

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕРХНЕДНЕПРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Конспект тренировочного занятия по лыжным гонкам
тренировочной группы 2-го года обучения

Задачи

1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.
3. Комплексное развитие двигательных качеств.
4. Воспитать морально-волевые качества.
5. Укрепление здоровья обучающихся.

Место проведения : Стадион МБОУ Дорогобужская СОШ №2

Инвентарь и оборудование: лыжи, лыжные палки, секундомер.

Части занятия и их длительность	Содержание тренировочного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
15'	1. Построение. Сообщение задач тренировки.	2'	Проверить спортивную форму и инвентарь занимающихся
	2. Напомнить инструкцию по ОТ №32 при проведении занятий по лыжным гонкам	3'	Коротко сообщить основные правила безопасности при передвижении лыжными ходами
	3. Подготовка тренировочной трасы	10'	Уплотнить лыжню
70'	1. Построение в одну шеренгу		Напомнить основные элементы техники попеременного двухшажного хода
	2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода	20'	Групповая технология: Разделить обучающихся на 2 подгруппы.
	а) объяснение и показ		Показ тренером-преподавателем
	б) передвижение скользящим шагом по лыжне (без палок)		1 подгруппа: Следить за правильным выполнением махового выноса ноги в скользящем шаге

в) передвижение скользящим шагом с попеременным отталкиванием руками		2 подгруппа: Следить за правильным выполнением толчка руками
г) передвижение скользящим шагом после смены заданий		1 подгруппа: Передвижение с попеременным отталкивание руками 2 подгруппа: Передвижение скользящим шагом без палок
д) передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной трассе		Передвижение попеременно-двухшажным ходом в полной координации всей группы, указать на ошибки индивидуально.
3.Совершенствовать технику одновременного одношажного хода	20'	Напомнить основные элементы техники одновременного одношажного хода
		Технология разноуровневого обучения: Разделить группу на две подгруппы по уровню спортивной подготовки.
а) объяснение и показ		Показ тренером-преподавателем
б) скольжение по лыжне с одновременным выносом рук и махом ноги без палок		Подгруппа I-юн. Спортивного разряда
		Вынос рук не выше уровня глаз
		Следить за эффективностью выполнения толчка ногой
в) Скольжение по лыжне с выносом палок и постановкой их на снег одновременно с шагом		Подгруппа III-спорт.разряда Следить за правильной работой рук и ног
г) отработка одновременного одношажного хода на учебном кругу всей группой		Обратить внимание на технику изученного лыжного хода
4. Комплексное развитие двигательных качеств с чередованием лыжных ходов	30'	Передвижение по тренировочной лыжне

	а) Прохождение круга 400 метров на одних руках		Передвижение по тренировочной лыжне с одновременным отталкиванием обеими руками
	б) выполнение ускорений на отрезках		Следить за интервалом
	в) прохождение дистанции в среднем темпе		Следить за правильным выполнением техники лыжного хода
III 5'	1. Организованное передвижение к лыжной базе	1'	Снять лыжи, очистить от снега
	2. Упражнения для формирования правильной осанки	3'	Во время выполнения упражнения важно следить за дыханием, оно должно быть равномерным и по возможности спокойным
	3. Подведение итогов тренировки	1'	Отметить лучших в выполнении техники лыжных ходов.