ПЛАН-КОНСПЕКТ

**План-конспект учебно-тренировочного занятия для учащихся учебно-тренировочной группы 1-го года обучения Районной ДЮСШ**

**Тренеры-преподаватели: Русских В.П., Игнатьева А.Н.**

**Открытое занятие (мастер-класс).**

Дата проведения \_\_29.04.2014 г\_\_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_15.00\_\_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_\_\_ФОК Арена\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема урока:** Подготовка сборной команды к Первенству России по бадминтону.

Основные **задачи урока**:

1. Образовательная задача:

- совершенствование удара сверху открытой стороной ракетки.

2.Оздоровительная задача:

- воспитание скоростно-силовых качеств;

-развитие силы кисти.

3.Воспитательная задача:

- формирование положительных морально-волевых качеств.

Инвентарь: ракетки бадминтонные, воланы, сетки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части учебно-тренировочного занятия | Содержание занятия | Дозировка | Методические приемы обучения, воспитания, организации |
| Подгото-витель- ная часть  (25 мин.) | Построение.  Сообщение задач занятия.  1. Разминка – ОРУ на месте  2. Бег обычный, СБУ, бег с изменением направления  СБУ упражнения с воланом | 1 мин  2 мин  5 мин  8 мин  9 мин | Упражнения на подготовку мышц  Включая равномерный бег – 3 мин, перепрыгивание с ноги на ногу, скрестный шаг, «олений бег».  Изменение направления по хлопку.  10 воланов под сеткой, брать волан на выпаде, отход приставным шагом и бросок волана (стараться перебросить сетку) – 6 серий. |
| Основная часть 55 мин.) | 1.Разминка кисти  2.Имитация по сигналу тренера  3. Работа с зачехленной ракеткой в парах  - удар сверху  - плоский  4. Упражнения на удержание:  - Укороченный – высокодалекая откидка  -«Мельница» с укороченным, с полусмешем  - Высокодалекий (2-3 подряд)- укороченный произвольно – откидка (смена через 2-3 минуты)  5. Игры на счет по 2 минуты на половине площадки с переходами. | 5 мин  7 мин  8 мин  20 мин  15 мин | По 20 имитаций ударов: вращение, «восьмерка», открытой, закрытой стороной снизу и сверху, открытой и закрытой стороной сбоку. Следить за амплитудой движений кисти.  Расставить обучающихся по залу (в шахматном порядке). Они выполняют частый бег на месте и по жесту тренера делают имитацию атакующего удара открытой стороной ракетки (жесты простые и понятные)  30 сек работа – 30 отдых.  Один подает высокодалекую подачу (10 воланов подряд), другой выполняет удар сверху вниз зачехленной ракеткой. Затем меняются.  Работают по 2 минуты с чехлом, затем 2 минуты без чехла.  Начинать с высокой подачи.  Прием на сетку, следить за коротким ударом кистью при ударе сверху.  Нумерация площадок обозначается заранее. Переход осуществляется по принципу: победитель поднимается на площадку выше, проигравший опускается на площадку ниже. |
| Заключи- тельная часть  (10 мин.) | 1. Упражнения на гибкость.  2.Построение. Подведение итогов занятия. | 8 мин  2 мин | Упражнения на различные группы мышц, с максимальной амплитудой.  Разбор ошибок: причины их возникновения и способы устранения. |

**Анализ открытого УТЗ тренеров-преподавателей отделения бадминтон МБОУ ДОД РДЮСШ Русских В.П., Игнатьевой А.Н.**

29.04.2014.

**Цель:** Саморазвитие тренеров-преподавателей, стремление к собственному повышению квалификации.

**Объект:** тренер-преподаватель отделения бадминтон Русских В.П., МС, Заслуженный тренер России, образование высшее, стаж педагогической работы 40лет, тренер-преподаватель отделения бадминтон Игнатьева А.Н., КМС, образование высшее, магистратура СПб АОУВПО «ДГУ им.Пушкина» – по наст. время, стаж педагогической работы – 4 года.

Открытый учебно-тренировочный урок тренеры-преподаватели проводили с обучающимися учебно-тренировочной группы – 1 года обучения, в спортивном зале ФОК «Арена», г.Гатчина, ул. Ген Кныша д.14а с 15.00 по 16.30, присутствовало 27 человек.

**Тема УТЗ: «Подготовка сборной команды к Первенству России по бадминтону»**

**Задачи:** Образовательная, оздоровительная, воспитательная.

**Анализ структуры УТЗ:**

* подготовительная часть – общее разогревание и подготовка к предстоящей нагрузке.
* основная часть – повышение всесторонней физической и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости, подвижности в суставах и ловкости.
* заключительная часть – постепенное снижение нагрузки.

**Ход учебно-тренировочного занятия:**

Начало – построение, приветствие, сообщение задач занятия, ОРУ (на месте, в движении, бег), СБУ (с воланом, подводящие упражнения)

В основной части урока – закрепление техники ударов сверху открытой стороной ракетки, развитие силы кисти.

Заключительная – упражнения на расслабление.

В процессе урока тренер применяет методические указания по ходу выполнения различных заданий.

**Сильные стороны:**

1. Тренеры-преподаватели проводили урок с учетом возрастных и физиологических особенностей, физических и технических способностей обучающихся.
2. Ярко выраженное влияние личности тренеров-преподавателей  на детей как один из существенных, главных каналов воспитания на уроке, дисциплины.
3. Дети умело  вовлечены  в учебно-тренировочный процесс.  На занятии использовался личностно–ориентированный подход, наглядный, словесный, практический метод  обучения.
4. Преподаватель и обучающиеся на занятии  использовали специальную терминологию, дети  были дисциплинированы, задания выполняли с интересом и с уважением относились друг к другу.

**Заключительное обобщение:**

1. Методический материал подобран верно.
2. Нагрузка рационально дозирована по частям тренировки и видам деятельности  учащихся.
3. Построение и содержание  учебного процесса отвечает санитарно-гигиеническим требованиям  и технике безопасности.

**Выводы и предложения**

1. Задачи УТЗ были выполнены.
2. Оценивается урок на оценку «отлично»

**Комиссия:**

Директор МБОУ ДОД РДЮСШ Сеньшинов В.М.

Зам.директора по УВР МБОУ ДОД РДЮСШ – Каралюсова В.Г.

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ №3 г.Гатчина – Родинков А.П.

Тренер-преподаватель МБОУ ДОД Гатчинской ДЮСШ №3 – Дозорцева Т. В.

Тренер-преподаватель МБОУ ДОД РДЮСШ – Дебелая Г.Г.

Зам.директора по УВР МБОУ ДОД ДЮСШ №3 г.Гатчина - Титовец С.В.