План-конспект

проведения учебно-тренировочного занятия по шорт-треку.

Задачи занятия:

1. Повешение уровня быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и общей выносливости.
2. Совершенствование координации и ловкости.
3. Оценка функций равновесия.
4. Повышение эмоционального состояния занимающихся, повторение, закрепление отдельных упражнений.

Цель занятия: развитие быстроты скоростно-силовых качеств и силы за счет частоты повторения шагов и выпрыгиваний.

Инвентарь: фишки, хронометр, свисток.

Место проведения: Д.С. «Рубин», зал хореографии.

Время: 45 минут.

Метод проведения: групповой, индивидуальный.

Тип занятия: обучающий.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| **I** | **Подготовительная часть** | **10 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. |  |
| 4а)б)в)г) | Эстафеты на суше:«Челночный бег»«Принеси флажок»«Сорви ленточку»«Барьерный бег» | 3-4 раза3-4 раза5-6 раз2-3 раза | Организованно, четко, не мешая друг другу. |
| 5 | Проведение пробы Бондаревского |  |  |
| **II** | **Основная часть** | **30 минут** |  |
| 1 | Ходьба и ее разновидности:- на носках руки за голову,- на пятках руки за пояс,- в приседе на наружных сводах стопы с хлопком руками впереди. | 30 м \* 3 | Туловище держать прямо. |
| 2 | Бег и его разновидности:- обычный бег, - бег спиной вперед,- бег вправо (влево) с приставными шагами,- то же скрестными шагами. | 50 м \* 2 | Толчковую ногу ставить к опорной. |
| 3а)б)в)г)д)е)ж)з)и)к) | Общеразвивающие упражнения в движении:На каждый шаг руки вверх и рывки руками; то же левая вверх, правая вниз.На счет 1 – согнуть руки в локтях, кисти к плечас, сжатые кулаки; на 2 – руки вверх, на 3 – то же, что на счет 1; на 4 – руки прямые в стороны.Руки перед грудью: на 1 счет – рывок руками назад, на 2 – руки прямые в стороны с поворотом туловища налево, на 3-4 – то же вправоНаклон вперед, касаясь кистями пола.Шаг влево, наклон к ноге, шаг влево скрестно правой – наклон к ноге, то же, продвигаясь вправо.Ходьба, касаясь коленом левой ноги, левого плеча.На каждый третий шаг взмах прямой ногой вверх.Руки на пояс, взмах прямой ногой в сторону, выпад правой, приставить рядом, выпрямиться. То же в левую сторону.Ходьба в приседе, касаясь коленом пола.На каждый третий беговой прыжок вверх с махом согнутой ногой. | 8 раз6 раз4 раза8 шагов8 шагов8 шагов8 шагов10 м10 м10 м \* 3 | Упражнения выполнять на каждый шаг. Сгибание рук выполнять с напряжением.Следить чтобы локти были на уровне плеч.Продвинуться на полступни вперед, то же ходьба с продвижением на полступни назадПрыжок выполняется максимально высоко. |
| 4 | Игра «Мяч в стенку». | 5 мин. |  |
| 5 | Ускорение в чередовании с медленным бегом. | 10 м уск.30 м бег |  |
| 6 | Ускорение 60 м. | 2 раза |  |
| 7 | Прыжковые упражнения и прыжки:- в длину с места,- прыжки с двух ног влево, то же в право. | 2 раза по 5 прыжков | Следить за правильным выполнением прыжков. |
| 8 | Игра «Баскетбол» с попаданием в щит. | 10 мин. | Организовать игру так, чтобы все занимающиеся могли принять в ней участие. |
| 9 | Силовые упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (парные и у скамейки) | 10 мин. |  |
| **III** | **Заключительная часть** | **5 минут** |  |
| 1 | Заминочный бег |  |  |
| 2 | Упражнение на расслабление и гибкость |  | Восстановить пульс и дыхание. |
| 3 | Подведение итогов занятия, домашнее задание |  | Указать на недостатки, отметить лучших. |