

Образец конспекта по подготовке населения (занимающихся) к выполнению норматива обязательного/по выбору испытания (теста) ВФСК ГТО для выполнения задания Модуля 1

Ф.И.О. участника: Иванов Иван Иванович

Ступень: IV

Пол: мальчики

Норматив испытания: бег на 30 метров (с)

Цель занятия: Обеспечить эффективную подготовку мальчиков 12-13 лет к сдаче испытания (теста) по выбору бег на 30 метров (с) – ВФСК ГТО.

Задачи занятия:

1. Совершенствовать у мальчиков 12-13 лет технику выполнения бега на короткие дистанции с помощью соревновательного метода к сдаче испытания (тесты) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО.

2. Укреплять у мальчиков 12-13 лет мышцы ног посредством выполнения скоростных упражнений к сдаче испытания (теста) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО.

3. Воспитывать у мальчиков 12-13 лет навык самоконтроля и мотивации к спортивным достижениям посредством полосы препятствий и

подвижной игры «Салки по кругу» к сдаче испытания (теста) по выбору бег на 30 метров (с) - ВФСК ГТО.

Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (объем и интенсивность)	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть	13 минут	Подготовить организм к основной нагрузке, к решению задач.
1.1.	Построение, сообщение задач	1 минута 30 секунд	Приветствие, проверка формы и контроль самочувствия.
1.2.	Строевые приемы	30 секунд	Направо, налево, кругом.
1.3.	Разновидности передвижений: - в шаге (обычным, на носках, на пятках); - в беге (обычным, спиной вперед, галопом правым	4 минуты	Соблюдать дистанцию 1,5 метра. Смотреть прямо, спину держать ровно. В беге спиной вперед - смотреть через левое плечо. При выполнении прыжков колено при приземлении должно быть слегка согнуто, чтобы

	боком, то же левым боком); - прыжками (на правой, на левой, на двух).		амортизировать удар.
1.4.	Восстановление дыхания в ходьбе.	30 секунд	Руки вверх – вдох, вниз – выдох.
1.5.	Перестроение: - из колонны по 1, в колонну по 3 в движении; - размыкание.	30 секунд	K: «В колонну по три налево – Марш! Направляющий на месте – стой!» P: «На руки в стороны вправо/влево - разомкнитесь»
1.6.	Комплекс ОРУ раздельным способом 1. и.п. – о.с. 1 – руки вверх, правая назад на носок – прогнуться 2-и.п. 3-4 – то же с левой 2. и.п. – о.с. 1-выпад вправо, руки вперед 2-и.п. 3-4 – то же влево 3. и.п. – стойка, руки к плечам 1-2 – 2 круговых вращения вперед 3-4 – 2 круговых вращения назад. 4. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-наклон вправо 2- и.п. 3-4 – то же влево	6 минут 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз	1.Осанка. 2.Боковая плоскость показа. 3. Прогибаемся больше. 4.Активируются ромбовидные и трапециевидные мышцы спины. Прямые и косые мышцы спины живота. Мышцы бедра и голени. 1.Общего воздействия. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Выпад глубже. 4.Напряжение в мышцах ног и спины. Статика рук в этом упражнении добавляет нагрузку на плечевой пояс. 1.Руки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Амплитуда вращения больше. 4.Ощущается напряжение в дельтовидных мышцах и верхней части спины. 1.Туловище. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Наклоны ниже. 4.Активизация боковых мышц туловища и растяжение во внутренней стороне бедра.

