

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

Конспект тренировочного занятия по лыжным гонкам  
тренировочной группы 4 года обучения. 90 минут.

## Задачи:

1. Совершенствование техники отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе.
2. Комплексное развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.
3. Воспитание морально-волевых качеств.
4. Укрепление здоровья обучающихся.

Место проведения : стадион «Днепр», тренажерный зал лыжной базы ДЮСШ. Тренер – Быков Н.Н.

Инвентарь и оборудование: лыжные блоки-тренажеры, фитнес-тренажеры, гантели, брусья, перекладина, шведская стенка, прыжковая тумба, секундомер, свисток.

Части занятия и их длительность	Содержание тренировочного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная 35мин	1. Построение. Сообщение задач тренировки.	2мин	Проверить спортивную форму и инвентарь занимающихся.
	2. Напомнить инструкцию по ОТ №32 при проведении занятий.	3мин	Коротко сообщить основные правила безопасности при занятиях в тренажерном зале.
	3. Разминочный бег в 1-2 зонах интенсивности, ОРУ на месте и в движении.	30мин	Проследить за тем, чтобы обучающиеся бежали равномерно, без рывков, ОРУ выполняли правильно, по команде.
Основная – 45мин	1. Совершенствование техники скоростного варианта одновременного бесшажного хода на лыжном блоке-тренажере.	15мин	Напомнить основные элементы техники хода, следить за скоростью и правильной амплитудой выполнения.

	2. Круговая силовая тренировка:	2 круга по 10 упр. по 30сек через 30сек отдыха	Групповая технология: разделить обучающихся на 4 подгруппы.
	а) подготовка и опробование «станций»,	10мин	Показ тренером-преподавателем, проследить за правильной амплитудой каждого движения, указать на ошибки.
	б) упражнения по «станциям»: 1) имитация бесшажного хода на блоке,	2мин	Обратить внимание на скорость выполнения и волевое финальное усилие.
	2) вспрыгивания на тумбу высотой 40-60см,	2мин	Следить за полным выпрямлением ног в финальной части каждого прыжка.
	3) пресс-подъем туловища из положения лежа,	2мин	Мышцы брюшного пресса должны быть в напряжении и при подъеме и при опускании.
	4) тяга блока сверху за спину широким хватом,	2мин	Туловище держать ровно, предохраняя позвоночник от травм.
	5) разгибания ног в тренажере	2мин	Работать с небольшим весом и в неполной амплитуде Укрепляя мышцы ног на тренажере строго дозировать нагрузку индивидуально для каждой подгруппы.
	б) отжимания на брусьях	2мин	Полная амплитуда. Если у обучающегося не хватает сил выполнять упражнение до конца временного норматива, амплитуду сократить или выполнять упражнение с помощью тренера.

	7) «пуловер» с диском 5-10кг на скамье	2мин	Упражнение формирует правильную осанку, восстанавливает дыхание, укрепляет мышечный корсет грудной клетки и позвоночника.
	8)пресс- подъем ног на шведской стенке	2мин	Чтобы избежать травм, ноги слегка согнуть в коленях.
	9)пружинистые приседания в выпаде с гантелями в опущенных руках	2мин	Гантели подобрать индивидуально для каждой подгруппы.
	10)разведение гантелей в стороны вверх на блоке	2мин	Туловище держать прямо. Работать у зеркала.
Заключительная - 10мин	1.Упражнения на гибкость и расслабление	5мин	Восстановить дыхание. Снизить ЧСС до 100 уд. в мин.
	2.Уборка инвентаря	2мин'	Организованно, аккуратно.
	3.Подведение итогов тренировки	3мин	Отметить лучших в выполнении комплекса и отдельных упражнений по техническим и волевым признакам.