**План – конспект**

 **тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам (90 мин).**

**(авторская разработка: Специальная сила)**

**Тренер-преподаватель:**Рудный Н.Г.

**Количество учащихся:** 14 человек
**Место проведения занятия**: Больничный городок, тренировочный круг 500 м. (круг имеет 2 пологих подъема, 2 спуска)
**Группа**: мальчики, девочки 14 лет, 2 разряд

**Цель занятия:**повышение уровня специальной физической подготовки

**Задачи занятия:**

1. Воспитание специальной и силовой выносливости
2. Укрепление силы мышц верхнего плечевого пояса, спины, пресса.
3. Развитие координации движений, техники лыжных ходов.
4. Воспитание волевых качеств

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия****(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Время****мин.** | **Организационно-методические указания** |
| ***1. Вводная (*подготовительная часть)** | Построение. Задачи тренировки |  | 1-2 |  |
| **2. Разминка (врабатывание организма)** |  Прохождение дистанции  | 2 км. | 8-10 | Равномерно (классический ход) |
| **Гимнастика общеразви-****вающая** | Круговые движения:1. Шейного отдела позвоночника
2. Лучезапястного сустава
3. Локтевого сустава
4. Плечевого сустава
5. Тазобедренного сустава
6. Коленного сустава
7. голеностопа
 |  6-10 раз  6-10 раз  6-10 раз  6-10 раз  6-10 раз  20-30 раз  20-30 раз | 4-5 | Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки  |
|  | Рывки руками вверх, вниз, попеременно«Мельница»Круговые движения туловищемКоньковые приседанияХодьба выпадами Махи ногами Сгибание и разгибание рук  | 20-30 раз20-30 раз20-30 раз10-15 раз10-15 раз2х10 раз | 1 мин |  Руки прямые Туловище параллельно земле, касание кончиками пальцев носка противоположной ноги Руки над головой, на поясе Сед на левой- правая в сторону, руки за головой, спина прямаяНога сзади прямая, впереди согнута в колене С опорой |
|  3. Основная часть |  1. Попеременный двухшажный ход2. Одновременный безшажный ход3. Одновременный безшажный ход с подниманием на носки1. Одновременный безшажный ход
 |  1 круг1 круг1 круг2 круга |  | Работа попеременного отталкивания руками. Ноги вместе (не двигаются)- жесткая постановка рук- положение туловища и головы Руки полусогнуты вначале, в конце толчка на уровне тазобедренного сустава. Смотреть вперед на 5-7 м.Усиление навала туловища на палки в начале толчка. Одновременный удар палками и пяткамиПод правую и левую ногу. Выход на прямую опорную ногу. Постановка маховой ноги на снег чуть впереди опорной. |
|  |  **отдых** | 1 круг |  |  Медленный темп |
|  |  Повторение предыдущей серии упражнений  | 2-4 раза |  |  Для усиления нагрузки использовать на одной из серий отягощения:-камера от автомобиля- «ватрушка» с грузом,Контроль на техникой исполнения упражнений - указания на ошибки |
| **3.Заключительная.*****нормализация работы сердечно-сосудистой системы******улучшение эластичности мышц, подвижности суставов******Подведение итогов*** | 1. Свободное передвижение на лыжах  2. Заминочный бег Упражнения на растягивания, раслабление |  | 10 мин5мин5 мин2 мин |  Без лыж с понижением пульса Упражнения на растяжку Указание на ошибки: общие, индивидуальные |