

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
Республики Мордовия
«Саранский строительный техникум»

Методическая разработка занятия

Легкая атлетика

Дисциплина: Физическая культура

Автор: Налейкин Ю.К., преподаватель

Саранск 2022

Пояснительная записка

Автор: преподаватель физической культуры, высшей квалификационной категории ГБПОУ РМ «Саранский строительный техникум» Налейкин Юрий Константинович.

Категория обучающихся: студенты 1-2 курсов техникумов и колледжей.

Цели создания работы: улучшить усвоение нового материала с помощью использования современных образовательных технологий.

Адресат: преподаватели физической культуры.

Актуальность: данная разработка является универсальной по адресату применения. Нацелена на проведение интересных, нестандартных, творческих уроков в доступной форме; является примером применения современных образовательных технологий в обучении.

Здоровье является одним из важнейших компонентов человеческого счастья, одним из неотъемлемых прав человеческой личности, одним из условий успешного социального и экономического развития. Особое внимание в образовательных учреждениях уделяется здоровьесберегающим технологиям, что позволяет в настоящее время решить одну из актуальных проблем образования – совершенствование физического воспитания школьников, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для введения здорового образа жизни.

Актуальность занятия заключается в том, что легкоатлетические упражнения развивают такие качества, как выносливость, волю, трудолюбие; формируют характер, стремление к победе, к саморазвитию, самосовершенствованию, прививают желание вести здоровый образ жизни. Это на сегодняшний день, является наиболее нужным и важным для подрастающего поколения.

Занятия легкой атлетикой входят в обязательный перечень навыков, которыми должен обладать каждый обучающийся, эти занятия предусмотрены государственной программой, касающейся физического

воспитания. Легкая атлетика объединяет такие важные составляющие, как: бег (на ближние и дальние дистанции), метание, спортивную ходьбу и прыжки (в длину, в высоту), то есть спортивные направления, в которых задействован аэробный тип метаболизма (с участием кислорода). К аэробным упражнениям также относят предусмотренные программой игры в баскетбол и волейбол.

Легкоатлетические упражнения способствуют укреплению всех мышц тела, занятия ими стимулируют деятельность сердца, сосудов и органов дыхания, развивают координационные способности, а также: силу, быстроту, гибкость, выносливость, что является немаловажным для правильного формирования растущего организма школьника. Большинство легкоатлетических упражнений не нуждается в использовании дорогостоящего оборудования, специального спортивного инвентаря, благодаря чему может выполняться на обычных спортивных площадках или даже на пересеченной местности.

Легкая атлетика в СПО как аэробный тип нагрузок способствует укреплению здоровья, повышению уровня жизнедеятельности обучающихся, ускоряет формирование полноценных здоровых личностей, повышает уровень здоровья растущего поколения.

Тема урока: «Легкая атлетика»

Цели:

образовательные:

- разучить технику эстафетного бега.
- совершенствовать навык прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

оздоровительные и развивающие:

- развивать скоростно-силовые качества обучающихся.

воспитательные:

- формировать у обучающихся трудолюбие, стремление к достижению поставленной цели, интерес к занятиям физическими упражнениями.

Тип урока: изучение нового материала

Вид: практическое занятие

Метод проведения: фронтальный, поточный, индивидуальный, групповой

Место проведения: спортивная площадка с ямой для прыжков с разбега

Инвентарь: секундомер, свисток, эстафетные палочки, резиновый жгут, барьер, рулетка, набивные мячи.

Ход урока

Занятия рекомендуется начинать с ходьбы, которая включает в себя следующие элементы:

- а) на носках;
- б) на пятках;
- в) на внешней и внутренней стороне стопы;
- г) в полуприседе;
- д) в приседе;
- е) прыжки в приседе.

Далее выполняются общеразвивающие упражнения в движении:

1. И.П. руки на пояс - наклон головы вперед- назад- влево- вправо на каждый шаг – 4серии;
2. И.П. правая рука вверх – на каждый шаг смена положений рук - 8-10 раз;
- 3.И.П. руки в сторону, 1- 4- круговые движения руками внутрь, 1-4 – наружу - 4 серии;
- 4.И.П. руки перед грудью в замок на каждый шаг поворот в сторону шагающей ноги- 16 раз;
- 5.И.П. ходьба – наклоны вперед на каждый шаг, руками коснуться пола-8 раз;
- 6.И.П. руки вперед на каждый шаг взмах ногой с касанием разноименной руки- 10 раз.

Следующими являются беговые разминочные упражнения:

- а) медленный бег

- б) бег с высоким пониманием бедра
- в) захлестом голени назад
- г) приставными шагами боком
- д) спиной вперед
- е) с подскоками
- ж) с ускорением
- з) семенящий бег

Во время беговых упражнений необходим контроль пульса.

После беговых упражнений выполняются специальные упражнения на месте:

- а) И.П. стоя возле опоры, взмахи расслабленной ногой вперед, сгибая в колене и назад, захлестывая голень- 8- 10 раз;
- б) И.П. стоя лицом к опоре, опираясь руками, отходить назад, разгибая ноги до касания пяткой поверхности- 10 раз;
- в) И.П. правая нога в сторону на носок руки влево. Встречное движение рук и ноги на каждый счет – 6 раз.

