

План-Конспект учебно-тренировочного занятия группы НП-1

Общие задачи:

1. Обучить технике одновременно бесшажного хода
2. Развивать эластичность мышц туловища
3. Воспитывать умение выполнять коллективные действия

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и воспитания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15-20 МИН			
1. Организовать занимающихся для проведения занятия.	Построение в одну шеренгу, расчет	1-2 минуты	Построить в шеренгу в здании спортивной учебно-тренировочной базы Кавголово в коридоре перед аудиториями, проверить наличие и качество инвентаря, внешний вид занимающихся. По команде «Равняйся!»- лыжи и палки от себя, по команде «Смирно!»-к себе. Расчитать занимающихся и запомнить количество.
2. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении задач урока.	Устное изложение задач урока.	1 минута	Контроль дисциплины и изложение задач урока.
3. Организовать занимающихся для передвижения на учебную площадку.	Перестроение в колонну по одному, переход на учебную площадку	5-7 минут	Переход на учебную площадку происходит в колонне по одному. «Нале-ВО!», «Шагом-МАРШ!». Следить за передвижением по дороге, отсутствием машин и безопасностью

4.Организовать занимающихся для проведения ОРУ.	Построение в одну шеренгу, расчет, перестроение в две шеренги	1 минута	«В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!», «На первый-второй РАСЧИТАЙСЬ!», «В две шеренги становись!» Педагог занимает положение перед занимающимися ,так что бы его видели все.
5.Развивать подвижность голеностопного сустава.	И.П.-ст.,палки возле ботинок 1-ст. на носках 2- и.п.	3-4 раза	«Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
6.Развивать подвижность в коленном суставе	И.П.- полуприсед, руки на коленях 1-4-круговые движения коленями в правую сторону 5-8- тоже в левую сторону	5 раз	«Внимание!», «Посмотрите упражнение», «Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: средний Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
7.Развивать подвижность в тазобедренном суставе	И.П.-основная стойка 1-4-круговые движения в тазобедренном суставе вправо 5-8-тоже влево	2-3 раза	«Посмотрите упражнение!» ,«Исходное положение принять», «Упражнение вправо начин-НАЙ» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
8.Развивать подвижность позвоночного столба и способствовать повышению эластичности связочно-мышечного аппарата спины.	И.П.- ст., руки на поясе 1-наклон вперед, руки вверх 2-и.п. 3-наклон назад, руки на поясе 4-и.п.	2-3 раза	«Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.

9.Развивать подвижность плечевого сустава.	И.П.-ст., руки вверх 1-4-круговые движения руками вперед 5-8-то же назад	5 раз	«Посмотрите упражнение», «Исходное положение принять», «Упражнение начинай» Темп: средний Выполнять под счёт. Контролировать дисциплину.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 50 МИН			
1.Повысить функциональное состояние организма	Передвижение на лыжах по кругу со средней интенсивностью	2 круга по 500 м	Контролировать дисциплину.
2. Обучить работе рук в ОБХ	И.П.- положение законченного отталкивания, палки за середину 1-вынос палок вперед 2-одновременное отталкивание палками	10 раз	Показать упражнение. Указать на типичные ошибки. Выполнять под счет. Темп: средний Контролировать дисциплину.
3.Обучить отталкиванию с одновременным подседанием	И.П.- положение законченного отталкивания, палки за середину 1-вынос палок вперед 2-одновременное отталкивание палками с одновременным подседанием	10 раз	Рассказать и показать упражнение. Выполнять под счёт. Темп: средний
4.Формировать двигательное действие ОБХ	И.П.- положение законченного отталкивания 1-вынос палок вперед 2-одновременное отталкивание палками с продвижением	3 раза по 100 м	Построить обучающихся в колонну. Выпускать по одному. Обозначить дистанцию. Акцентировать внимание на индивидуальных ошибках и исправить их. Контролировать дисциплину.

