**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 туловищем  Коньковые приседания  Ходьба выпадами  Махи ногами    Сгибание и разгибание рук | 20-30 раз  20-30 раз  20-30 раз  10-15 раз  10-15 раз  2х10 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 прямая  Нога сзади прямая, впереди согнута в колене  С опорой |
| 3. Основная часть | 1. Попеременный двухшажный ход  2. Одновременный безшажный ход  3. Одновременный безшажный ход с подниманием на носки   1. Одновременный безшажный ход | 1 круг  1 круг  1 круг  2 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 пятками  Под 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 мин  5мин  5 мин  2 мин | Без лыж с понижением пульса  Упражнения на растяжку  Указание на ошибки: общие, индивидуальные |