

Должность: 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 1 года обучения.

Тренер-преподаватель: Ивченко С.Б.

Дата проведения: 27.03.2025 г.

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

Начало занятия: 10.00 – 12.00 час.

Контингент: обучающиеся НП-1 года обучения.

Тема: «Развитие координационных способностей юных лыжников».

Цель: Закрепление навыка координации движений в коньковом ходе.

Задачи: 1. Развитие координации движений.

2. Обучение толчку при одновременном одношажном отталкивании в коньковом ходе.

3. Выработка чувства равновесия на скользящей опоре (прокат на одной ноге).

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

Инвентарь: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, спортивная одежда лыжника), кегли, флажки, свисток, секундомер.

Ход занятия

Содержание	Дозировка	Методические указания
1) Подготовительная часть	25 мин.	
1. Подготовка спортивного инвентаря к занятию. - спортивная форма лыжника.	5 мин.	Подготовить лыжи (намазать лыжи при определённой температуре, растереть пробкой и вынести на улицу). Обратить внимание на спортивную одежду, по погоде одеться. (комбинезон, безрукавка, шапочка, перчатки).
- построение; - устный опрос; - сообщение задач занятий (мотивация на тренировочное занятие).	3 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий. Соблюдение т/б. Опрос о самочувствии и настроении. Мотивация на занятие: сегодня мы продолжаем осваивать коньковый ход. Создаём хорошее настроение, улыбнулись, подтянулись «Мы растём!»
Измерение пульса.	2 мин.	Измеряем пульс до тренировки (в середине и в конце тренировки за 10 сек х 6) и запоминаем количество ударов.
2. Ходьба до учебной лыжни.	2 мин.	Организованный выход до учебной лыжни. Интервал 2 метра, соблюдаем т/б.
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 снега и закрепляем ботинки на лыжи, одеваем темляки с палками (капканы).
Разминка на кругу - применение одновременного двушажного 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. Следим за дыханием.
2. Отработка толчка при одновременно одношажном коньковом ходе (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 закатовка 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.	18 16	Игры выполняется по команде только (свистка), соблюдая Т/Б. при движении. Всем выполнять игровые действия в условиях игровой деятельности. Моделировать игровые ситуации. Девочкам проявлять смелость, волю, решительность и активность. Общение и взаимодействие в команде. Регулировать свои 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.	10	Проходим дистанцию по кругу равномерно, акцент делаем на прокат и толчок палками. Следим за восстановлением дыхания.

- упражнения на восстановление дыхания, растяжение. - построение, организованный уход с учебной лыжни.		ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины без лыж. 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 «Гонка Чемпионов»). Каждому ученику даётся своя задача и её нужно выполнить - занять своё место в гонке. До свидания! До новых встреч!

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 (координацию).

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, соревновательный, которые соответствуют возрастным и половым возможностям организма лыжника; 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 - насколько 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.