4. Формировать двигательный навык ОБХ	Выполнить упражнение в пологий подъем	3 раза	Построить обучающихся в колонну. Выпускать по одному. Обозначить дистанцию. Акцентировать внимание на индивидуальных ошибках и исправить их. Контролировать дисциплину.
5. Воспитывать умение выполнять коллективные действия	«На одной лыже»	10 мин	Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15-20 МИН			
1. Способствовать снижению ЧСС и АД	И.П.- основная стойка 1-вдох руки вверх 2-выдох руки вниз	5 раз	«Послушайте упражнение», «Исходно положение принять» «Упражнение начи-НАЙ» Следить за правильным дыханием учащихся. Контролировать дисциплину.
2. Организовать учащихся для возвращения на базу.	Построение в одну шеренгу, расчет, перестроение в одну колонну	1-2 минуты	«В одну шеренгу СТАНОВИСЬ» «С лево на право по порядку расчитайсь», «Нале-ВО», «шагом-марш» Удостовериться ,что все обучающиеся на месте. Отвести на базу. Контролировать дисциплину.
3. Организовать учащихся для завершения урока.	Построение в одну шеренгу, подведение итогов урока.	2-3 минуты	Построить в коридоре спорт школы, подвести итоги урока ,устно оценить действия занимающихся на уроке ,сдать инвентарь. Контролировать дисциплину.

План-Конспект учебно-тренировочного занятия группы НП-1

Общие задачи:

1. Обучить попеременному двухшажному ходу
2. Развивать координационные способности
3. Воспитывать умение выполнять коллективные действия

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и воспитания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15-20 МИН			
1. Организовать занимающихся для проведения занятия.	Построение, расчет	1-2 минуты	Построить в шеренгу в здании спортивной учебно-тренировочной базы Кавголово в коридоре перед аудиториями, проверить наличие и качество инвентаря, внешний вид занимающихся. По команде «Равняйся!»- лыжи и палки от себя, по команде «Смирно!»-к себе. Расчитать занимающихся и запомнить количество.
2. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении задач урока.	Устное изложение задач урока.	1 минута	Контроль дисциплины и изложение задач урока.
3. Организовать занимающихся для передвижения на учебную площадку.	Перестроение в колонну по одному, переход на учебную площадку	5-7 минут	Переход на учебную площадку происходит в колонне по одному. «Нале-ВО!», «Шагом-МАРШ!». Следить за передвижением по дороге, отсутствием машин и безопасностью

4.Организовать занимающихся для проведения ОРУ.	Построение в одну шеренгу, расчет, перестроение в две шеренги	1 минута	«В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!», «На первый-второй РАСЧИТАЙСЬ!», «В две шеренги становись!» Педагог занимает положение перед занимающимися ,так что бы его видели все.
5.Развивать подвижность голеностопного сустава.	И.П.-ст., палки возле ботинок 1-ст. на носках 2- и.п. 3-ст., на пятках 4-и.п.	3-4 раза	«Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
6.Развивать подвижность в коленном суставе	И.П.- полуприсед, руки на коленях 1-4-круговые движения коленями в правую сторону 5-8- тоже в левую сторону	5 раз	«Внимание!», «Посмотрите упражнение», «Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: средний Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
7.Развивать подвижность в тазобедренном суставе	И.П.- основная стойка 1-4-круговые движения в тазобедренном суставе вправо 5-8-тоже влево	2-3 раза	«Посмотрите упражнение!» ,«Исходное положение принять», «Упражнение вправо начин-НАЙ» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
8.Развивать подвижность позвоночного столба и способствовать повышению эластичности связочно-мышечного аппарата спины.	И.П.- ст., руки на поясе 1-наклон вперед, руки в стороны 2-и.п. 3-наклон назад, руки за голову 4-и.п.	2-3 раза	«Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.

