

**Конспект
тренировочного занятия по лыжным гонкам
группы БУ 2 года обучения**

Тема: «Горнолыжная подготовка»

Тренировочное занятие № 103 – 27.02.2022 года.

Цель: Освоение навыка горнолыжной подготовки.

Задачи:

1. Освоить технику спуска с низкого старта.
2. Развить двигательные и скоростные качества.
3. Воспитать чувство взаимовыручки и товарищества в группе, в парах, при игровой деятельности.

Тип занятий: Развитие и закрепление

Метод: игровой

Инвентарь: лыжный инвентарь, кегли, свисток, секундомер.

Место проведения: лыжная трасса при МБОУ ССШ №1

Тренер-преподаватель: Ивченко Светлана Борисовна

Начало занятия: 15.00 -16.30

Температура: минус 8

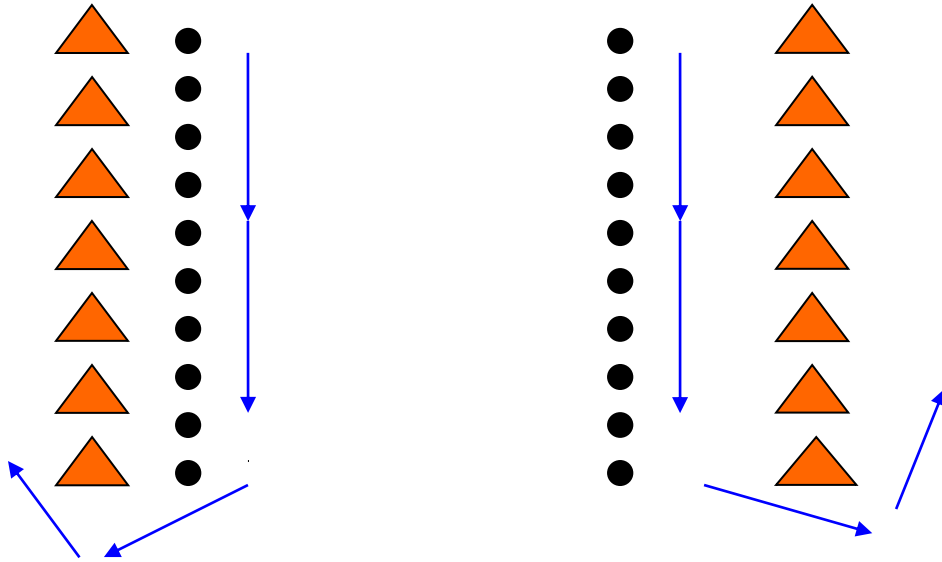
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Подготовка лыж к занятиям Построение. Анализ соревнований. Сообщение задач занятий. Измерение пульса. Мотивация на «Успех ЗВЕЗДА»</p> <p>2. Ходьба до учебного круга - Упражнение на дыхание. - Комплекс ОРУ без лыж.</p> <p>3. Одевание лыж и палок. Разминка на кругу - применение одновременного, двухшажного классического хода</p>	<p>20 мин. 5 мин 2 мин.</p> <p>2 мин. 5 мин. 1 мин. 5 мин.</p>	<p>Приготовление лыж, одежды. Приветствие. Анализ лыжных соревнований. Что получилось? Что нет? Сообщение задач занятий. Соблюдение т/б. Обратить внимание на спортивную одежду удобную на занятиях. Мотивация на занятие: Сегодня мы продолжаем осваивать горнолыжную подготовку. Измеряем пульс до тренировки, вовремя и после. Создаём хорошее настроение, улыбнулись друг другу. ОРУ на мышцы плеча, спины, ног. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 2 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера. Следить за толчком рук и прокатом.</p>
<p>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>Показ: подъём «Ёлочкой» спуск в низкой стойке (круг 150 метров X 10 раз)</p>	<p>50 мин.</p>	<p>Техническое прохождение подъёма, спуска и выката на прямую лыжню применяя лыжные хода. Обращаем внимание на низкую стойку при спуске, смотрим вперёд. В подъёме плечи не заваливаем вперёд, делаем ступающий шаг вперёд.</p>

