

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско – юношеская спортивная школа»**

Конспект

**«Ознакомление с новым видом деятельности на учебно-тренировочном занятии
по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности «Адаптивная физическая культура»**

Автор составитель:

тренер-преподаватель
Теплякова Екатерина Дмитриевна

Ревда, 2020

ПЛАН-конспект учебно-тренировочного занятия

Вид спорта: Адаптивная физическая культура

Дата проведения: **15 февраля 2020г.**

Время проведения: **16:00 -17.20** Место проведения: МБОУ ДО «ДЮСШ», зал АФК

Учебно-тренировочная группа: **СОГ 3 А (спортивно-оздоровительная группа) №8**

Возраст учащихся: **14-17 лет**

Тренер преподаватель: Теплякова Екатерина Дмитриевна

Тема учебно-тренировочного занятия	«Восстановительная релаксация»
Раздел программы	Специальная физическая подготовка.
Уровень	базовый
Тип занятия	Обучающее. Ознакомление с новым видом деятельности.
Цели занятия	Использование релаксационных комплексов в практике
Задачи:	
Обучающая	учение умению управлять степенью напряжения мышц, овладение специальными двигательными навыками.
Развивающая	щее развитие мышечной системы, органов дыхания и кровообращения.
Воспитательная	Воспитание коммуникабельности и сосредоточенности.
Методы обучения	индивидуальный, групповой.
Методы регулирования состояния учащихся во время занятия.	
Оборудование	маты, гимнастические скамейки, стулья.

Частные задачи	Содержание	Время	ОМУ
	Подготовительная часть	20 мин	
Организационный момент	Построение. Проверка посещаемости. Сообщение задач тренировочного занятия и теоретического материала.	5м	Наличие формы, выполнение строевых команд.
Способствовать укреплению мышц, сохраняющих свод стопы	Ходьба - на носках, руки вверх - на пятках, руки за спину -на внутренней стороне стопы, руки на пояс - на внешней стороне стопы, руки на пояс - с высоким подниманием бедра, руки перед собой - с захлестом голени назад, руки за спину - приставными шагами правым (левым) боком. Руки на пояс	2 круга каждое упражнение 5мин.	Спина прямая, колени не сгибаем, пальцы ног кверху, стопа полукруглая, тянем носок. Касание пяткой ягодиц, шаг широкий, выполнение строго под счет, работа голеностопа.

	- галопом 2 пр, 2 л боком - ходьба с изменением направления движения, с поворотами на 180, 360 гр. - выпады - скрутки - подскоки -прыжки на левой (правой) ноге -прыжки на двух ногах		Выполнение по сигналу тренера. Выпады пружинящие, стопа ноги на носок. Скрутки в сторону ноги, стоящей впереди, руки свободно. Подскоки на максимальную высоту. Прыжок из положения полуприсяд, вверх.
Способствовать снижению ЧСС	Восстановление дыхания Ходьба На 4 счета вдох, руки верх, на 4 счета выдох, руки вниз.	2 мин.	Выполнять строго под счет, руки опускать через стороны.
Подготовка организма к основной деятельности. Растяжка и разогрев мышц организма, работа над формированием навыков правильной осанки.	Комплексы ОРУ, корригирующих и специальных упражнений направленных на увеличение амплитуды движения суставов. Работа на тренажерах, гимнастической скамейке, шведкой лестнице, с инвентарем.	8мин.	Постановка стоп на протяжении занятия - параллельная. Упражнения выполняются с максимальной амплитудой движений
	Основная часть.	50 мин	
Большее внимание уделять правильному дыханию при выполнении упр-й.	И.П. лежа на спине 1.Приподнять согнутую ногу в колене, покачать ею в воздухе, расслабить мышцы, свободно уронить ногу на пол, тоже проделать другой ногой. 2. Поднять согнутые в локтях руки, потрясти кистями, расслабить и уронить руки на пол.	По 6 повторений 30 сек	Выполнять по команде тренера, дыхание глубокое, произвольное, добиваться максимального расслабления мышц.
Снятие напряжения мускулатуры всего тела и гладкой мускулатуры внутренних органов.	3.Согнуть руки в локтях с упором на локти; согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах с упором на стопы. Опираясь на локти и стопы, приподнять таз, прогнуться, вернуться в И..П.	6-8 раз	Плечи не отрывать от пола. При прогибе дыхание не задерживаем, стопы параллельно друг другу, голову не запрокидываем, стараемся сохранить равновесие.