9.Развивать подвижность плечевого сустава.	И.П.-ст., руки вверху 1-4-круговые движения руками вперед 5-8-то же назад	5 раз	«Посмотрите упражнение», «Исходное положение принять», «Упражнение начинай» Темп: средний Выполнять под счёт. Контролировать дисциплину.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 50 МИН			
1.Повысить функциональное состояние организма	Передвижение на лыжах по кругу со средней интенсивностью	2 круга по 500 м	Контролировать дисциплину.
2.Обучить работе рук для П2Х	И.П.-ст., на параллельных лыжах, палки за середину правая палка впереди, левая палка сзади 1-смена рук 2-ИП	10 раз	Показать упражнение. Рассказать про типичные ошибки. Выполнять под счет. Темп: средний Контролировать дисциплину.
3. Обучить работе рук с подседанием для П2Х	И.П.- ст., на параллельных лыжах, палки за середину правая палка впереди, левая палка сзади 1-подседание со сменой рук 2-ИП	10 раз	Показать упражнение. Акцентировать внимание на ошибках Выполнять под счет. Темп: средний Контролировать дисциплину.
4. Обучить имитации П2Х на месте	И.П.-ст. на правой, левая рука впереди, палки за середину, левая нога сзади, правая рука сзади 1-прыжком смена ног и рук 2-ИП	10 раз	Показать упражнение. Указать на типичные ошибки. Выполнять под счет. Темп: средний Контролировать дисциплину.
5. Обучить имитации П2Х в движении	И.П.-ст., на параллельных лыжах на правой., палка под углом 45 градусов к себе, левая нога сзади, правая рука сзади 1-скользящий шаг левой вперед, со сменой рук 2- то же правой	10 раз	Рассказать и показать упражнение. Выполнять под счёт. Темп:средний

6. Выполнить имитацию П2Х в усложнённых условиях	Упражнение выполнять в пологий подъем	3 раза по 100 м	Построить обучающихся в колонну. Выпускать по одному. Обозначить дистанцию. Акцентировать внимание на индивидуальных ошибках и исправить их. Контролировать дисциплину.
7. Воспитывать умение выполнять коллективные действия	«Танки »	10 мин	На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20—25 м. Играющие делятся на группы (по 6—8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока по палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь — танк. По команде все танки начинают двигаться к финишу. Побеждает группа, чей танк придет первым.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15-20 МИН			
1. Способствовать снижению ЧСС и АД	И.П.- основная стойка 1-вдох руки вверх 2-выдох руки вниз	5 раз	«Послушайте упражнение», «Исходно положение принять» «Упражнение начи-НАЙ» Следить за правильным дыханием учащихся. Контролировать дисциплину.
2. Организовать учащихся для возвращения на базу.	Построение, расчет, перестроение	1-2 минуты	«В одну шеренгу СТАНОВИСЬ» «С лево на право по порядку рассчитайсь», «Нале-ВО», «шагом-марш» Удостовериться ,что все обучающиеся на месте. Отвести на базу. Контролировать дисциплину.
3. Организовать учащихся для завершения урока.	Построение, подведение итогов урока.	2-3 минуты	Построить в коридоре спорт школы, подвести итоги урока ,устно оценить действия занимающихся на уроке ,сдать инвентарь. Контролировать дисциплину.

План-Конспект учебно-тренировочного занятия группы НП-1

Общие задачи:

1. Развивать силовые способности
2. Развивать выносливость
3. Воспитывать умение выполнять коллективные действия

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и воспитания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15-20 МИН			
1. Организовать занимающихся для проведения занятия.	Построение, расчет	1-2 минуты	Построить в шеренгу в здании спортивной школы, проверить наличие и качество инвентаря, внешний вид занимающихся. По команде «Равняйся!»-лыжи и палки от себя, по команде «Смирно!»-к себе. Рассчитать занимающихся и запомнить количество.
2. Сосредоточить внимание занимающихся на выполнении задач урока.	Устное изложение задач урока.	1 минута	Контроль дисциплины и изложение задач урока.
3. Организовать занимающихся для передвижения в спортивный зал.	Перестроение, переход	5-7 минут	Переход в спортивный зал происходит в колонне по одному. «Нале-ВО!», «Шагом-МАРШ!».
4. Организовать занимающихся для проведения ОРУ.	Построение, перестроение	1 минута	«В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!», «На первый-второй РАСЧИТАЙСЬ!», «В две шеренги становись!» Педагог занимает положение перед занимающимися ,так что бы его видели все.
5. Развивать подвижность голеностопного сустава.	И.П.-ст.,палки возле ботинок 1-ст. на носках	3-4 раза	«Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!»

