МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

ПУРОВСКАЯ РАЙОННАЯ СДЮСШОР «АВАНГАРД»

**ПЛАН – КОНСПЕКТ ОТКРЫТОГО ЗАНЯТИЯ**

**ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ (НП – 2)**

Тренер – преподаватель Ширшов Д.В.

Г. Тарко-Сале

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам для групп НП-2 года обучения

Тема: **«Тренировка на лыжах. Коньковый ход попеременный двушажный».**

**Место проведения:** лыжная база, учебно - тренировочный круг.

**Дата проведения: 13.12.2013** год.

***Цели урока:***

* формировать у учащихся интерес к занятиям по лыжным гонкам;
* привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках и секциях;
* развивать координационные способности и физические качества;

**Метод проведения:** индивидуальный, групповой.

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

**Время проведения:** 90 минут.

**Конспект составил:** тренер-преподаватель Ширшов Д.В.

***Задачи урока:***

***Образовательные:***

* Обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технических элементов и приемов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала, обучение основных, технических действий передвижения на лыжах.
* Обучение переходу с одновременного бесшажного хода на попеременный бесшажный ход.
* Обучение техники безопасности передвижения на лыжах.

***Воспитательные*:**

* Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
* Воспитание моральных, волевых и эстетических качеств.

 ***Оздоровительные:***

* Формирование у детей правильной осанки.
* Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
* Формирование знаний о личной гигиене, влияние физических

упражнений на организм и сохранения здоровья.

**Образовательные технологии:**

* здоровьесбережения,
* поэтапное формирование умственных действий,
* дифференцированного подхода в обучении,
* педагогики сотрудничества, проблемного обучения,
* развитие творческих способностей учащихся,
* информационно – коммуникационные.

**Система деятельности.**

**Познавательная деятельность:**

* информационная – владение информацией;
* деятельностная – владение техникой упражнений;
* личностная – осознание личностного значения познавательного предмета.

**Преобразующая деятельность:**

* самостоятельность, которая выражается в познавательной активности, проявляющей в интересах, стремлении и потребностях;
* готовность к преодолению трудностей связанных с силой воли;
* оперативность, которая предполагает правильное понимание стоящих перед обучающимися задач и действия их решения.

 **Общеучебная деятельность:**

* разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, умениями и навыками необходимыми в спорте и жизни;
* применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков;
* занимательный, познавательный интерес – игры, которые вызывают у учащихся живой интерес к процессу познания, помогают освоить учебный материал.

**Самоорганизующаяся деятельность:**

* владение знаниями ОРУ, которые являются содержанием утренней гимнастики, динамических пауз во время приготовления уроков;
* умение пользоваться иллюстрациями, таблицами, в которых описаны те или иные упражнения;
* владение двигательными качествами, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений;
* организовывать спортивные соревнования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка**  | **Организационно – методические указания** |
|  | **Вводная часть** |  |  |
| 1. | Построение. Расчет и проверка наличия занимающихся сообщение задач урока | 1 минута | Начать организованно, сосредоточить внимание занимающихся. |
| 2. | Организованный выход на учебный круг | 9 мин | Будь внимательным при переходе через дорогу |
| 3. | Разминка  1. Одновременный двушажный коньковый ход1. Полуконьковый ход со сменой ног через каждые 100 метров.
 | 10 минут1 круг2 круга | Учебно – тренировочный кругОтталкиваясь поочередно правой и левой ногой. При первых попытках угол отведения носка лыжины не должен быть велик; Отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей). Выполняется со сменой толчковых ног |
|  | **Основная часть** | 35 минут |  |
| 1. | Попеременный двушажный ход средней интенсивности. | Дев.- 1000 м\*4 кругаМальч.- 1000 м\*5 кругов | Следить за техникой и скоростью передвижения по учебно – тренировочному кругу (индивидуальный подход) |
| 2. | Передвижение на отрезках 100 метров с максимальной скоростью  | Дев.- повтор 3 разаМальч.- повтор 4 раза с отдыхом до 3-х мин | Старт раздельный через 10 сек. Сильнейших ставить в начале колонны. Результаты фиксировать. Максимальный темп. Следить за состоянием учащихся, измерять пульс, при необходимости отправлять на заминочный круг |
|  | **Заключительная часть** | 30 минут |  |
| 1. | Заминка. Прохождение учебного круга слабой интенсивностью | 2000 метров всем10 мин | Снять напряжение, отдышаться, следить за техникой передвижения |
| 2. | Передвижение до лыжной базы | 10 мин |  |
| 3. | Упражнения на растягивание и расслабление (индивидуальный комплекс) | 10 мин | В зале для ОФП |
|  | **Подведение итогов тренировки** | 5 минуты |  |

Примечание: общее время занятия в основной части учитывается вместе со временем отдыха -И.П. – исходное положение; Сек. – секунда; Мин. – минута;