

## План-конспект занятия

**Дата:** 20.03.2013г.

**Тренер - преподаватель:** Сергеев С.Е.

**Учебная группа:** УТГ свыше 2<sup>x</sup> лет обучения

**Задачи занятия:**

1. развитие специальной силовой выносливости;
2. совершенствование техники лыжных ходов (коньковый ход);
3. Воспитание черт спортивного характера, выносливости.

**Место проведения занятия:** лыжная база

Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
<b>Подготовительная часть</b>	<b>20 мин.</b>	
1. Организация группы для занятия	10 мин.	Построение, приветствие Постановка задач занятия
2. Подготовка сердечно-сосудистой, дыхательной и нервно-мышечной системы к нагрузке	5-10 мин. 5 км. 130-140 уд/ мин.	Равномерное передвижение на лыжах по тренировочному кругу.
3. Общеразвивающие упражнения на лыжах	10 мин.	1. для суставов ног 2. скручивание позвонков 3. наклоны вперед- назад 4. наклоны в сторону 5. круговые вращения туловищем 6. приседания 7. выпады
<b>Основная часть</b>		
1. Совершенствование техники коньковых ходов.	1 час 40 мин  200м x3 200м x3 200мx3 200м x2 200м x2	Передвижение на лыжах по тренировочному кругу: <ul style="list-style-type: none"> <li>• коньковый ход без отталкивания палками;</li> <li>• одновременный двухшажный;</li> <li>• одновременный одношажный;</li> <li>• классический ход попеременной работы рук;</li> <li>• классический ход одновременный бесшажный;</li> </ul>
2. Повторная – эстафета	(500мx2) x2	Смешанная команда: <ul style="list-style-type: none"> <li>• составить команду;</li> <li>• построить;</li> <li>• объяснить зону передачи;</li> <li>• дать старт;</li> <li>• зафиксировать время.</li> </ul>
3. Тренировка	2 км x4 180-190 уд/мин	Передвижение на лыжах по кругу
<b>Заключительная</b>	10 мин.	Свободное передвижение на лыжах

<b>часть</b>		Разборка занятия и замечания. Домашнее задание: <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнения на развитие равновесия</li><li>• Силовые упражнения для рук</li></ul>
--------------	--	---