Далее непосредственно переходим к изучению техники эстафетного бега, которое начинаем с формирования представления о видах эстафетного бега, способах передачи эстафетной палочки о выполнении старта в эстафетном беге.

Разделив участников на группы, приступаем к выполнению обучающей серии учебных заданий:

- 1.передача и приём эстафеты в парах на месте «снизу без перекладывания палочки», с имитацией движений рук;
- 2.передача и прием эстафеты в парах в ходьбе по сигналу;
- 3.передача и прием эстафеты в парах при медленном беге по сигналу передающего;
- 4.передача и прием эстафеты при беге в 60% от максимальной скорости, командами;
- 5.передача и прием эстафеты вначале и конце виража;
- 6.передача и прием эстафетной палочки в пределах зоны;

7. круговая эстафета – передача и прием эстафеты на полной скорости по этапам в пределах зоны.

Типичные ошибки:

- неправильное держание эстафетной палочки;
- неправильный прием и передача эстафеты;
- передача вне зоны;
- несвоевременное начало бега и отсутствие ускорения и у принимающего;
- снижение скорости передающим.

Следующие рекомендации по изучению техники прыжка с разбега способом «согнув ноги».

Перед выполнением совершенствующей серии учебных заданий перед учащимися ставятся цели:

- а) стандартно выполнять элементы разбега;
- б) ставить толчковую ногу на брусок загребаящим движением с активными маховыми движениями ногой и руками;
- в) активно и полно разгибать толчковую ногу, стремясь к увеличению угла вылета.

Серия учебных заданий:

1. прыжки с короткого разбега с акцентом на два последних шага – 3-4 раза;
2. прыжки в длину с 6-8 шагов разбега с акцентом на выведение таза вперед - 3-4 раза;
3. прыжки в длину отталкиваясь «через верх» - 3-4 раза;
4. прыжки в длину отталкиваясь от любого места бруска с коррекцией разбега- 3-4 раза;
5. прыжки в длину через барьер 100 см -3-4 раза;
6. прыжки в длину с «упругой буксировкой» (резиновый жгут) – 3-4 раза;
7. прыжки в длину с акцентом на последнем шаге – 3-4 раза;
8. прыжки в длину с полного разбега с заданием ориентира на местности – 4-6 раз.

Во время выполнения упражнений необходимо развивать скоростно-силовые качества обучающихся.

Цели для обучающихся:

- а) стремиться развивать способность дифференцировать движение в пространстве;
- б) развивать скоростно-силовые качества специфические для прыжков с разбега;
- в) развивать амплитуду выполняемых движений.

Серия учебных заданий:

- 1.И.П. – стать на возвышение 70-80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину- 6 раз;
- 2.И.П. – встать на одну ногу, другую согнуть в колене. Отталкиваясь акцентировано стопой быстро перепрыгивать через наивные мячи, расположенные на одной линии на расстоянии 80 см друг от друга-2-4 раза на каждой ноге;
- 3.И.П. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Прыжки на одной ноге -20 м- 2-4 раза на каждой ноге;
- 4.И.П.- одна нога впереди, другая сзади на носке. Прыжки на одной ноге с высоким подтягиванием в полетной фазе бедра толчковой ноги к груди и активной постановкой ноги на грунт- 30 м- 3-5 раз на каждой ноге;
- 5.прыжки с ноги на ногу (многоскоки) 3 серии по 25 м;
- 6.И.П. – прыжки на обеих ногах с подтягиванием коленей к груди в полетной фазе с продвижением вперед- 10-20 м;
- 7.встать лицом к опоре придерживаясь за нее руками на уровне груди. Махи ногой в стороны -10-15 раз;
- 8.И.П. глубокий присед. Выпрыгивание из глубокого приседа вверх- 8-12 раз;
- 9.прыжки через скакалку на месте -100 раз.

На заключительном этапе занятий необходима «заминка», которая включает в себя:

а) Заминочный бег по малому кругу.

б) Упражнения на расслабление:

И.П. стоя:

1. Приподнять и опустить плечи – «удивиться».

2. Поднять руки вверх, расслабить кисти, расслабить руки в локтях – кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз туловища, опустив их вниз.

3. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

Заключительная часть:

1.Определение пульса после основных упражнений.

2. Построение.

3. Подведение итогов урока.

4. Домашнее задание.

Список используемой литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
4. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2014. - 368 с.
6. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. Образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 304 с.
7. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога.- Ростов на Дону: «Феникс», 2014.

8. И.А. Милехина, О.В. Ларина\ «Учебное пособие для студентов всех специальностей», 2014.
9. Приложение к ежемесячному теоретическому и научно - методическому журналу «Среднее профессиональное образование» № 8, 2015.
- 10.Карсонов В.А. Современные педагогические технологии в образовании в вопросах и ответах: Учебно – методическое пособие. /Под ред. Ф.С. Замиловой. –Саратов, 2011, С.101.
- 11.Кизласов С.К. Формирование ключевых компетенций старшеклассников // Физическая культура в школе, 2011, № 5, С.14-15.
- 12.Семенова О.П. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культуры // Материалы областной научно-практической конференции 1 октября 2012 г. «Использование здоровьесберегающих технологий в учреждениях профессионального образования»/ Под.ред. Ф.С.Замиловой. – Саратов: ООО Издательство «Научная книга», С.100-102.