

Проект

«Лыжным гонкам все
возрасты покорны»

**МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»
тренер-преподаватель
по лыжным гонкам: Горбунова
Екатерина Сергеевна**

Аннотация проекта

Проект предназначен для тренеров-преподавателей, организующих учебно-тренировочный процесс по лыжным гонкам. Проект представляет собой систематическое проведение открытых для родителей учебно-тренировочных занятий, где в роли тренера выступают дети, из числа занимающихся в учебно-тренировочных группах первого и последующих годов обучения отделения лыжных гонок, родители же примеряют на себя роль занимающегося. Предпринята попытка повысить мотивацию и стремление к достижению высоких спортивных результатов воспитанников через заинтересованность родителей. Предполагаю, что данный в проекте материал может быть полезен всем специалистам в сфере физической культуры и спорта.

Цель проекта: создание предпосылок для улучшения дальнейшего взаимодействия родителей с тренером и ребенком, для создания стабильной мотивации детей к достижению высоких результатов в спорте.

Задачи проекта:

1. Популяризация лыжных гонок, как вида спорта.
2. Приобщение родителей к занятию спортом с детьми.
3. Содействие улучшению взаимопонимания родителей с детьми.
4. Создание осознанного отношения к тренировочным занятиям.

Объект исследования: условия для создания мотивации к достижениям спортивных результатов лыжников 9-13 лет, улучшение эффективности тренировочного процесса.

Предмет исследования: систематически организованные и проводимые открытые учебно-тренировочные занятия для родителей детей, занимающихся в СДЮСШОР «Кедр» на отделении лыжных гонок у тренера-преподавателя по лыжным гонкам Горбуновой Е.С. и Флусова А.С..

Была выдвинута *гипотеза исследования*: предполагалось, что привлечение родителей к совместным занятиям спортом с детьми, занимающимися в СДЮСШОР лыжными гонками, будут способствовать заинтересованности родителей к увлечениям ребенка, к улучшению взаимоотношений и взаимопонимания родителей с детьми и родителей с тренером, что способствует созданию предпосылок для мотивации детей к достижению высоких результатов в спорте. а так же увеличит эффективность тренировочного процесса.

Целевая аудитория проекта :

- спортсмены в возрасте 9-13 лет, занимающиеся лыжными гонками в учебно-тренировочных группах первого и последующих годов обучения (утг-1,2,..);
- родители детей, занимающихся в спортивной школе или секции;
- тренеры-преподаватели по видам спорта, заинтересованные в улучшении эффективности тренировочного процесса и мотивации детей к достижению высоких спортивных результатов.

План реализации проекта.

Подготовительный этап: учебный год 2012-2013гг.

Сбор информации, анализ специально методической литературы и обобщение опыта своей тренерской работы, а так же работы коллег.

Основной этап: учебные года 2013-2014гг., 2014-2015гг.

пересмотр функциональных обязанностей участников учебно-тренировочного процесса в ходе практической деятельности. Агитация к участию в проекте родителей и детей. Подготовка плана мероприятий по реализации проекта. Организация и проведение открытых учебно-тренировочных занятий для детей и их родителей.

Заключительный этап: учебный год 2015-2016гг.

обобщение эффективного опыта внедрения данного проекта в практику и распространение его в коллективе. Подготовка отчетной документации.



**ПРЕДСТАВЛЯЮ
ВАШЕМУ
ВНИМАНИЮ**

**Открытое занятие для родителей
«Лыжным гонкам все возрасты
покорны»**

Дата: *13.09.2015г.*

Группа: *УТ – 1 и их родители*

Время проведения: *12:00 – 13:00*

Место проведения: *лесопарк.*

Температура: *+6°с*

Инвентарь: *свисток, скакалка.*

I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

(ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ 10 – 12 МИНУТ)

Проводящий: *Рябов Алексей (2003г.р.), имеет I вз. разряд, неоднократный победитель и призер городских и районных соревнований, призер окружных соревнований (3 место в эстафете).*

Частные задачи.

1. Создать представление о предстоящей деятельности в подготовительной части тренировки.
2. Подготовка организма к предстоящей физической деятельности.
3. Добиться внимания занимающихся и родителей.

Средства решения.

Построение. Сообщение задач тренировки.

Обратить внимание на форму одежды и обуви, напомнить основные моменты техники безопасности.

Общеразвивающие упражнения

Содержание	Дозировка	Методические указания
Бег 1 км. 1. Наклоны головой. И.п. – основная стойка, руки на поясе, 1- наклон головой вперед, 2- наклон головой назад, 3- наклон головой влево, 4- наклон головой вправо,	5' - 6' 30" – 40"	Равномерный спокойный бег. Спину держим прямо, наклоны ниже.
2. Круговые движения головой. И.п. – основная стойка, руки на поясе, 1-4 – круговые движения головой влево, 5-8 – круговые движения головой вправо;	30" - 40"	Спину держим прямо, круговые движения с большей амплитудой.
3. Рывки руками. И.п. – основная стойка, правая рука вверху,	30" - 40"	Спину держим прямо, руки прямые, рывки резче и активней.

