План-конспект

проведения учебно-тренировочного занятия по шорт-треку.

Задачи занятия:

1. Совершенствование техники бега и повышение скорости пробегания прямых и поворота на коротких дистанциях.
2. Воспитание коллективных действий участников и тактики взаимодействия.

Цель занятия: увеличение силы толчка на прямой и повороте, увеличение частоты шагов.

Инвентарь: маты, маркеры, фишки, хронометр, свисток.

Место проведения: Д.С. «Рубин», ледовая арена.

Время: 90 минут.

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Тип занятия: обучающий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренер - преподаватель |  | Бражников А.И. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть** | **30 минут** |  |
| 1 | Построение, сообщение задач, техника безопасности. |  | Проводится в помещении, проверить одежду и экипировку. |
| 2 | Разминочный бег. | 5-6 мин. |  |
| 3 | О.Р.У. + У.Р.Г. | 10-15 мин. |  |
| 4  а)  б)  в)  г)  д) | Специальные упражнения в форме круговой тренировки:  Ходьба выпадами с предварительным махом согнутой ногой вверх.  На каждый третий беговой шаг означить отталкивание в сторону в воздухе.  Ходьба выпадами с поворотом на 180°  И.п. – посадка конькобежца. Выполнить отталкивание правой ногой, приставить ее к левой.  То же, левой. | 3-4 раза  2-3 раза  3-4 раза  5-6 раз  5-6 раз | Организованно, четко, не мешая друг другу.  Выпад глубже, таз ниже, толчковая нога выпрямляется до конца.  Следить за дыханием. |
| **II** | **Основная часть** | **45 минут** |  |
| 1 | Разминочное катание. |  | В «гуське». |
| 2 | Пробегание прямой с хода с работой руками. |  | В средней посадке. |
| 3  а)  б)  в) | Подводящия упражнение:  бег по прямой с проносом ноги вплотную к опорной;  задержать у опорной и сохранить смещенное положение;  ускорения в беге по прямой с работой руками | 5-6 раз  7-8 раз  9-10 раз | Следить и сохранять О.Ц.Т. |
| 4 | Игра «Гонка преследования». |  | Выиграть у партнера |
| 5  а)  б)  в)  г) | Подводящие упражнения к бегу по повороту:  скольжение на наружном ребре левого конька, отталкиваясь правым;  постановка правого конька через левый;  поворот вправо и влево;  совершенствование входа в поворот на высокой скорости. | 5-6 раз  7-8 раз  8-9 раз  9-10 раз | Обратить внимание на положение таза и плечевого пояса. |
| 6 | Пробегание на время по прямой. | 4-5 раз |  |
| 7 | Пробегание на время поворота. | 4-5 раз | Радиус 10 метров |
| 8 | Катание для совершенствования техники с работой руками. | 5-6 раз | Следить за координацией рук и ног |
| 9 | Пробегание дистанции в парах с тактическим заданием без учета времени. | 5-6 раз |  |
| **III** | **Заключительная часть** | **15 минут** |  |
| 1 | Заминочное катание, заминочный бег (на суше) |  |  |
| 2 | Упражнение на расслабление и гибкость |  | Восстановить пульс и дыхание. |
| 3 | Подведение итогов занятия, домашнее задание |  | Указать на недостатки, отметить лучших. |