

Конспект учебно-тренировочного занятия

МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»

Дата: 25.02.2015г.

Время: 15:30 – 17:00

Продолжительность: 1ч. 30 мин.

Место: л/б «Локомотив», лесопарк.

Температура: - 12°С

Группа: УТГ – 1

Инвентарь: лыжи, палки, свисток, секундомер, протокол учета ЧСС.

Кол-во присутствующих: 11 человек.

Проводящий: тренер-преподаватель по лыжным гонкам Горбунова Е. С.

Цель: Создание условий (развитие координационных способностей) для овладение техникой одновременно-одношажного классического хода.

- Задачи: 1. Совершенствование техники одновременно-одношажного классического хода;
2. Совершенствование техники отталкивания ногой при одновременно-одношажном классическом ходе;
3. Развитие выносливости и координационных способностей.

Части занятия	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная часть	1. Собрание, сообщение задач тренировки.	1'- 2'	На л/б «Локомотив» в детской раздевалке.
	2. Подготовка инвентаря.	1'- 2'	Переодевание детей, намазывание лыж. На месте. На лыжах.
	3. Общеразвивающие упражнения на лыжах: - Махи руками. И.п. – на лыжах, палки стоят на уровне середины лыжного ботинка. 1-2 – махи двумя руками одновременно назад, 3-4 – махи двумя руками одновременно вперед. - Наклоны. И.п. – на лыжах, над головой. 1- наклон вперед, 2- и.п.,	3'- 4' 3' - 4'	Руки стараемся держать прямыми, параллельно земле, наконечники палок не сдвигаются. Руки прямые на ширине плеч, ноги на ширине плеч, спину держим прямо.

	<p>3- наклон влево, 4- и.п., 5- наклон вправо, 6- и.п., 7- прогиб назад, 8- и.п..</p> <p>- Выпады вперед: И.п. – лыжи параллельно, палки возле креплений. 1- выпад правой ногой вперед , 2- и.п., 3- выпады левой ногой вперед, 4- и.п..</p> <p>- Выпады вправо и влево: И.п. – лыжи параллельно. 1 – выпад левой ногой влево, 2 – и.п., 3 – выпад правой ногой в право, 4 – и.п.</p> <p>- «Снежинка» И.п. – стойка на лыжах пяточки лыж вместе, носочки лыж врозь. 1 – 10 – переставление лыж по кругу, 11-12 – и.п..</p> <p>- Марширование на месте. И.п. – лыжи параллельно, палки около креплений лыж. 1- левое колено вперед, ногу на носок, 2- и.п., 3- правое колено вперед, ногу на носок, 4- и.п..</p>	<p>3' - 4'</p> <p>3' - 4'</p> <p>5' – 6'</p> <p>3'</p>	<p>Спина прямо, сзади стоящая нога прямая, центр тяжести переносим на впередистоящую ногу, выпад скольжение по лыжне.</p> <p>Спина прямая, при выпадах лыжи стараяемся ставить под угол 90°(перпендикулярно) второй лыже.</p> <p>Пяточки лыж должны оставаться в одной точке. После выполнения упражнения на снегу должен получиться рисунок снежинки.</p> <p>Спину держим прямо, руками стараяемся не болтать, ногу на носок как можно выше.</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т</p>	<p>1. Технические упражнения: - попеременный классический ход без палок;</p> <p>- скольжение на правой ноге с отталкиванием левой ногой без палок;</p>	<p>5'- 7'</p> <p>4'- 5'</p>	<p>По кругу 400 метров. Не опускать плечи, не сутулиться, руки работают попеременно, четко вдоль туловища, рука поднимается до уровня глаз, рука чуть согнута в локтевом суставе, сзади нога прямая, небольшой подсед, скольжение на одной ноге длительное, шаг широкий и тд. Работа рук одновременная, четко вдоль туловища, помогаем спиной, ногой отталкивание</p>