	5. и.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1 – мах правой к левой руке 2 – и.п. 3 – мах левой к правой руке 4 – и.п.	8 раз	1.Ноги. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Мах выше. 4.Включаются в работу ягодичные и бедренные мышцы. Ощущается активность в плечах и спине.
	6. и.п. – узкая стойка ноги врозь 1-3 – полуприсед, руки вперед 4 – и.п	8 раз	1.Сила. 2.Боковая плоскость показа. 3. Полуприсед ниже. 4.Напряжение в квадрицепсах, ягодицах и мышцах спины.
	7. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон к правой, руки вверх 2 – наклон 3 – наклон к левой, руки вверх 4 – и.п.	8 раз	1.Гибкость. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Ноги прямые. 4.Растяжения мышц спины, боковых мышц и мышц задней поверхности бедра. Напряжение в плечах.
	8. и.п. – о.с. 1-3-горизонтальное равновесие на правой, руки в стороны 4-и.п. 5-7 – то же, но на левой 8-и.п.	4 раза	1.Координация. 2.Боковая плоскость показа. 3.Держим равновесие. 4.Ощущение напряжения мышц спины, мышц ног, особенно голеней.
	9. и.п. – стойка руки на пояс 1-2 – 2 прыжка на левой 3-4 – 2 прыжка на правой. Ходьба на месте.	8 раз 10 секунд	1.Прыжки. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Прыжки выше. 4.Напряжение в квадрицепсах и икроножных мышцах. К: «На месте шагом – Марш! Стой!»
	10. и.п. – о.с. 1-4 – руки дугами вверх, подняться на носки – вдох	4 раза	1.Осанка. 2.Лицевая плоскость показа. 3.Вдох глубже.

	5-8 – вернуться в и.п. – выдох.		4.Напряжение в икроножных мышцах. Расслабление и легкое растяжение грудных мышц.
1.7.	Обратное перестроение.	30 секунд	K: «В колонну по 1 налево в обход шагом – Марш!»
2.	Основная часть:	23 минуты	
2.1.	Реализуемая задача - совершенствовать у мальчиков 12-13 лет технику выполнения бега на короткие дистанции и укреплять мышцы ног.	13 минут	Следить за техникой выполнения, исправлять типичные и индивидуальные ошибки.
2.2.	Бег с преследованием из различных И.п. Участники выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2 м. По команде «На старт!» принимают заданное заранее И.п. По команде «Внимание!» принимают неподвижное положение. По свистку бегут по прямой до финишной линии. Задача первой шеренги - убежать, второй - догнать. При проведении повторения забега занимающиеся меняются ролями.	30 секунд	Ознакомить с целью бега с преследованием - развитие скоростной выносливости, быстроты реакции и способности менять темп движения. Объяснить и показать различные И.п. Уделить внимание правильной технике быстрого старта из каждого положения. Рекомендовать поддерживать высокий уровень сосредоточенности для моментального реагирования на сигнал начала бега. Обратить внимание на координацию движений и эффективное использование силовых ресурсов. Проверить ровность и безопасность беговой прямой. Следить за соблюдением техники бега и отсутствием столкновений. Поощрять стремление к улучшению результата, азарт и честную конкуренцию. После выполнения упражнения обсудить с обучающимися, что получилось, а что следует улучшить (техника старта, скорость реакции, бег).
2.3.	1. Бег с преследованием из И.п. высокий старт.	2 минуты 30 секунд	Одна нога выставлена вперед, другая - назад, ноги на ширине плеч или чуть шире, туловище слегка наклонено вперед, одна рука находится чуть впереди для баланса, другая - слегка назад, вес тела - на переднюю ногу, готовясь к быстрому и мощному отталкиванию, взгляд направлен вперед по линии движения. Избегайте резких изменений направления без предварительного обзора. Эффективная работа мышц ног, корпуса, рук и плечевого пояса обеспечивает быстрый и динамический старт, мощное отталкивание и бег с высокой