	2-и.п.		Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
6.Развивать подвижность в коленном суставе	И.П.- полуприсед ,руки на коленях 1-4-круговые движения коленями в правую сторону 5-8- тоже в левую сторону	5 раз	«Внимание!», «Посмотрите упражнение», «Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начинай!» Темп: средний Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
7.Развивать подвижность в тазобедренном суставе	И.П.-основная стойка 1-4-круговые движения в тазобедренном суставе вправо 5-8-тоже влево	2-3 раза	«Посмотрите упражнение!» ,«Исходное положение принять», «Упражнение вправо начин-НАЙ» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
8.Развивать подвижность позвоночного столба и способствовать повышению эластичности связочно-мышечного аппарата спины.	И.П.- ст., руки на поясе 1-наклон вперед, руки вверх 2-и.п. 3-наклон назад, руки на поясе 4-и.п.	2-3 раза	«Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: медленный Выполнять под счёт. Следить за дисциплиной.
9.Развивать подвижность плечевого сустава.	И.П.-ст., руки вверху 1-4-круговые движения руками назад 5-8- то же вперед	5 раз	«Посмотрите упражнение», «Исходное положение принять», «Упражнение начинай» Темп: средний Выполнять под счёт. Контролировать дисциплину.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 50 МИН			
1.Повысить функциональное состояние организма	бег	2 мин	Темп: средний Контролировать дисциплину.

2.Развивать выносливость	1 станция- бег с высоким подниманием бедра	На каждой станции упражнение выполняется по 40 сек, затем отдых 20 сек. На каждой станции выполнить 4 подхода, далее осуществляется переход на следующую станцию.	Темп: выше среднего Следить за техникой выполнения упражнений и дисциплиной
3.Развивать силу мышцы спины и брюшного пресса	2 станция- динамическая планка		
4. Развивать быстроту	3 станция- челночный бег от стенки до стенки		
5. Развивать силу мышц рук	4 станция- сгибание и разгибание рук		
6. Развивать силу мышцы рук и ног	5 станция- берпи		
7. Развивать силу мышцы брюшного пресса	6 станция- скручивания		
8. Развивать силу мышц ног	7 станция- ягодичный мостик		
9. Развивать силу мышц рук	8 станция- подъем набивного мяча над головой		
10. Воспитывать умение выполнять коллективные действия	«ДЕНЬ И НОЧЬ»		
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 15-20 МИН			
1.Восстановить ЧСС и дыхание	И.П.- основная стойка 1-вдох руки вверх	5 раз	«Послушайте упражнение», «Исходно положение принять» «Упражнение начи-НАЙ»

	2-выдох руки вниз		Следить за правильным дыханием учащихся. Контролировать дисциплину.
2.Организовать учащихся для возвращения в раздевалки.	Построение, расчет, перестроение	1-2 минуты	«В одну шеренгу СТАНОВИСЬ» «С лево на право по порядку расчитайсь»,«Нале-ВО», «шагом-марш» Удостовериться ,что все обучающиеся на месте. Отвести в раздевалки. Контролировать дисциплину.
3.Организовать учащихся для завершения занятия.	Построение, подведение итогов занятия.	2-3 минуты	Построить в коридоре спортивной школы, подвести итоги занятия, устно оценить действия занимающихся на уроке, сдать инвентарь. Контролировать дисциплину.

План-Конспект учебно-тренировочного занятия группы НП-1

Общие задачи:

1. Совершенствование техники подседания для одновременно двухшажного конькового хода
2. Повысить уровень координационных способностей для конькового способа передвижения на лыжах
3. Формировать умение выполнять коллективные действия

Частные задачи	Средства	Дозировка	Методические приемы обучения и воспитания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 МИНУТ			

