

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННУМУ СПОРТУ»

Юридический адрес: 600023, г. Владимир, мкр. Заклязьменский, ул. Восточная, д.2, тел.: 45-90-01.

ПЛАН - КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО
ЗАНЯТИЯ
**ТЕМА: ПРЕОДОЛЕНИЕ ГИМНАСТИЧЕСКИХ
ПРЕПЯТСТВИЙ**

1. Открытое учебно-тренировочное занятие (далее - УТЗ) проводится по дополнительной образовательной программе по конному спорту.

Открытое УТЗ проводит старший тренер-преподаватель по конному спорту **Сажина С.О.**
Дата проведения: **01 июня 2014г.**

2. Тема: «Преодоление гимнастических препятствий».

3. Цель УТЗ:

➤ Отработка преодоления гимнастических препятствий

4. Задачи УТЗ:

а) учебно-образовательные

- научиться преодолевать гимнастический ряд в прыжковой посадке;

б) воспитательные

- Улучшить посадку;

- Преодолевать гимнастический ряд с «легкой» посадкой;

- Сохранять ритм с расслаблением и сохранением мягкого контакта.

в) развивающие

- развитие баланса;

- развитие глазомера;

- развитие познавательных процессов обучающихся (память, мышление, внимание, воображение, восприятие);

- развитие двигательных навыков;

- умение применять логические операции (анализ, синтез, сравнение, классификация, систематизация, обобщение);

- развитие воли, эмоций, интересов, способностей и дарований личности.

5. ТИП урока: отработка навыка

6. Оснащение урока.

УТЗ проводится в манеже с использованием подготовленных лошадей конноспортивной школы;

Требуются гимнастические препятствия: клавиши 3шт; крестовина 3 шт; жерди 9 шт.

Желательно, чтобы старший спортсмен показал упражнение.

I. Основные этапы современного урока:

- **организационный момент:** тренер-преподаватель встречает учащихся в конюшне, проводит учет присутствующих, распределяет лошадей, отводит время на чистку и седловку лошадей (30 мин.), назначает время сбора в манеже. Учащиеся выходят в манеж с лошадьми. Проводится стандартная разминка (10мин. шаг, 10 мин. рысь, 5 мин. галоп); разминка проводится сменой с использованием манежных фигур (перемены направления, вольты, заезды, перемены аллюров, остановки).
- **подготовка к активному, осознанному усвоению знаний.**
Объяснение нового происходит после разминки, при этом учащиеся шагают сменой по манежу на лошадях.
- **изучение нового материала**

Основная часть тренировки проводится согласно требованиям FEI – по принципу IDEA

1. – I – тренер проверяет амуницию у каждого спортсмена; знакомит с заданием:
Сегодня тема нашего занятия - преодоление гимнастических препятствий. Гимнастические препятствия – это невысокие барьеры для развития гибкости лошади и одновременно развития баланса, глазомера всадника, отработки навыка ритмичного движения.
2. – D – демонстрация – показать правильную прыжковую посадку, руками расположив части тела одного из всадников. Попросить остальных повторить. Если замечены ошибки – руками исправить.
3. – E – объяснить положение и воздействие средств управления:
Шенкель плотно прилегает, создавая всаднику точку опоры, обеспечивая основание посадки, одновременно контролируя движение лошади, направляя ее по нужной траектории;
Повод слегка натянут в любой момент времени. Необходимо постоянное сохранение легкого контакта со ртом лошади: при слишком сильном воздействии повода трензель травмирует рот лошади, доставляет ей боль, мешая нормально двигаться, при потере контакта всадник утрачивает возможность контролировать лошадь, а лошадь теряет уверенность, т.к. не знает, что должна дальше делать.
Легкая посадка – посадка с упором в колени, стоя на стременах; обеспечивает мягкое взаимодействие всадника и лошади, давая достаточную опору всаднику, но не мешая двигаться, не создавая напряжения.

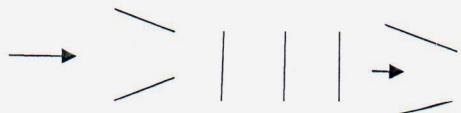
Практическая отработка

4. – A – непосредственно тренировочная часть: Следить за правильным применением средств управления
Всадники сменой преодолевают:
полосу из 3х жердей, выставленных под 2 темпа галопа;
полосу из 3х жердей и крестовины;
полосу из 3х жердей и 3 крестовин
полосу из 3х клавиш и крестовины

Во время выполнения следить, чтобы учащиеся смотрели строго вперед, двигались через центр жердей, соблюдали прямолинейность при подъезде к препятствию и выезде с него.

• закрепление изученного материала

Итак, сегодня мы преодолевали гимнастический ряд в прыжковой посадке. Мы с вами: Попрактиковались в правильной посадке; Тренировались держать равновесие, ритм Поработали над гибкостью и правильным применением средств управления. Для закрепления во время самостоятельной езды поработаете на 3х жердях на рыси в полевой посадке. Расстояние между жердями – 3м.



II. Анализ урока.

• место разбираемого урока в системе уроков по изучаемой теме:

Данное УТЗ проводится с всадниками 4 года обучения (группа УТ-2) и должно регулярно повторяется во время всей последующей тренировочной работы.

• обоснование цели и задач урока и выполнение намеченного плана урока:

7. Цель УТЗ:

- Отработка преодоления гимнастических препятствий

Преодоление гимнастических препятствий является основным упражнением для подготовки спортсмена в конном спорте (конкур). Оно улучшает посадку всадника, помогает отработать баланс, ритм, свободу движений, правильность и мягкость применения средств управления, одновременно тренируя гибкость, равновесие, проводимость и управляемость лошади.

Намеченный план УТЗ был выполнен полностью. При планировании следующего УТЗ предусмотреть достраивание гимнастического ряда.

• характеристика группы:

Занятие проводится группы УТ-2; учащиеся уже имеют некоторые навыки по преодолению гимнастических препятствий; занятие носит характер повторения и развития навыка.

Возраст детей – 10-14 лет; количество – 15 человек, из них двое – мальчики.

Дети активно общаются и между собой, и с тренером-преподавателем, задают вопросы, показывают заинтересованность.

Наибольшую активность показали: Свириденко К., Фокина Д., Шишкина Е.

• оценка работы обучающихся на уроке;

Учащиеся были заинтересованы, внимательны, соблюдали технику безопасности, отвечали на вопросы.

• выполнение поставленных задач;

Поставленные задачи на занятии выполнены;

- удовлетворенность или неудовлетворенность преподавателя уроком (его отдельными частями), меры, намечаемые преподавателем по устранению отмеченных недостатков.

Общее впечатление от проведенного занятия положительное; весь план выполнен, результаты достигнуты. УТЗ по данной теме необходимо проводить регулярно, не реже 1 раза в неделю.