

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

**Мастер-класс по легкой атлетике
«Применение прыжковых упражнений для увеличения скоростно-силовых качеств у
спортсменов на занятиях по легкой атлетике».**

Разработчик:
тренер-преподаватель
Феоктистова М.Г.

2022 г.

Место проведения: г. Нефтегорск, ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска, спортивный зал

Дата проведения: 6 июня 2022 года

Время проведения: 15-00

Продолжительность мастер-класса: 40 мин

Категория участников: тренеры-преподаватели ДЮСШ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска, учителя физической культуры общеобразовательных учреждений м.р. Нефтегорский

Возраст обучающихся, на которых рассчитан комплекс физических упражнений: 13-15 лет

Количество обучающихся: 7 человек

Цель: знакомство с техникой прыжковых упражнений для увеличения скоростно-силовых качеств, двигательных способностей в легкой атлетике.

Задачи:

- через овладение навыка выполнения прыжковых упражнений показать результативность скоростно-силовых способностей у спортсмена на занятиях по легкой атлетике;
- мотивировать педагогов, тренеров-преподавателей мероприятия на собственный опыт показа мастер – класса.

Инвентарь для проведения мастер-класса: секундомер, скакалки, скамейки, манжеты-утяжелители для ног, свисток.

Техническое обеспечение: мультимедийный проектор, ноутбук.

Оборудование: макет ступенек, скамейки для детей и педагогов

Наглядный материал: слайдовая презентация «Рост показателей по результатам применения скоростно-силовых упражнений на занятиях по легкой атлетике»

Методы, применяемые при трансляции мастер-класса: наглядный, словесный, метод объяснения, практический метод обучения

Практическая значимость: возможность применения данной технологии на занятиях по легкой атлетике в ДЮСШ и на занятиях физкультурой

Ход мастер-класса

№п/п	Этапы мастер-класса	Время(мин.)	Примечание
1	Организационный момент	1	Построение обучающихся для приветствия. Проверка готовности.
2	Объявление темы мастер-класса. Значимость применяемых упражнений в развитии скоростно-силовых качеств спортсмена.	2	Разработан комплекс специально подобранных прыжковых упражнений, влияющих на развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов, а также представлены способы оценивания достигнутых результатов
3	Инструктаж по технике безопасности при занятии силовыми упражнениями	1	Предупреждение падений тяжелых предметов на ноги. Контроль за правилами приземления на стопу при прыжковых упражнениях
4	Разминка. Подготовка к выполнению упражнений	3	Особенности. Разминочные прыжковые упражнения начинаются: 1.С прыжков на скакалке - на правой ноге, - на левой, - на двух. 2.Прыжки- стоя на обеих ногах. - Прыжки выполняются мягко, дыхательный цикл– 4 прыжка. Прыжки выполняются на носочках, пятках, боковых поверхностях стопы. Прыжки желательно сопровождать разминочными круговыми движениями кистей, в локтях и плечах. - Выполняются прыжки с разножками, скручиваниями туловища, прыжки на одной ноге, перепрыжки с ноги на ногу. Выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди, прогибом туловища назад, разведением ног вперед – в стороны, на одной ноге с приземлением на толчковую ногу, из приседа вверх.
5	Основная часть	15	Выполняем специальные прыжковые упражнения: 1) Прыжки вперед с места, - многоскоки толчком двух ног – «лягушка», - прыжки с ноги на ногу – «с кочки на кочку»

			<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на корточках во всех направлениях. 2) Перепрыгивание скамейки разными типами прыжков: на одной, двух ногах, стоя, из положения на корточках - прыжки по скамейке со сменой ног на каждый прыжок - прыжки через скамейку. 3) Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди - прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. - прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног 4) Прыжки вверх по ступеням с утяжелителями для ног - на одной ноге - на двух - на двух (через одну ступеньку, через две) на время 5) Быстрое забегание вверх по ступенькам на время (отрезок 15-20 метров) <p>Помнить, что число повторений в одном подходе должно быть до чувства легкого утомления, оптимально 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощений, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений.</p>
6	Показ силовых упражнений на различные группы мышц	5	<p>1. Вынос бедра из выпада. Это упражнение нагружает мышцы бёдер и голени, прокачивает чувство равновесия.</p> <p>Выполняйте его интенсивно, в момент выноса бедра вперёд поднимайтесь на носочек, чтобы дополнительно нагрузить мышцы голени.</p> <p>2. Жим бедром с лавочки на одной ноге.</p>

			<p>Это упражнение хорошо нагружает <u>ягодичные мышцы</u> и бёдра, развивает чувство баланса. Чем ниже тумба или скамейка, тем сложнее его выполнять. Старайтесь держать спину прямой и не плюхаться на скамейку, а плавно опускаться на неё. Это обеспечит дополнительную нагрузку на сгибатели бедра.</p> <p>3. Выпрыгивания из полуприседа.</p> <p>Упражнение на развитие взрывной силы. Опускайтесь в половину диапазона — чуть выше параллели бёдер с полом — и выпрыгивайте вверх. Во время приседа не отрывайте пятки от пола, держите спину прямой.</p> <p>4. Разножка на лавочке.</p> <p>Чуть подайте корпус вперёд, мягко согните колени, сопровождайте движение руками, чтобы поддерживать интенсивность. Упражнение выполняется на полупальцах - не опускайтесь на пятку.</p> <p>Помнить, что число повторений в одном подходе должно быть до чувства легкого утомления, оптимально 25-30 в прыжковых упражнениях и без отягощений, 10-15 в упражнениях с применением малых отягощений</p>
7	Групповая игра на закрепление силовых, прыжковых упражнений	8	«Баскетбол»
8	Итог		<p>Каждое упражнение я (Марина Геннадьевна) сначала показывала, затем предлагала спортсменам повторить его самостоятельно. По ходу выполнения упражнений давала методические рекомендации. Учащиеся во время проведения мастер – класса работали самостоятельно, так и все вместе. После завершения</p>

			мероприятия спортсмены были отпущены
9	Выводы	5	<p>После мастер-класса был проведен «Круглый стол».</p> <p>Подведение итога, обмен мнениями среди тренеров-преподавателей, учителей о важности применения данных упражнений на занятии легкой атлетикой. Комментарии о результативности автора разработки упражнений (слайдовая презентация).</p> <p>Замер нормативов. Таблица 1.</p> <p>Контрольные тесты на определение скоростно-силовых качеств.</p>