

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Методическая разработка по теме:

«Мы любим спорт»

Автор:

Тренер-преподаватель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»
с.Кинель-Черкассы,
Маханова.И.П.

Кинель-Черкассы 2020 г.

1. Введение

В данной методической разработке предоставлена методика проведения спортивных сборов на базе детского санатория «Колос» с. Кинель - Черкассы. В данном случае: примерный план тренировочных занятий, советы по улучшению психологического климата на тренировках, положительный опыт работы с родителями, фотографии тренировок и отдыха юных спортсменов.

«Спортивные сборы»- кратковременное совместное пребывание спортсменов для обучения тренировки и других видов подготовки. На сборах у спортсменов есть возможность больше времени уделять тренировкам, в данном случае три тренировки в день, таким образом повышать своё мастерство и быстрее достигать высоких спортивных результатов. Цель сборов улучшить физические качества юных спортсменов, укрепление здоровья и формирование стойкого интереса к занятиям спортом. Совместное проживание и тренировки способствуют развитию сплочённости между юными спортсменами. Так же спортивные сборы это возможность не только заниматься спортом, но и участвовать в мероприятиях лагеря, и проводить совместный досуг с родителями. В данном случае проведение спортивного праздника «Спортивное лето» и пикника организованного родителями.

2. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в летне-оздоровительном лагере

Цель: улучшить общефизическую подготовку воспитанников ДЮСШ, отделения лыжные гонки. Группы СОГ-1, СОГ-3.

Задачи:

Образовательные:

- научить юных спортсменов справляться с физической нагрузкой.
- повысить спортивные качества.

Воспитательные:

- воспитывать у детей, здоровый образ жизни.
- научить детей доброжелательному отношению в коллективе, помощи друг другу, взаимовыручке.

Оздоровительные:

- закаливание организма.
- воспитание двигательных качеств.

Место: детский санаторий-профилактории «Колос». Спортивная-универсальная площадка и стадион на его территории.

Время: 21 день.

Инвентарь: скакалки, эспандеры, мячи, секундомер и т.д.

Тренер: Маханова Ирина Поликарповна.

Всем известно, что улучшение общефизической подготовки, не возможно без качественных, регулярных тренировок. Которые как нельзя лучше можно осуществить с помощью, спортивно - оздоровительных сборов. Не сомненно важна для спортсменов лыжников летняя подготовка. А организованное нахождение в лагере, способствует более тесному сотрудничеству воспитанников, тренера и родителей.

Тренировки мы проводили три раза в день. Что уже способствует улучшению физических качеств. Ещё один положительный момент - дети тренируются и оздоравливаются по режиму дня. Главной моей задачей было разнообразить занятия. Так как дети едут на сборы разного возраста, то к каждой группе осуществляется индивидуальный подход. Обычно мы делимся на две группы. Чтобы сборы прошли более эффективно, я прибегаю к помощи старших спортсменов выпускников, которые добросовестно и ответственно справлялись со своими обязанностями. Это один помощник, который тренируется сам и помогает мне.



3.Примерный план тренировок:

Первая неделя тренировок

Зарядка осуществлялась сразу после подъёма детей.

Тренировка:

-бег 2 – 3 км.,

-ОРУ 10-15 мин.,

-прыжки со скакалкой 150-200 раз.,

-сгибание разгибание рук в упоре 60- 80 раз.

-подтягивания на низкой перекладине 30-40 раз (младшие).

-подтягивание из виса 10- 15 (старшие).

-приседания 40 – 50 раз.

-поднимание ног из виса на 90%, 20 -30 раз.



Вторая неделя тренировок включает в себя, более расширенный спектр действий:

-бег 3 – 5 – 8 км.,

-ОРУ 10 -15 мин.,

- имитация в подъём лыжного хода, 20метров х 10 -15 раз,
- прыжки со скакалкой в гору, 20м. х 10-15 раз,
- многоскоки 3 – х, шажный 10 -15 раз, 10 –ти, шажный 10 – 15 раз,
- прыжки с места 30 - 40 раз,
- сгибание рук сзади из упора на скамейке,100 – 120-150 раз,
- поднимание туловища из положения лёжа , 100 – 120-150 раз.,



Третья неделя тренировок:

- бег 3-5 км.,
- ОРУ 10-15 мин.,
- прыжки со скакалкой 200 – 250-300раз.,
- работа с эспандером 3 серии по 3-5 мин.,
- бег с высоким подниманием бедра 3 раза х 15м.,
- бег с захлёстыванием голени 3 раза х 15 м.,
- бег с прямыми в колене ногами 3 раза х 15м.,
- ускорения 5 раз по 30м.,4 раза 60 м.,2-3 раза 100м.,

-игра в футбол 20-25 мин.,



Тренировки проводятся с разными задачами и планами. В промежутках между тренировками дети активно участвуют в жизни лагеря.

