

VII Всероссийский фестиваль методических разработок
"Конспект урока"
февраль - апрель 2016 г.

Константинова Татьяна Юрьевна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гатчинская детско-юношеская спортивная школа №1»

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Ф.И.О. тренера-преподавателя: Константинова Татьяна Юрьевна.

Наименование организации: МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1»

Состав учебной группы: Группа начальной подготовки 2-го года обучения, 14 человек

Тема занятия: Обучение прыжку в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

Цель занятия: Обучение отталкиванию и элементам техники прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».

Задачи:

1. Обучить технике отталкивания в сочетании с махом в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»..
2. Обучить технике выполнения прогиба в прыжке в высоту с разбега способом «фосбери-флоп».
3. Развивать функциональные возможности организма.
4. Воспитывать самостоятельность и организованность учащихся при выполнении заданных упражнений.

Форма занятия: тренировочное занятие.

Форма организации учебной деятельности: индивидуально-групповая.



Инвентарь: возвышение (поролоновый куб), гимнастические маты, легкоатлетический барьер, гимнастический мостик.

Дата проведения: 05.04.2016г.

Время: 17.00 - 19.15

Место проведения: МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1»

Планируемый результат занятия: обучение правильному выполнению отталкивания в прыжке в высоту, обеспечивающему создание высокого вылета над планкой под оптимальным углом.

Диагностика результатов занятия:

- Увеличение высоты прыжка с 7-8 шагов разбега.
- 1 балл – 90 см
- 2 балла – 95см
- 3 балла – 100см
- 4 балла – 110 см
- 5 баллов – 115 см и выше

Час ть заня тия	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	Организац ио- нно- методиче ские указания
25 Подготовительная мин.	1.Повысить внимание учащихся, сообщить задачи тренировочного занятия, проверить наличие спортивной формы и опрятность внешнего вида	1.Построение.	3 мин.	Строй, шеренга.



2. Подготовить опорно-двигательный аппарат к тренировочному процессу.	2.1 Разминка. Легкий разминочный бег чередованием с упражнениями: -прыжки вверх «перекатом с пятки на носок» продвижением вперед, руки работают разноименно; -прыжки вверх приставными шагами левым и правым боком, руки внизу; -ходьба в полуприседе, руки работают произвольно; -бег спиной вперед.	10 кр 30 м 30 м 30 м 30 м	Строй, колонна
	2.2 Растяжка: -пружинистые наклоны, -«выпады» вперед и в стороны, -махи.	8 мин.	Использовать метод сопровождающей подсказки
	2.3 Специальные беговые упражнения: -семенящий бег, -бег с высоким подниманием бедра, -бег с захлестыванием голени, -бег на прямых ногах, -бег с ускорением.	2x25 м 2x25 м 2x25 м 2x25 м 2x25 м	Задать ритм бега хлопками. Следить за осанкой.



Основная 95 мин.	1.Обучить технике отталкивания на месте.	<p>1.1 Имитация постановки толчковой ноги с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъемом колена маховой ноги.</p> <p>1.2 Прыжки с места толчком двумя ногами с прогибом и приземлением на лопатки с последующим кувырком назад.</p> <p>1.3 Прыжки с места толчком одной ногой с приземлением на лопатки и последующим кувырком назад.</p>	<p>8-10 мин</p> <p>8-10 мин</p> <p>8-10 мин</p>	<p>Добиться активного выпрямления толчковой ноги во всех суставах в сочетании с быстрым взмахом маховой ноги.</p>
	2.Обучить технике отталкивания с разбега.	<p>2.1. Запрыгивание на возвышение (поролоновый куб) в сед с быстрым махом с 2 и 3 шагов разбега.</p> <p>2.2 . Прыжки «перешагиванием», отталкиваясь при медленном беге с 3 шагов.</p> <p>2.3. Прыжки «перешагиванием», отталкиваясь при более быстром беге с 5 шагов.</p> <p>2.4.Прыжки «перешагиванием» через планку, поднимая её по 5 см.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Постепенно повышать высоту препятствия</p>



	3. Обучить технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	3.1. Показать технику прыжка способом «фосбери-флоп», просмотреть кинокольцовки, кинограммы. 3.2. Запрыгивание на возвышение, приземлиться в положение «прогиба» (лопатки за матом, ноги впереди на мате). 3.3. Повторить то же, но в момент касания мата, взять ноги на себя и приземлившись, сделать кувырок назад. 3.4. Прыжки в высоту способом «флоп» с 3 шагов разбега через планку. 3.5. Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп» с 5-6 шагов разбега через планку.	5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз 5-6 раз	Прыгун должен задержать положение «флопа» в воздухе. Планка постепенно повышается.	
	4. Оценить технику выполнения прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».	4.1. Прыжки в высоту с 7-8 шагов разбега	7-8 раз	Контрольное соревнование. Система оценки: 1 балл – 90 см 2 балла – 95 см 3 балла – 100 см 4 балла – 110 см 5 баллов – 115 см и выше	
	ЗаклЮчительная 15 мин.	1. Развивать силу мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног	1.1 ОФП: -пресс -спина приседания отжимания	12 раз 15 раз 15 раз 15 раз	Тренажеры, использовать метод сопровождающей подсказки
		2. Восстановить сердечно-сосудистую систему после	2.1 Расслабление перекатом на спине, руки на коленях, глаза закрыты, руки и ноги расслаблены.	5 мин. 5 мин.	Аутогенная тренировка



	тренировочного процесса.	2.2. Построение		Подведение итогов тренировки, отметить учеников, получивших наивысший балл.
--	--------------------------	-----------------	--	---

Используемая литература:

- Учебно-методический комплекс дополнительной образовательной программы по легкой атлетике «Гатчинской ДЮСШ № 1» 2015 г.
- Креер В.А., Радчич И.Ю. Программирование микроциклов легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: Методические рекомендации. - М.: ВНИИФК, 1995.- 38с.
- Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271с.
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240с.

