

«Утверждаю»

Заведующий учебным отделом

\_\_\_\_\_Талдыкин Ю.М.

**План-конспект**  
**Открытого учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам**  
**спортивно-оздоровительной группы 2 года обучения**

Дата проведения: 17 октября 2018г.

Место проведения: спортивный зал ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.Кинель-Черкассы

Время проведения: 11.20 -12.40

Тема занятия: «Особенности проведения учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам в спортивном зале.»

Цель занятия: Формирование техники лыжных ходов посредством имитационных упражнений.

Задачи: 1. Закрепление техники попеременного двухшажного лыжного хода  
2. Изучение имитации одновременного одношажного хода  
3. Воспитание сознательного отношения к занятиям, чувства коллективизма, формирование самостоятельности,

Инвентарь: скакалки, экспандеры, тренажер-экспандер, мячи в/б, рулетка, секундомер, фишки, гимнастические маты.

Тренер-преподаватель: Маханова И.П.

№ п/п	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I	<b>Подготовительная часть</b> 1. Построение, рапорт, сообщение задач занятия 2. Разминка:  а) ходьба в обход по залу, на носках, на пятках, с движением рук  б) бег различного характера: - правым, левым боком прыжкам вверх; - спиной вперед. в) равномерный бег 3-5 мин.	15-17 минут	Соблюдать интервал, следить за осанкой Движение рук выполнять с большой амплитудой

<p>г) прыжки на скакалке за 1 минуту на результат. д) ОРУ на месте.</p> <p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p>1. Имитация попеременного двухшажного хода на месте: - посадка лыжника - посадка лыжника, движения рук - движение ног</p> <p>2. Имитация попеременного двухшажного хода в движение.</p> <p>3. Обучение одновременному одношажному ходу</p> <p>а) и.п. - поза лыжника. 1- прямые руки выносить вперед-вверх, до уровня глаз 2- резко наклониться, руки маятниковым движением отвести назад;</p> <p>б) и.п. - поза лыжника 1- приподнять корпус встать на носки, 2- резко наклониться, руки отвести назад;</p> <p>в) работа на экспандерах: - одновременная работа рук;</p> <p>- одновременная работа рук с отрывом ноги;</p> <p>г) многоскоки - выполнение трехшажного прыжка на результат</p> <p>д) силовое упражнение на укрепление мышц рук: И.п.- в упоре руками сзади на скамейке, ноги прямые. 1- выполнять сгибание и разгибание рук.</p>	<p>38-40 минут</p>	<p>Активное отталкивание ступнями</p> <p>Небольшой наклон туловища вперед Одна рука поднимается до уровня глаз, немного согнута в локтевом суставе; другая вниз-назад. Поднять ногу от пола на 15-20 см</p> <p>Корпус «не раскачиваем» Учащиеся находятся на месте</p> <p>Сильно не сгибать ноги в коленях</p> <p>Удерживать равновесие Корпус активно наклоняется вперед Выполнять движения рук и ног одновременно Руки поднимать до уровня глаз и доводить назад до упора</p> <p>Поднять ногу от пола на 15-20 см Движение нужно начинать с мощным отталкиванием ногой</p>
---	--------------------	--

	<b>Заключительная часть</b> 1. Скоростно-силовая эстафета: - бег с мячом; - прыжки на одной ноге; - челночный бег ; - многоскоки ;  2. Игра «Одиннадцать»  3. Построение, подведение итогов.	25 минут	
--	---	----------	--

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_Маханова И.П.