Общеразвивающие упражнения

Содержание	Дозировка	Методические указания
1-2 – рывки руками, 3-4 – смена рук; 4. Рывки руками перед грудью. И.п. – основная стойка, руки перед грудью, 1-2 – рывки руками перед грудью, 3-4 – рывки прямыми руками.	30" - 40"	Спину держим прямо, локти не опускаем, руки прямые, рывки активней.
5. Наклоны. И.п. широкая стойка, руки на поясе, 1 – наклон вперед, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п., 5 – наклон вправо, 6 – и.п., 7 – прогиб назад, 8 – и.п..	40" – 50"	Ноги не сгибаем, спину держим прямо, наклон как можно ниже.
6. Выпады вперед.		Выпад глубокий, сзади стоящая

Общеразвивающие упражнения

Содержание	Дозировка	Методические указания
И.п. – выпад вперед, 1-2 – пружинящие движения, 3-4 – смена прыжком; 7. Прыжки на месте.	30" - 40"	нога прямая, спину держим прямо.
И.п. – узкая стойка, руки на поясе. 1-2 – прыжки на левой ноге, 3-4 – прыжки на правой ноге.	40" - 50"	Стараемся приземляться мягче на носок, стараемся прыгать на одном месте.

Общеразвивающие упражнения

II. Основная часть

(продолжительность 25 – 35 минут)

Проводящие:

Чехлов Егор (2004г.р.), имеет I вз. разряд, неоднократный победитель и призер городских и районных соревнований, призер окружных соревнований (3 место в эстафете);

Уляшева Жанна (2003г.р.), имеет I вз. разряд, неоднократный призер городских и районных соревнований, призер окружных соревнований (1 место в эстафете).

Частные задачи.

1. Создать представление о технике выполнения силовых упражнений и нагрузке;
2. Создать представление о предстоящей деятельности в основной части тренировки.

Средства решения.

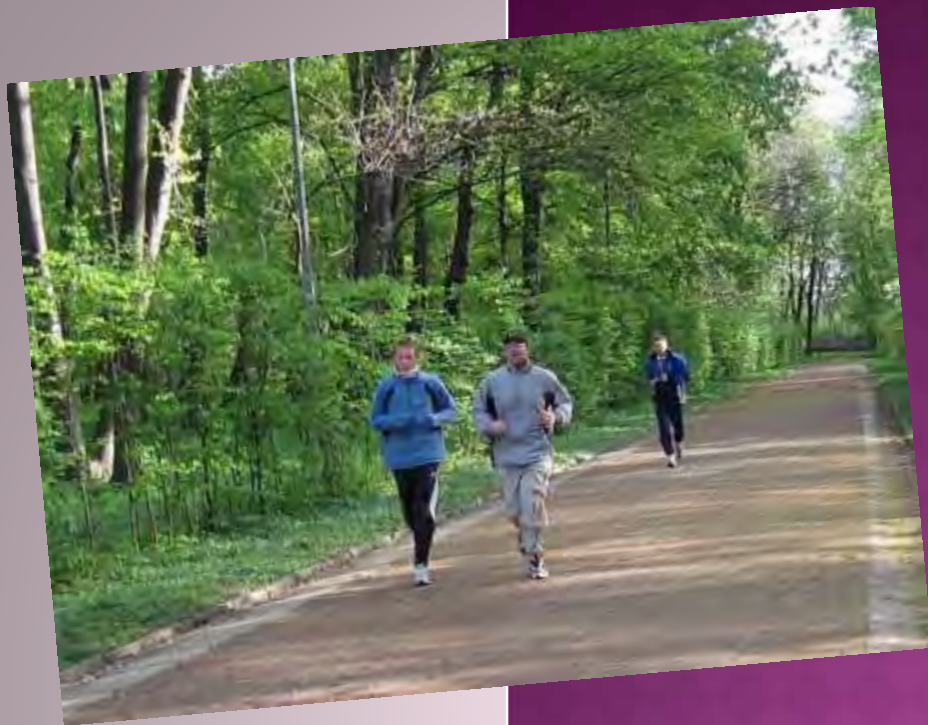
1. Проводящих два человека;

Методические приемы.

Акцентировать внимание на: ритм движений, на правильную технику показа упражнений, взгляд со стороны, постоянный показ упражнений.

Общая физическая подготовка: круговая-силовая.





Каждое упражнение в кругу делается по 10 раз, после каждого круга равномерный бег или шаг по кругу 100 метров. Всего каждый из родителей должен сделать 2 круга (серии).



Упражнения выполняются технично, проводящие называют упражнения следующие и сопровождают показом правильной техники выполнения данного упражнения.

III. Заключительная часть

(продолжительность 6 – 8 минут)

Проводящий: Чехлов Михаил (2006 г.р.), имеет II вз. разряд, неоднократный победитель и призер городских и районных соревнований по лыжным гонкам.

Частные задачи.

1. Создать представление о предстоящей деятельности в заключительной части тренировки.
2. Восстановление организма после нагрузки.

Средства решения.

1. Применение дыхательных упражнений.

Дыхательные упражнения

Выводы:

В результате реализации проекта повысилась заинтересованность детей в своих спортивных достижениях, стало проявляться более осознанное отношение к тренировочному процессу и занятию спортом: они стали реже пропускать тренировки, появилась мотивация и стремление к достижению спортивных результатов. Повысилась уверенность детей в своих силах. Улучшились взаимоотношения детей со своими родителями, т.к. родители стали разделять интересы детей и поддерживать их морально-эмоциональный настрой на достижение высоких результатов.



Занимайтесь спортом —
наполняйте Ваше тело силой и энергией

**Спасибо за
внимание!**