

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.	3 мин.	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 x 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.

[illegible]

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 рефлексия «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 рефлексия 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.