

## Конспект занятия объединения «Лыжные гонки»

Тема: «Кроссовая подготовка».

Автор: Красовская А.О.

### Задачи занятия:

1. Развитие выносливости. Совершенствование техники бега на средние дистанции.
2. Воспитание моральных и волевых качеств. Воспитание дисциплинированности и самостоятельности.
3. Способствовать формированию и укреплению правильной осанки. Овладение прикладными навыками в беге.

**Место проведения:** стадион

**Продолжительность:** 45 минут

Ход:

Части занятия	Содержание занятия	дозировка	Общие методические указания
	Построение, Приветствие		Внешний вид обучающегося
П о д г о т о в и т е л ь н а я  ч а с т ь  8-10 мин	Объявление цели и задач занятия. Повторение строевых команд «направо!», «налево!», «кругом!», «разминка: чсс» (1мин) Бег в медленном темпе ОРУ типа зарядки	1 мин 1 мин  2 кр.	Оценка обучающегося своего исходного состояния
	1. И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. Наклоны головы вперед и назад.	До 12 р.	
	2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны головы вправо - влево	До 12 р	
	3. И.П. – о.с. Круговые движения руками вперед	20 р	Максимальная амплитуда движения
	4. И.П. – о.с. Круговые движения руками назад.	20 р.	Максимальная амплитуда движения
	5. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Круговые движения туловищем вправо - влево	До 10 р.	В среднем темпе
	6. И.П. – о.с., руки на поясе. Круговые движения тазом.	20 р.	Плечи на месте
	7. И.П. – о.с. круговые движения в коленных суставах.	20 р.	Таз на месте
	8. И.П. – о.с. круговые движения в голеностопных суставах.	20 р.	Амплитуда движения максимальная
Специальные беговые упражнения. 1. Бег с высоким подниманием бедра (максимальная частота работы ног,	25-30 м	Бедро поднимается до горизонтального положения, плечи	

<p style="text-align: center;">О С Н О В Н А Я</p> <p style="text-align: center;">Ч А С Т Ь</p> <p style="text-align: center;">25-28 мин.</p>	бежать свободно, не закрепощено)		назад не отклонять
	2. Бег с захлестыванием голени назад	25-30 м	Руки работают как при беге
	3. Прыжки с ноги на ногу (толчковая нога полностью выпрямляется, а маховая, согнутая в колене, активно посылается вперед – вверх)	25-30 м	Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях
	4. Бег с прямыми ногами	25-30 м	Работает стопа, ноги не сгибать
	5. скачки – «бег на одной ноге»	10-15 лев 10-15 пр.	
	6. И.П. – упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись («лягушка»)	8-10 р	Стараться ноги полностью выпрямлять
	8. семенящий бег (руки свободно опущены)	25 м	Плечевой пояс не напрягать
	9. ускорение	2x20	
	Переменный бег по 30 м		
	1 этап – бег в медленном темпе 2 этап – набирать скорость (постепенное наращивание скорости)	4 серии	Следить за постановкой стоп и положением туловища. Сохранять правильную структуру движения. Одинаковое время на 1 и 4 этапе. Кратко сообщить об ошибках, допущенных во время бега и способах их исправления
	3 этап – бег по инерции (плавное удерживание)		
	4 этап – бег в медленном темпе		
	Ходьба (произвольное восстановление)	1,5 мин	
	ЧСС за 30 сек (пульс должен восстановит) до 130 уд/мин		
	<b>Упражнения на гибкость</b>		
	1. И.П. – о.с. пружинящие наклоны вперед	10 р.	Ноги в коленных суставах не сгибать
	2. И.П. – стоя, ноги врозь, наклоны назад до касания руками пяток	8 р	
3. широкий выпад вперед. Выполнить трехкратные пружинящие покачивания с последующей сменой положения ног прыжком	8 р.	Туловище держать прямо	
4. И.П. – встать лицом к опоре, придерживаясь за нее руками. Махи одной ногой в стороны	10-15 р.	При махе нога прямая	
5. И.П. – встать боком к опоре, махи ногой вперед - назад	10-15 р.	С максимальной амплитудой	
6. «пистолет» - приседание на одной	4-6		

	ноге	девочки 6-8 мальчики	
	7. Вис на перекладине.	по 2 подхода	
	<p><b>Игра «Не давай мяч водящему» (Летучий мяч).</b> Подготовка.</p> <p>Играющие становятся в круг на расстояние вытянутых рук. Водящий входит в середину круга. Его задача коснуться рукой мяча (или перехватить его), который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, которому удалось коснуться мяча, в середину круга становится тот, кто не сумел точно передать мяч игрокам, стоящим по кругу.</p> <p>Соревнования между двумя группами (два круга). Побеждает та группа, которая дольше продержит мяч в воздухе. Правила:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нельзя отбивать мяч больше одного раза подряд.</li> <li>2. Мяч, отбитый из круга, можно спасти, если отбить его в круг, не дав упасть на землю.</li> <li>3. Мяч разрешается отбивать кистью, головой, плечом.</li> </ol>		
Заключительная часть 3-5 мин	1. Упражнение на восстановление 2. Подведение итогов занятия	2 мин 1 мин	Следить за осанкой