1. Организовать занимающихся для проведения занятия.	Построение в одну шеренгу, расчет по порядку.	1-2 минуты	Построить в шеренгу у здания УТЦ Кавголово, 5 бокс, проверить внешний вид занимающихся, наличие и качество инвентаря. По команде «Равняйся!»-лыжи и палки от себя, по команде «Смирно!»-к себе. Рассчитать занимающихся и запомнить количество. Контролировать дисциплину
2. Подготовить организм к предстоящей нагрузке	Бег в слабой интенсивности до лыжного тоннеля	10 минут	Следить за дистанцией Контролировать дисциплину.
3. Организовать занимающихся для проведения ОРУ.	Построение в одну шеренгу, перестроение в две шеренги	30 секунд	Построение у входа в лыжный тоннель. «В одну шеренгу СТАНОВИСЬ!», «На первый-второй РАСЧИТАЙСЬ!», «В две шеренги становись!» Педагог занимает положение перед занимающимися, так что бы его видели все.
4. Способствовать развитию подвижности позвоночного столба в шейном отделе	И.П- стойка, руки на поясе; 1-4 круговые движения головы вправо; 5-8 – круговые движения головы влево.	4 раза	Выполнять под счет , лыжи лежат с правой стороны около занимающихся.
5. Способствовать развитию подвижности плечевого сустава	И.П. - Ст. руки к плечам. 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 круговые движения руками назад	4-6 раз	Выполнять под счёт, не быстро. Контролировать дисциплину.
6. Способствовать развитию подвижности в тазобедренных суставах	И.П.-основная стойка 1-4-круговые движения в тазобедренном суставе вперед 5-8-тоже назад	4-6раз	«Посмотрите упражнение!» ,«Исходное положение принять», «Упражнение с правой ноги вперед НАЙ» Темп: ЧСС 50% от максимума Выполнять по очереди на обе ноги. Следить за правильным выполнением упражнения. Выполнять под счёт.

7. Способствовать развитию подвижности в коленных суставах	И.П.- полуприсед, руки на коленях 1-4-круговые движения коленями в правую сторону 5-8- тоже в левую сторону	4-6 раз	«Внимание!», «Посмотрите упражнение», «Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: ЧСС 55% от максимума Следить за дисциплиной. Выполнять под счёт.
8. Способствовать развитию подвижности голеностопного сустава.	И.П.- стойка, палки возле ботинок 1-перекат на пятки 2-пекат на носки	2-4 раза	«Исходное положение принять», «Упражнение вместе со мной начи-НАЙ!» Темп: ЧСС 55% от максимума Следить за чётким перекатом с пятки на носок. Выполнять под счёт.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 50-минут			
1. Организовать занимающихся для изложения задач основной части тренировочного занятия	Построение в одну шеренгу	1 минута	Проход в лыжный тоннель, учащиеся надевают инвентарь, построение в одну шеренгу. тренер излагает задачи тренировки
2. Способствовать повышению функционального состояния организма	Передвижение на лыжах по кругу 1600м со средней интенсивностью	20 минут	Следить за техникой передвижения Акцентировать внимание на элементах техники. Контролировать дисциплину.
3. Совершенствование техники подседания для одновременно двухшажного конькового хода	И.Выполнение полуконькового хода без палок. Лыжа опорной ноги безотрывно скользит по снегу, а лыжа толчковой ноги, находящейся под углом к направлению движения, позволяет ей совершать маховые и толчковые движения.	20 минут (10 минут для каждой ноги)	Занимающиеся снимают палки, строятся в колонну. Начинают выполнение упражнения друг за другом, по равнинному кругу тоннеля Корректировать технику выполнения, акцентировать внимание на элементах техники. Контролировать дисциплину.

	1) отталкивание правой, скольжение на левой, руки перед собой 2) отталкивание левой, скольжение на правой, руки перед собой		
	II. Выполнение конькового хода без лыжных палок.	10 минут	Выполнять по круг 800 метров (со спуском, подъёмом и равнинной частью) Следить за техникой постановки, подседания и отталкивания в сочетании с имитацией рук
4. Формировать умение выполнять коллективные действия	Подвижная игра на лыжах «Занять место»	10-15 мин	Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стоить!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 20 минут			
1. Способствовать запуску восстановительных процессов организма	Передвижение на лыжах с низкой интенсивностью	15 минут	Передвижение по кругу 1,6 км. Следить за интенсивностью Контролировать дисциплину.
2. Организовать учащихся для возвращения на базу.	Построение, расчет, перестроение	1-2 минуты	« В одну шеренгу СТАНОВИСЬ» «Слева направо по порядку рассчитайсь», «Нале-ВО», «шагом-марш» Удостовериться, что все обучающиеся на месте. Отвести на базу.
3. Организовать учащихся для завершения занятия.	Построение, подведение итогов занятия.	2-3 минуты	Построить у бокса №5 УТЦ Кавголово, подвести итоги урока, устно оценить действия занимающихся на занятии, сдать инвентарь.

