

**Конспект
тренировочного занятия по лыжным гонкам
группы БУ- 3 года обучения**

Тема: «Развитие координационных способностей юных лыжников»

Тренировочное занятие № 11– 26.09.2021 года.

Тип занятий: обучающий.

Занятие составлено по методической литературе:

1. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2006.

В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.

Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. -72с.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.

Цель: Привитие обучающимся интерес к регулярным занятиям лыжными гонками.

Задачи:

1. Укреплять навык координации движений.
2. Развивать равновесие при имитации лыжных ходов.
3. Воспитывать чувство взаимовыручки и товарищества в группе, в парах, при игровой деятельности.

Основные понятия: техника, имитация лыжных ходов.

Межпредметные связи: Взаимодействие с окружающей средой.

Организация пространства: индивидуальная работа, работа в парах, в команде.

Метод: игровой.

Оборудование: мячи, скамейки, скакалки, маты, кегли, свисток, секундомер.

Место проведения: спортивный зал МБОУ ССШ №1

Тренер-преподаватель: Ивченко Светлана Борисовна

Время проведения: 11.00 -12.30

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|---|------------------------|---|
| I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 1. Построение (мотивация на тренировочное занятие) Сообщение задач занятий. Теория (Зачем нужна координация? Для чего её нужно развивать? Где она пригодится). | 20 мин. (5 мин) | Приветствие, сообщение задач занятий, соблюдение т/б, контроль и самоконтроль. Мотивация на занятие: Сегодня мы продолжаем осваивать упражнения на координацию. Измеряем пульс за 10 секунд - |

| | | |
|--|--|--|
| <p>- по свистку в ласточку; - имитация П2х; - шаговая имитация по шеренгам; - имитация по шеренгам в прыжке.</p> <p>2. Круговая тренировка по станциям.</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыжки на скакалке; • пресс поднимание туловища; • бросок в кольцо; • отжимание; • перепрыгивание через скамейку; • медицинбол (поднимание мяча); • медицинбол (наклон с мячом); • амортизатор ОХ; (одновременный ход) • равновесие на одной ноге; • упор присев, упор лёжа; • пресс (поднимание ног); • низкая перекладина; • наклон с мячом в сторону; <p>Проверка пульса</p> | <p>25 мин</p> | <p>ногой-толчок, при этом сохраняя равновесие. Руки находятся на уровне глаз, при толчке ногой стопу (пятку) проталкиваем вперёд. При прыжке следим за правильной техникой. Круговую тренировку по станциям выполняем по времени (30 сек) работаем, переход к другой станции, проходим все станции последовательно, следим за правильностью выполнения упражнений. Следим за дыханием. Удерживаем равновесие.</p> <p>Проверяем пульс за 10 сек.</p> |
| <p>3. ИГРА</p> <p>- «Лапта» - «Перестрелка»</p> | <p>15 мин 10мин</p> | <p>Игра выполняется по команде только (свистка), соблюдая Т/Б. Всем выполнять игровые действия в условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Девочкам проявлять смелость, волю, решительность и активность Общение и взаимодействие в команде. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игры. Капитаны команд отвечают за дисциплину и т/б при игре.</p> |
| <p>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</p> <p>1. Упражнения на координацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повороты с закрытыми глазами: • вправо, влево, кругом; • прыжком на 180, 360. <p>2. Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление Подведение итогов тренировочного занятия. Проверка пульса</p> <p>Мониторинг тренировочного занятия. Как справились с поставленной задачей? Что получилось!!! Что давалось тяжело? Что не получилось? Над чем нужно</p> | <p>10мин. (5 мин) (5 мин) (10мин)</p> | <p>Упражнения на координацию выполнять, контролируя свои действия. Точное приземление.</p> <p>ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины.</p> <p>Проверка пульса за 10 сек. и обсуждение самочувствия во время всего занятия. На каком этапе пульс был высоким? Беседа с детьми, что получилось,</p> |

работать? Какие укреплять мышцы.?

Беседа: анализ контрольных нормативов ОФП.

Выполнение Нормативов ГТО –
(разбор нормативов, и постановка каждому своей цели на соревнования!)

В дневнике самоконтроля записываем все свои достижения!

Организованный выход со спортзала

что нет – Почему? Разбор ошибок.

Оценить каждого, назвать, лучших. Сделать акцент над чем нужно доработать.

Домашнее задание: уделить внимание на силовую подготовку.

Отжимание - девочки

3 серии по 15 раз

Подтягивание – мальчики 3 серии по 5 раз

Водные процедуры. И Зарядка утром!

Подведение контрольных нормативов ОФП (отметить лучших и на что обратить внимание).

Каждому ученику даётся своя задача и нужно выполнить свой норматив. Всех поблагодарить за хорошую работу.

До свидания!