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 классическим попеременным одношажным и попеременным двушажным ходом».**

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

**Дата проведения: 15.12.2014** 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   * Одновременный двушажный ход * Попеременный двушажный ход * Одновременный   Бесшажный ход | 10 минут  1 круг  1 круг  1 круг | Учебно – тренировочный круг  После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.  С шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно с левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку роллера. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча.  Передвижение на лыжах с помощью одновременного отталкивания палками скользя на обеих лыжах ребенок выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения. |
|  | **Основная часть** | 35 минут |  |
| 1.  2. | Попеременный одношажный ход средней интенсивности.  Попеременный двушажный ход Интервальная работа | Дев.- 1000 м\* 2 круга  Мальч.- 1000 м\*3 круга  Дев.- 1000 м\* 3 круга  Мальч.- 1000 м\*4 круга | Следить за техникой и скоростью передвижения по учебно – тренировочному кругу (индивидуальный подход)  Следить за техникой передвижения по учебно – тренировочному кругу. Максимальная нагрузка через круг. |
|  | **Заключительная часть** | 30 минут |  |
| 1. | Заминка. Прохождение учебного круга слабой интенсивностью | 2000 метров всем  10 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;