			скоростью при преследовании.
2.4.	2. Бег с преследованием из И.п. упор присев.	2 минуты 30 секунд	Ноги согнуты, корпус наклонён вперёд, обе руки расположены на земле перед собой, вес тела распределён между руками и ногами, взгляд направлен вперёд на линию бега. По команде «Внимание» поднять таз. С большим усилием работают мышцы ног (особенно квадрицепсы и ягодичные), чтобы обеспечить быстрое и мощное отталкивание.
2.5.	3. Бег с преследованием из И.п. упор лежа, правая согнута.	2 минуты 30 секунд	Стоя в упоре на прямых руках, правая нога согнута в колене, стопа опирается на землю. По команде «Внимание!» согнуть руки. Следите за равновесием, избегая чрезмерных махов вблизи соперника. Мышцы корпуса и рук помогают поддерживать баланс и оптимальную динамическую позицию при старте и дальнейшем беге.
2.6.	Бег с преследованием из И.п. упор лежа, левая согнута.	2 минуты 30 секунд	Стоя в упоре на прямых руках, левая нога согнута в колене, стопа опирается на землю. По команде «Внимание!» согнуть руки. Не делайте резких движений до команды, чтобы избежать травм. Важна координация мышц ног и рук для быстрого и мощного старта, а также сохранение баланса, что требует сильной работы мышц корпуса и плечевого пояса.
2.7.	Бег с преследованием из И.п. низкий старт (без колодок).	2 минуты 30 секунд	Из положения приседа, обе ноги согнуты, стопы разноименно, руки размещены на линии старта, пальцы широко расставлены, корпус наклонён вперёд, вес тела равномерно распределён между руками и ногами, голова и взгляд направлены вперед. Низкий старт обеспечивает максимально быстрый и мощный толчок для ускоренного старта в беге. По команде «Внимание» поднять таз.

			<p>При появлении боли или дискомфорта немедленно прекратите бег и обратитесь за помощью.</p> <p>Основная нагрузка приходится на мышцы ног, корпуса и рук: четырехглавая мышца бедра (разгибает колено), задняя группа мышц бедра, ягодичные, икроножные, стопы и голени, прямые и косые мышцы живота, дельтовидные и др.</p>
2.8.	Реализуемая задача - воспитывать у мальчиков 12-13 лет навык самоконтроля и мотивации к спортивным достижениям.	9 минут	Использовать игровой метод и соревновательный методы.
2.9.	<p>Полоса препятствий:</p> <p>И.п. - низкий старт.</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег в максимальном темпе по сигналу. Бег с ускорением через кубики. Бег «змейкой». Бег с высоким подниманием бедра на координационной лестнице. Бег с ускорением до финиша. 	7 минут	<p>Мальчики находятся за стартовой линией и по сигналу выполняют задания в максимальном темпе.</p> <p>Поддерживайте высокую скорость, при этом избегайте падений или столкновений с препятствиями (на кубики не наступать, фишку оббегать). Каждому участнику засекать время выполнения. Выявить победителя.</p> <p>Для полосы препятствий важна мощность и быстрота отталкивания, что требует интенсивной работы мышц ног. Активное участие рук помогает сохранить равновесие и ускорить движение за счет развитых мышц корпуса и рук.</p>
2.10.	Подвижная игра «Салки в кругу». Играющие располагаются в 8 шагах друг от друга	3 минуты	<p>Выделить безопасную площадку, свободную от препятствий, с четко очерченным кругом достаточного размера для свободного передвижения участников.</p> <p>Объяснить правила игры и продемонстрировать игровой процесс. Контролировать уровень активности, чтобы избежать травм и столкновений. Следить за равномерным распределением нагрузки среди всех участников. Поощрять активность, ловкость и быстроту реакции у всех участников.</p> <p>Использовать позитивное подкрепление для повышения интереса к игре. После игры провести краткое обсуждение с участниками: что получилось, какие трудности возникли, как можно улучшить технику движения и взаимодействие.</p>

3.	Заключительная часть:	4 минуты	Озвучить, решены ли задачи в процессе занятия.
3.1.	Построение, подведение итогов.	3 минуты 30 секунд	Контроль самочувствия. Выделить положительные моменты занятия, дать рекомендации к следующему.
3.2.	Домашнее задание.	30 секунд	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте в максимальном темпе с опорой у стены 10 секунд по 3 подхода. 2. Бег на месте в максимальном темпе 15 секунд по 3 подхода. 3. Бег 30 метров в максимальном темпе по 2 подхода. Выполнять 3 раза в неделю.

Требования к оформлению шаблона: шрифт Times New Roman; размер шрифта 12; межстрочный интервал 1,0; выравнивание - по ширине; отсутствие переносов и отступов – нет.