**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

 **«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**(УТГ-4)**

Тренер-преподаватель: Байгазин Р.Т.

г. Муравленко

2013г.

**Место проведения:** лыжная база МАОУДОД «ДЮСШ»,

 учебно-тренировочный круг.

**Продолжительность занятия:** 135 минут

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, секундомер, планшет.

**Задачи:**

* Воспитание специальной выносливости.
* Развитие силовой и скоростной выносливости.
* Воспитание волевых качеств гонщика.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|  | **Вводная часть** |  |  |
| 1. | Построение. Расчёт и проверка наличия занимающихся сообщение задач урока  | 30-45сек | Начать организованно, сосредоточить внимание занимающихся |
| 2 | Разминка (общие и развивающие упражнения): * круговые вращения руками
* рывки руками вверх-вниз попеременно
* упражнение «Мельница»

 * круговые вращения туловищем
* круговые вращения тазом
* упражнение «Лягушка»
* упор присев, попеременный выпад на ноги

*Упражнения движения** махи ногами вперед-назад-вперед
* выпады в шаге

*Силовая гимнастика** подтягивание на низкой перекладине
* подтягивание на высокой перекладине
* отжимание упором сзади от скамейки
 | 10-15мин    30\30 20\20 30\3010\1010\1025раз-мал.15раз-дев.25раз-мал.15раз-дев.1-2 круга1-2 кругаДев.-5раз по 3 подходаМал.-10 раз по 3 подходаДев.-25разМал.-35раз | В зале для ОФП  руки прямые, в стороны руки прямые , туловище наклонно вперед, попеременные размахивания рукамируки вверху над головойруки на поясеположение: упор лежа, сгибать и разгибать рукитаз не поднимать высоко, опорную ногу выносить впередсоблюдать дистанцию, ноги в коленях не сгибатьопорную ногу «раскрывать»спина прямая, руки не разводитьупражнение выполнять за шеюСпина прямая, локти не разводить |
|  | **Основная часть** |  |  |
| 1. | Организованный выход н а учебный круг и передвижение на сопку |  | Быть внимательными при переходе через дорогу |
| 2. | Передвижение по учебно-тренировочному кругу на сопке коньковым стилем слабой интенсивностью | Дев. 1500\*6Мал. 1500\*8 |  Следить за техникой (индивидуальный подход) |
| 3. | Передвижение по учебному кругу средней интенсивностью | Дев. 1500+650мМал. 1500\*2 | Следить за техникой и темпом (индивидуальный подход) |
| 4. | Передвижение по малому учебному кругу(650м) интервальным методом | Дев. до 6 кругов Мал. до 10 кругов С отдыхом до 3 мин. | Старт раздельный через 10 сек.Сильнейших ставить вначале колонны. Результаты фиксировать. Следить за состоянием учащихся, измерять пульс, при необходимости отправлять на заминочный круг |
|  | **Заключительная часть** |  |  |
| 1. | Заминка.Прохождение учебного круга слабой интенсивностью | 1500м всем | Снять напряжение, отдышаться  |
| 2.  | Передвижение до лыжной базы |  |  |
| 3. | Упражнения на растягивание и расслабление(индивидуальны комплекс) | 7-8 мин. | В зале для ОФП. |
|  | **Подведение итогов тренировки** | 2-3 мин. |  |