**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\30  10\10  10\10  25раз-мал.  15раз-дев.  25раз-мал.  15раз-дев.  1-2 круга  1-2 круга  Дев.-5раз по 3 подхода  Мал.-10 раз по 3 подхода  Дев.-25раз  Мал.-35раз | В зале для ОФП    руки прямые, в стороны  руки прямые , туловище наклонно вперед, попеременные размахивания руками  руки вверху над головой  руки на поясе  положение: упор лежа, сгибать и разгибать руки  таз не поднимать высоко, опорную ногу выносить вперед  соблюдать дистанцию, ноги в коленях не сгибать  опорную ногу «раскрывать»  спина прямая, руки не разводить  упражнение выполнять за шею  Спина 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\*6  Мал. 1500\*8 | Следить за техникой (индивидуальный подход) |
| 3. | Передвижение по учебному кругу средней интенсивностью | Дев. 1500+650м  Мал. 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. |  |