<p>1. Игра «Я первый»</p> <p>Каждой команде выдаются карточки (Как и каким стилем нужно бежать)</p>	<p>15 мин.</p>	<p>1. Деление по парам и по силам. Первый называет себя «Я первый!» и встаёт на 3 шага вперёд. Нужно прокатиться по кругу и остаться «Первым!». Затем пары меняются.</p> <p>Снова выбор новых пар. Следим за толчком рук и прокатом. Пары следят за игрой и выявляют ошибки.</p> <p>Контролируем дыхание и технику проката.</p>
<p>2. Игра «Мы команда»</p> <p>Каждой команде выдаются карточки (Как и каким стилем нужно бежать)</p>	<p>20 мин.</p>	<p>2.Выбирается по силам две команды. Задача: Чья команда победит и финиширует первой. Соблюдаем т/б. На поворотах толчок одновременно и проходим ступающим шагом. Следим за правильным толчком рук и ног. Удерживаем равновесие.</p> <p><i>Игра выполняется по команде только (свистка), соблюдая Т/Б.</i></p> <p>Всем выполнять игровые действия в условиях игровой деятельности.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Девочкам проявлять смелость, волю, решительность и активность</p> <p>Общение и взаимодействие в команде.</p> <p>Регулировать эмоции и управлять ими в процессе всей игры.</p> <p>Контролируем свою технику передвижения. Следим за дыханием.</p> <p>Проверяем пульс за 1 мин.</p> <p>ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины.</p>
<p>Проверка пульса Закатывание - равномерное передвижение классическим ходом по учебному кругу.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Беседа с обучающимися, что получилось, что нет – Почему? Разбор ошибок.</p>
<p>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p>	<p>14 мин.</p>	<p>Оценить каждого, назвать, лучших.</p> <p>Проверка пульса и обсуждение самочувствия.</p>
<p>1.Упражнения на восстановление дыхания, растяжение.</p>	<p>20 мин.</p>	<p>Домашнее задание:</p>
<p>2. Построение, организованный уход с учебного круга.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Отжимание, в упоре лёжа – 20, 15Х3.</p> <p>Водные процедуры и закаливание.</p>
<p>Подведение итогов тренировочного занятия.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Чаепитие (психологический настрой- беседа на соревнования и тактическое</p>
<p>Проверка пульса</p>	<p>12 мин.</p>	<p>прохождение дистанции 3-4.03.2021.</p>
<p>Беседа</p>		<p>Каждому ученику даётся своя задача и её нужно выполнить - занять своё место в гонке.</p>

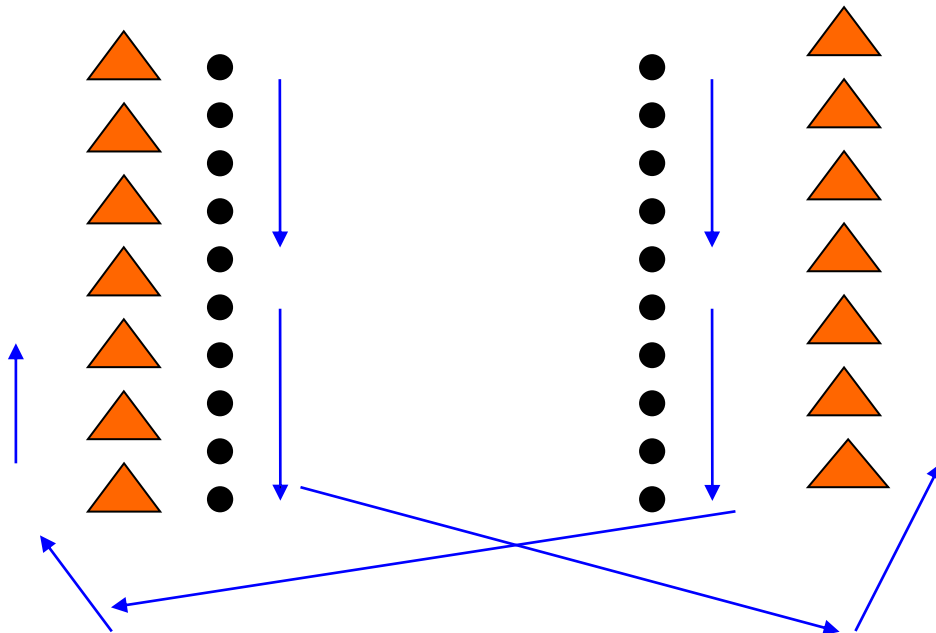
КАРТОЧКИ

Скольжение коньковым ходом

1. Скольжение коньковым ходом парами по прямой



2. Прохождение участка коньковым ходом парами со сменой мест



4. Коньковый ход с объездом конусов парами

