**Должности: Тренер-преподаватель, Старший тренер-преподаватель**

Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержден приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023)

**План-конспект**

**Учебно-тренировочного занятия**

**Наименование образовательной программы:** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта «Лыжные гонки» для этапа начальной подготовки 3 года обучения.

**Тренер-преподаватель**: Коровин И.М.

**Дата проведения**: 29.10.2024 г.

**Место проведения:** Лыжный стадион «МБОУ «ССШ№1»

**Начало занятия:**12.00 – 14.00 час.

**Контингент:** обучающиеся НП-2 года обучения.

**Тема:** «Развитие координационных способностей».

**Цель:** Закрепление навыков координации движений в скольжении коньковым ходом.

**Задачи:** 1. Развитие координации движений.

2. Обучение толчку при одновременном одношажным коньковым ходом.

3. Выработка чувства равновесия на скользящей опоре.

4. Воспитание чувства взаимовыручки и товарищества в группе, в парах, при игровой деятельности.

**Инвентарь:** лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), кегли, флажки, свисток, секундомер.

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1) Подготовительная часть 25 мин.** |
| 1. Подготовка лыж к занятиям. | 5 мин. | Подготовить лыжи (намазать лыжи при определённой температуре, растереть пробкой и вынести на улицу) |
| - построение;- устный опрос;- сообщение задач занятий. | 3мин. | Приветствие, сообщение задач занятий. Соблюдение т/б. Обратить внимание на спортивную одежду удобную на занятиях. Мотивация на занятие: Сегодня мы продолжаем осваивать коньковый ход. Создаём хорошее настроение, улыбнулись, подтянулись «Мы растём!» |
| Измерение пульса. | 2 мин. | Измеряем пульс до тренировки, вовремя и в конце тренировки (за 10 сек х 6) и запоминаем |
| 2. Ходьба до учебной лыжни | 2 мин. | Организованный выход до учебной лыжни.Интервал 2 метра. |
| Комплекс ОРУ без лыж. | 5 мин. | ОРУ на мышцы плеча, спины, ног, наклоны, повороты.Темп средний, следить за дыханием. |
| 3. Одевание лыж и палок. | 2 мин. | Очищаем подошву от сенега и закрепляем ботинки на лыжи, одеваем темляки с палками (капканы). |
| Разминка на кругу- применение одновременного двухшажного конькового хода | 6 мин. | Темп средний, следить за дыханием. Интервал 2 метра друг от друга.Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера. Следить за толчком рук и прокатом на одной ноге. |
| **2) Основная часть 75 мин** |
| 1. Работа по прямой на равновесие; | 10 мин. |  Снимаем палки и одну лыжу, прокат на одной ноге, толчок одной и катимся на другой ноге, держим равновесие, прокат на одной лыже как можно дольше, смена лыж, также на другой ноге. |
| 2. Отработка толчка при одновременно одношажным коньковым ходом (ООКХ). Работа по фазам: толчок-прокат. - скольжение на двух лыжах;- разворот маховой ноги после отталкивания;- поворот таза, смещение проекции ОЦТ к центру;- сокращение движения ранняя закантовка лыжи;- увеличение частоты движений. | 30 | 1. Обратить внимание на основные элементы в технике конькового хода с отталкиванием скользящим упором является выпрямление туловища и перенос ОЦТ, согласованное отталкивание руками, ногой.2. При передвижении коньковым ходом необходимо обратить внимание на минимизацию разворота стопы маховой ноги после отталкивания, что может способствовать нарушению координации движений.3. Толчок руками: вынос палок вперёд – толчок. |
| Проверка пульса | 1 мин. | Проверяем пульс (за 10 сек Х6) и запоминаем. |
| 2. Подвижная игра - «Я - Лидер!» (деление по парам и по силам. Первый называет себя «Я - лидер!» и встаёт на 3 шага вперёд. Нужно прокатиться по кругу и остаться Лидером! Затем пары меняются. Снова выбор новых пар.Подвижная игра- «Паровозик»(выбирается «Командир», остальные по силам встают за ним), задача игры не отстать от «Паровозика», передвижение одновременно одношажным коньковым ходом. | 1816 | Игры 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.Контролируем свою технику передвижения конькового хода. Следим за дыханием. |
| **3) Заключительная часть 20** |
| Закатывание: равномерное передвижение одновременно одношажным коньковым ходом, прохождение дистанции по кругу 3х300м. - упражнения на восстановление дыхания, растяжение. - построение, организованный уход с учебной лыжни. | 10 | Проходим дистанцию по кругу равномерно, акцент делаем на прокат и толчок палками. Следим за восстановлением дыхания.ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины.Выполняем упражнения по самочувствию, без рывков и резких движений.Организованно идём на лыжную базу, соблюдая т/б при переноске лыж |
| Проверка пульса | 2 | Проверяем пульс (за 10 сек х 6), проводим самоанализ пульса на начало, в середине, в конце тренировочного занятия, записываем данные в дневник самоконтроля. |
| Анализ подведения тренировочного занятия | 8 | Беседа с обучающимися, что получилось, что нет – Почему? Разбор ошибок. К чему стремиться!Оценить каждого, назвать, лучших, обсуждение самочувствия.Домашнее задание:Отжимание, в упоре лёжа – 20,25 х 3 подхода. Водные процедуры после каждой тренировки.(психологический настрой - беседа на соревнования и тактическое прохождение дистанции «Стартуют Все!»). Каждому ученику даётся своя задача и её нужно выполнить - занять своё место в гонке. |

 **Рефлексия:**

 При проведении данного учебно-тренировочного занятия (далее УТЗ) использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке лыжников. В основу положены научно-методические материалы и рекомендации последних лет по подготовке лыжников-гонщиков.

Дидактические принципы, на которые в большей степени опирался я на УТЗ это:

а) принцип доступности обучения;

б) принцип наглядности;

в) принцип сознательности и активности обучающегося;

д) принцип прочности;

е) принцип последовательности.

Методы обучения: словесные, наглядные, методы практических упражнений.

Методы практических упражнений направлены: на усвоение техники и формирование двигательных умений и навыков; на развитие физических качеств юного лыжника.

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, интервальный, повторный, соревновательный, которые соответствуют возрастным и половым возможностям организма спортсменов; педагогический контроль.

**Основные средства обучения:**

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- специальные упражнения;

- упражнения для силовой и скоростно-силовой выносливости;

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (дополнительные задания на дому).

**Рефлексия деятельности и рефлексия «состояния»:**

В начале учебно-тренировочного занятия и в его конце провожу рефлексию «ожидания», эмоционального состояния (настроения). В начале для установления эмоционального контакта с группой, а в конце деятельности - на сколько было интересно, важно, удовлетворенность своими достижениями на УТЗ.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия провожу рефлексию деятельности. Обучающиеся учатся анализировать свою деятельность, отвечая на вопросы из рефлексивного списка:

Какие задания вам понравилось выполнять?

Что нового по теме вы для себя узнали?

-Что было самым сложным на занятии?

-Чему я научился, что у меня не получилось и почему?

-Что мне нужно еще сделать, чтобы добиться результата?

-Сегодня я смог, завтра мне захотелось?

-Что вызвало затруднения? Как бы вы оценили свою работу?

Благодаря анализу своей деятельности лыжники овладевают новыми способами решения поставленных задач. Это помогает им и мне добиваться хороших спортивных результатов.