Снятие психического напряжения,	4.Руки лежат вдоль туловища, ноги прямые. Вытянуть руки вверх и в стороны. Потянуться всем телом, максимально напрячь все мышцы. Расслабиться, вернуться в И.П. В течение 10-30 сек. полностью расслаблять мышцы туловища и конечностей.	6 раз	Упр. сопровождается словами тренера: «все мышцы расслаблены, теплые. Ноги тяжелые, теплые, отдыхают. Руки теплые и тяжелые. Живот расслаблен». Лечь удобно, комфортно. Стопу не тянуть, Для удобства можно развести колени, спине не прогибать.
	И.П. Лежа на животе, кисти под подбородком.	6-8 повторений	
	5. Согнуть ногу в колене, попытаться достать до ягодиц. Расслабить и уронить ногу. То же проделать другой ногой.	30 сек	
	6.Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног.		
	И.П. сидя на стуле.	6-8 раз	
	7.Руки опущены вдоль туловища, Поднять руки вверх, потянуться, откинув туловище и запрокинув голову , уронить туловище на колени, а руки вниз.		
	8.Обхватить руками ногу под коленом, приподнять ее, расслабить и покачать руками голень, отпустить руки и поставить ногу на пол. Тоже проделать с другой ногой.	6-8 раз	
	9.Приподнять плечи (удивиться), расслабить и уронить их.	6-8 раз	
	И.П. стоя	6-8 раз	
	10.Поднять руки вверх, потянуться. Расслабить кисти и руки в локтях – уронить их к плечам. Расслабив руки полностью, уронить их вдоль туловища, наклониться вперед, расслабить мышцы плечевого пояса. Покачать расслабленными руками.		
	ГИМНАСТИКА ПРОТИВ УТОМЛЕНИЯ		
	Сидя на скамейке.		
	1.Вдохните полной грудью.	10 вдохов	Можно слегка наклонить корпус вперед.
	2.Энергично разотрите уши, сначала в горизонтальном направлении, потом в вертикальном.	30 сек	
	3.Сделайте несколько резких движений нижней челюстью вверх – вниз.	10 движений	
	4.Разотрите щеки.	10 сек	
	5.Потрите крылья носа.	10 сек	Вдох носом, выдох через рот.

расслабление лицевых мышц и рук.	6.Помассируйте затылок. 7.Несколько раз проведите пальцами вдоль бровей. 8.Легко помассируйте все лицо.	6-8 раз	Массировать от переносицы. Движения производить от центра лица к краям. Руки не напрягать, движения естественные. Массировать кончиками пальцев. Голову не запрокидывать. Следить за правильностью выполнения задания. Производить двумя руками одновременно. Упр-е не должно вызывать неприятных ощущений и боли. Массируем от кончиков пальцев к основанию.
	9.Соединив ладони, поднимите их на высоту лица, пальцами левой руки обхватите кончики пальцев правой руки, затем поменяйте положение рук. 10.Соедините ладони перед грудью, разведите пальцы, крепко прижимая их и ладони друг к другу; надавливая, пружиньте пальцами; подняв руки перед лицом ладонями к себе, сгибайте пальцы обеих рук один за другим, начиная с большого пальца правой руки; затем выпрямляйте пальцы обеих рук в обратном порядке. 11.Помассируйте круговыми движениями каждый палец в отдельности.	По 10 сек 10-12 раз 2-4 раза	
Снять напряжение с мышц, добиться эмоционального равновесия. Использование принципа индивидуализации в соответствии состоянию здоровья занимающихся	ДЛЯ ТЕХ, КТО ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ В ОСНОВНОМ СИДИТ.		Напомнить о технике безопасности при выполнении упражнений.
	1.Подняться со стула. Опираясь на стул руками, встаньте на ноги. Потягиваясь, поднимите руки через стороны вверх (вдох); И.П. (выдох).	6-8 раз	
	2.Встаньте возле стула, положите руки на его спинку. Разводя руки в стороны, отставьте одну ногу назад (вдох). И.П. (выдох).	6-8 раз	Дыхание ровное, соблюдать тишину.
	3.И.П.Стоя у стула, поднимите левую руку над головой, отставляя правую ногу в сторону (вдох). И.П. (выдох).	6-8 раз	На спинку стула не опираться, ногу в коленном суставе не сгибать, спина ровная.
	4.И.П. о.с. спиной к стулу. Руки вверх (вдох) Наклон вперед, опустить руки и отведите их назад, коснитесь ими стула (выдох). И.П.	6-8 раз	Наклон плавный, колени не сгибать, вдох через нос, выдох через рот.
	5.И.П. о.с. спиной к стулу Руки вперед (вдох) и, поворачивая туловище влево (вправо), дотроньтесь		Ноги от пола не отрывать.

Подъем эмоционального фона учащихся. Концентрация внимания, снижение ЧСС, стабилизация психофизического состояния	до спинки стула (выдох) И.П. 6.И.П. о.с. лицом к спинке стула, Присесть, держась прямыми руками за спинку стула (выдох) И.П. (вдох) 7, Упражнение «ножницы» сидя на стуле и опираясь на него руками. (дыхание произвольное). 8 И.П. сидя на стуле, Опираясь на стул руками, вытяните выпрямленные ноги, не поднимая их, руки поднимите через стороны вверх (вдох). Вернитесь в И.П. (выдох)	6-8 раз	Спина прямая. Стараться ноги держать прямыми. Выполнять удобнее сидя на краю стула. Спина прямая.
	Заключительная часть	20 мин	
	Закрепление танцевальных шагов «полька».	10 мин	
	Игра «класс».	5 мин	
	Построение, подведение итогов занятия, закрепление теоретического материала. Домашнее задание.	5 мин	
			Отметить положительные моменты занятия, выделить наиболее активных учащихся.