Исходя из собственного опыта, я сделала заключение, что для развития физических способностей и улучшения спортивных результатов очень важен психологический климат на тренировке.

а) составляющей психологического климата в учебно-тренировочном процессе являются:

- наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент и т. п.

- стимуляция внутренней мотивации: стремление стать лучшим в своём виде спорта;

- взаимоотношения между тренером и юным спортсменом;



- взаимоотношения между воспитанниками;

- наличие эмоциональных разрядок.



Мой опыт показывает, как положительно влияют занятия любимым видом спорта на характер, поведение, общение между собой обучающихся. У них появляются друзья, единомышленники, любимое дело. Дух соперничества, который присутствует на состязании, только помогает достигать новых целей,

упорно тренироваться, «закалять» характер, не останавливаться перед трудностями. Участие в соревнованиях дает им такой заряд энергии, и положительных эмоций, что благотворно влияет на весь организм в целом.

На спортивно-оздоровительных сборах в детском санатории-профилактории «Колос», дети имеют возможность не только улучшить физические качества и мастерство, но и получить комплекс медицинских процедур направленных на улучшение здоровья в виде: массажа, различных ванн, циркулярного душа и др.

Исходя из собственного опыта время, совместно проведенное на таких сборах, надолго запоминается, практически на всю жизнь. Дети часто вспоминают как отдыхали вместе, как тренировались и веселились на дискотеке и мероприятиях проводимых вожатыми лагеря. Побывав однажды на спортивных сборах, дети просят поехать ещё и ещё раз, именно со своими товарищами по секции. Юные спортсмены проливают не мало пота и слёз, но всё равно им хочется быть вместе, идти к намеченной цели, добиваться побед.

Очень радует преемственность поколений: приятно наблюдать, как старшие воспитанники заботятся о младших, где нужно подсказывают, а то и поругают, если что-то не так. Младшие видя положительный результат спортивных занятий на примере старших говорят: «Мы тоже хотим такими стать – сильными, ловкими, умелыми».



Положительное влияние оказывают родители. Они активно откликнулись на просьбу, приобрести путёвки в санаторий, помогли в проведении спортивного праздника «Спортивное лето» и пикника во время сборов. Положительная поддержка родителей имеет большое значение, в осуществлении тренировочного процесса.





Чтобы разнообразить тренировочный процесс, мы всей группой осуществили кросс – поход. Учитывая, что в группе дети разного возраста, мы не слишком отдалились от лагеря.



3. Заключение

Всего одна смена, проведённая на сборах, способствует в дальнейшем хорошему результату. Это мы почувствовали уже в этот зимний сезон. Вчерашние новички стали справляться со сложными техниками конькового хода. Дети, принимавшие участие в сборах заметно отличаются от своих сверстников. Мы не будем останавливаться на достигнутом. Нас ждут новые победы!

Родители тоже стараются не отставать от своих детей и при первой возможности на зимних каникулах, смогли встать на лыжи и понять вкус лыжной прогулки. Активный отдых родителей и детей только приветствуется!



4.Список используемой литературы

1. Луговская Ю.П. Детские праздники в школе, летнем лагере и дома. Мы бросаем скуке вызов. (Серия «Школа радости».) – Ростов н/Д:Феникс, 2002
2. «Мистер Биатлон». Книга посвящена 60-летию президента СБР Александру«Чтобы увидеть радугу.....» (из опыта реализации педагогических программ в условиях детского оздоровительного лагеря). – Ижевск, 2001
3. М.Г. Фридман Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха.- М.: «Просвещение» 1991.
4. Марфина С.В. Летний лагерь от А до Я / С.В.Марфина; худож.Е.А.Афоничева. –Ярославль: Академия развития, 2007
5. Панфилова Н.И., Садовникова В.В. 35 суббот плюс каникулы: Сценарии школьных праздников. – М.: Новая школа, 2001
6. Сборник методических материалов по вопросам летнего отдыха детей и подростков для начальников детских оздоровительных лагерей / Сост.: Г.Н. Степарева, О.М. Беляева. – Сыктывкар: ГОУДОД "Коми республиканский центр детско – юношеского туризма и экскурсий", 2008.
7. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. -М., 2001
8. Школа лидера. Программа лагеря и методические материалы. Цикл учебно-развивающих занятий для старшеклассников им. А.Н. Лутошкина «Комсорг». – Нижний Новгород,2008.