

План – конспект занятия

Дата: 04.12.2014

Тренер - преподаватель: Сергеев С.Е.

Учебная группа: УТГ свыше 2^x лет

Задачи занятия:

1. Развитие общей специальной выносливости (тренировка, переменный метод)
2. Совершенствование техники лыжных ходов (коньковый ход).
3. Уравнивание возможностей занимающихся, поддержание интереса к занятиям.

Место проведения занятия: лыжная база

Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
<p style="text-align: center;">Подготовительная часть</p> <p>1. Организация группы для занятия</p> <p>2. Подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной системы к нагрузке.</p> <p>3. Повышение эмоционального состояния спортсменов</p>	<p style="text-align: center;">10 мин.</p> <p style="text-align: center;">10 мин. 130-150 уд/мин. 5км-юноши 3км-девушки</p> <p style="text-align: center;">3-4 мин.</p>	<p>Построение, приветствие. Постановка задач тренировки</p> <p>Легкий бег по кругу для имитации. ОРУ. Упражнение на растягивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Нога на опоре, наклон к ноге, зафиксировать это положение на 8-10 сек, ноги в коленях не сгибать. • Лежа на спине, руки вверх, поднять ноги за голову, задержать 15 сек. • Руки положить сзади на опору ладонями, медленно присесть, задержать 15 сек. <p>Беседа, обсуждение техники олимпийских чемпионов.</p>
<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Развитие специальной выносливости (переменная тренировка)</p> <p>2. Совершенствование техники лыжных ходов (коньковый ход)</p>	<p style="text-align: center;">1 час 15 мин. ЧСС 180-190 уд/мин</p> <p style="text-align: center;">50-60 мин.</p>	<p>Кроссовая имитация с палками по кругу 3300м x 5 – юноши 3300м x 3- юноши</p> <p>Прыжковые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки вверх с места, отталкиваясь двумя ногами 2. прыжки через скакалку 3. прыжки вверх с места, отталкиваясь одной ногой 4. подскоки из полуприседа с грузом 5. прыжки через барьеры 6. многоскоки с ноги на ногу <p>Специальные упражнения:</p>

<p>3. Развитие силы мышц рук и спины. Упражнения на расслабления и на растягивание.</p>	<p>15 мин.</p>	<p>1. И.п.:полуприсед Расслабить одну ногу и смещаясь вперед как можно позже подставить маховую ногу на падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выпрямить ногу до конца, стараясь позже оторвать от земли. Приставить ногу и выполнить то же с другой ноги.</p> <p>2. И.п.: полуприсед Стоя но одной ноге, другая согнута под прямым углом, отведена назад. Начать движение не с маха ногами, а сосмещаясь вперед и отталкиваясь опорной ногой.</p> <p>3.Упражнение в целом.</p> <p>4. Пригибная ходьба вперед – в сторону под углом 45°</p> <p>5.Пригибная ходьба в максимальном темпе развернутыми носками наружу.</p> <p>6.Выпад вперед – в сторону с поворотом туловища, касаясь правым локтем земли у середины левой стопы. То же с левым локтем.</p> <p>7. И.п.: полуприсед Смещение туловища в лево при отталкивании правой ногой. Левая ставится под смещающееся туловище, правую приставить рядом с левой. То же с другой ногой.</p> <p>1. Работа с резиновым амортизатором.</p> <p>2. Упражнения на растягивание (выпады, наклоны и т.д.)</p> <p>3.Упражнения на расслабление: а) с вися на перекладине; б) лежа на спине</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>5 мин.</p>	<p>Пробежка (1,5км) Разборка, замечания. Домашнее задание – индивидуально.</p>