Б О С Н О В Н А Я	- скольжение на левой ноге с отталкиванием правой ногой без палок;	4'- 5'	полное, нога выпрямляется после отталкивания, смотреть вперед и тд. Работа рук одновременная, четко вдоль туловища, помогаем спиной, ногой отталкивание полное, нога выпрямляется после отталкивания, скольжение длительное, смотреть вперед и тд.
	- одновременно-одношажный классический ход с отталкиванием только левой ногой;	4'- 5'	Одновременная работа рук, отталкивание палками до конца, сзади ручки отпускать, смотреть вперед, нога после отталкивания выпрямляется, отталкивание резкое, руки выносятся до уровня глаз и тд..
	- одновременно-одношажный классический ход с отталкиванием только правой ногой;	4'- 5'	Одновременная работа рук, локти рук чуть в сторону, смотреть вперед, дорабатываем отталкивание спиной и тд..
	- одновременно-одношажный классический ход;	5'- 6'	Движения раскатистые, отталкивания сильные и резкие, руки выносить до уровня глаз, спиной дорабатывать отталкивание.
Ч А С Т Ь	2. Одновременно-одношажный классический ход с ускорениями на коротких отрезках в парах.	5'- 16'	По кругу 1 км, равномерное передвижение одновременно-одношажным классическим ходом 15-20 метров в паре, потом один из них начинает ускоряться, другой должен поддерживать ускорение (20-25метров) и т.д. чередуясь.
	3. Контроль ЧСС после технической работы и ускорений.	40"- 60"	Останавливаются все занимающиеся, находят пульс на сонной артерии. Тренер засекает 30 секунд, занимающиеся считают кол-во ударов. Данные записываются тренером.
	4. Равномерный классический ход.	10'- 15'	По кругу 3-4 км. Спокойное передвижение на лыжах классическим ходом. Восстановление дыхания, раскрепощение движений.
	1. Игра «Салки на лыжах»	3' - 4'	Водящий должен догнать и загалить всех игроков на определенной территории. Водящие меняются по свистку

<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>2.Обще-развивающие упражнения без лыж: - Круговые движения головой. И. п. – широкая стойка, руки на поясе. 1-4 – круговые движения головой влево; 5-8 – круговые движения головой вправо. - Круговые вращения руками. И. п. – основная стойка. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад. - Наклоны. И.п. – основная стойка, руки вверх. 1- наклон влево; 2- наклон вправо; 3- наклон вперед; 4- прогиб назад. - Выпады вперед. И. п. – выпад правой. 1-2 – покачивающиеся движения; 3-4 – смена ног прыжком. - Выпады в сторону. И. п. – основная стойка, руки вперед. 1 – выпад вправо, руки на колено; 2 – и. п.; 3 – выпад влево, руки на колено; 4 – и. п.. 2. Переодевание детей, уборка инвентаря.</p>	<p>20"- 30"</p> <p>50"- 60"</p> <p>20"- 30"</p> <p>20"- 30"</p> <p>20"- 30"</p> <p>2'- 3'</p>	<p>тренера. На л/б «Локомотив».</p> <p>Спина прямая, круги головой полные, глаза закрываем, круговые движения не быстрые, радиус большой.</p> <p>Руки прямые, вращения с максимальным радиусом, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, руки прямые, при наклонах тянемся руками в стороны, вперед. Ноги не сгибаем. Растягиваем мышцы спины.</p> <p>Сзади стоящая нога прямая, колено согнуто под 90°, спина прямая. Растягиваем мышцы ног.</p> <p>Спина прямая, нога в стороне прямая, стопа вся стоит на полу. Растягиваем мышцы ног.</p> <p>В детских раздевалках на л/б «Локомотив». Очистка креплений на лыжах от снега. Инвентарь все ставят на место.</p>
---	--	---	--

Выводы: учебно-тренировочное занятие прошло в динамике, что не давало замерзать занимающимся. Все упражнения и игры продуманы и подобраны для данного контингента занимающихся и соответствуют задачам тренировки. Технические упражнения идут в порядке усложнения: начиная с подводящих упражнений, заканчивая полным и с ускорением. За все продолжение тренировки,

каждый из занимающихся проехал свой средний объем нагрузки 7-9 км. Так же на тренировке был проведен контроль учёта ЧСС занимающихся на учебно-тренировочном занятии.