| | | | | |
|---|--|--|------------------------|--|
| | | | | выполнении упражнений |
| | | 4.4. Выталкивание на двух ногах на высокие маты. | 8 – 10 раз (2–3 серии) | Следить за высотой матов и приземлением на мат. Скорость 80 – 85% ЧСС 170 – 180 уд. в мин. Интервал отдыха 2 – 3 мин. Использовать метод сопровождающей подсказки. Требование техники безопасности при выполнении упражнений. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 5 МИНУТ | 1. Подведение итогов учебно-тренировочного занятия. | 1.1. Построение | 1 мин. | Свободная форма общения. Выделить спортсменов, которые показали наилучший результат при выполнении целостного упражнения. Отметить спортсменов, которые частично улучшили свой результат в беге на время. |
| | 2. Восстановление сердечного ритма до состояния покоя. | 2.1. Контроль ЧСС | 4 мин. | |