**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 01.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 02.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у занимающихся, интерес к занятиям лыжными гонками;

привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секции.

**Задачи занятия:** развивать скоростно–силовые качества в режиме круговой тренировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | Темповой кросс. **Наклоны головы** - вперед назад,  **Круговые вращения головой** - круги влево, вправо;  **Упражнение для рук и плечевого пояса** - круговые вращения, кисти в замок; влево, вправо,  - в локтевых суставах; - вперед, назад; - вращения прямых рук в плечевых суставах - вперед, назад.  **Упражнение для туловища** - ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища вперед, назад, в стороны вправо, влево; круговые движения туловища попеременно - вправо, влево,  -повороты туловища, руки вытянуты в стороны - влево, вправо,  **Упражнение для ног и тазобедренных суставов** - ноги врозь, руки на поясе:  круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево  - ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,  - основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,  - руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.  - руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания, | 20 мин | Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1 станция -** Поднимание ног в висе. **2 станция -** Приседания с блином 2-3 кг.  **3 станция -** Челночный бег 3\*10 м. **4 станция -** Прыжки на скакалке.  **5 станция -** Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине  **6 станция** - Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверху.  **7 станция -** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 60 мин | Организация внимания, четкое выполнение.  Дотрагиваемся до линии, бежим обратно.  Ноги прямые (не сгибать в коленях)  Сгруппироваться правильно.  Достаём грудью |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 03.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** развитие выносливости.

**Задачи занятия:** повысить уровень выносливости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть** | **1.** Кросс в медленном темпе.  **2.** Поднимание туловища из положения лежа.  **3.** Отжимания упором сзади от скамейки.  **4.** Отжимания из упора лежа. | 60 мин | Равномерный бег.  Касание локтями коленей.  Полное опускание туловища вниз  Полное сгибание и разгибание рук. |
| **3.Заключительная часть** | - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц;  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 04.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 05.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения и имитация лыжных ходов.

**Задачи занятия:** повторение и закрепление техники лыжных ходов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть** | **1.** В положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах.  **2.** В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе.  **3.** То же с резиновым амортизатором.  **4.** Имитация попеременного двухшажного хода на месте.  **5.** Имитация отталкивания ногой с выпадом.  **6.** Имитация одновременного бесшажного хода.  **7.** То же с резиновым амортизатором.  **8.** То же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. | 60 мин | Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.  Из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед- вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.  Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег; выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц.  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 07.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 08.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у учащихся интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи занятия:**

1. Развитие силовых, скоростно – силовых качеств.

2. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения  руками;  - рывки руками вверх-вниз попеременно;  - упражнение «Мельница»;  - круговые вращения туловищем;  - круговые вращения тазом;  - упражнение «Лягушка»;  - упор присев, попеременный выпад на ноги. | 20 мин | Равномерный бег.  Следить за правильным выбором упражнений. |
| **2.Основная часть**  *Силовая тренировка* | **1**.Прыжки через скамейку. М -25 прыжков, Д -20 прыжков  **2.**Отжимания из упора лежа. М -25 раз, Д - 20 раз  **3.**Поднимание туловища. М - 30 раз, Д - 20 раз  **4.**Коньковые приседания. М - 40 раз, Д - 30 раз  **5.**Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода. | 60 мин | Следить за высотой прыжков.  Полное сгибание и разгибание рук.  Касание локтями коленей.  Правильное выполнение.  Следить за работой рук и спины. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 09.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у занимающихся, интерес к занятиям лыжными гонками;

привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секции.

**Задачи занятия:** развивать скоростно–силовые качества в режиме круговой тренировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | Темповой кросс. **Наклоны головы** - вперед назад,  **Круговые вращения головой** - круги влево, вправо;  **Упражнение для рук и плечевого пояса** - круговые вращения, кисти в замок; влево, вправо,  - в локтевых суставах; - вперед, назад; - вращения прямых рук в плечевых суставах - вперед, назад.  **Упражнение для туловища** - ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища вперед, назад, в стороны вправо, влево; круговые движения туловища попеременно - вправо, влево,  -повороты туловища, руки вытянуты в стороны - влево, вправо,  **Упражнение для ног и тазобедренных суставов** - ноги врозь, руки на поясе:  круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево  - ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,  - основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,  - руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.  - руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания, | 20 мин | Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1 станция -** Поднимание ног в висе. **2 станция -** Приседания с блином 2-3 кг.  **3 станция -** Челночный бег 3\*10 м. **4 станция -** Прыжки на скакалке.  **5 станция -** Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине  **6 станция** - Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверху.  **7 станция -** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 60 мин | Организация внимания, четкое выполнение.  Дотрагиваемся до линии, бежим обратно.  Ноги прямые (не сгибать в коленях)  Сгруппироваться правильно.  Достаём грудью |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 10.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 11.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** развитие выносливости.

**Задачи занятия:** повысить уровень выносливости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть** | **1.** Кросс в медленном темпе.  **2.** Поднимание туловища из положения лежа.  **3.** Отжимания упором сзади от скамейки.  **4.** Отжимания из упора лежа. | 60 мин | Равномерный бег.  Касание локтями коленей.  Полное опускание туловища вниз  Полное сгибание и разгибание рук. |
| **3.Заключительная часть** | - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц;  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 12.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения конькового хода.

**Задачи занятия:** закрепить навык техники конькового хода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | 1. Медленный бег.  2. Специальные беговые упражнения.  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра;  - многоскоки;  - «ножницы»;  - бег с ускорением. | 20 мин | Равномерный бег.  Приземление на носок, стопы держать мягко.  Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз.  Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат. |
| **2.Основная часть** | **1**. Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте.  **2.** Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте с «подседом».  **3.** Имитация конькового хода и коньковые приседы.  **4.** Имитация конькового хода с утяжелителем.  **5.** Коньковые приседания. | 60 мин | Самостоятельное выполнение упражнений.  Держать равновесие. |
| **3.Заключительная часть** | - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц;  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 14.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 15.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у учащихся интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи занятия:**

1. Развитие силовых, скоростно – силовых качеств.

2. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения  руками;  - рывки руками вверх-вниз попеременно;  - упражнение «Мельница»;  - круговые вращения туловищем;  - круговые вращения тазом;  - упражнение «Лягушка»;  - упор присев, попеременный выпад на ноги. | 20 мин | Равномерный бег.  Следить за правильным выбором упражнений. |
| **2.Основная часть**  *Силовая тренировка* | **1**.Прыжки через скамейку. М -25 прыжков, Д -20 прыжков  **2.**Отжимания из упора лежа. М -25 раз, Д - 20 раз  **3.**Поднимание туловища. М - 30 раз, Д - 20 раз  **4.**Коньковые приседания. М - 40 раз, Д - 30 раз  **5.**Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода. | 60 мин | Следить за высотой прыжков.  Полное сгибание и разгибание рук.  Касание локтями коленей.  Правильное выполнение.  Следить за работой рук и спины. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 16.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у занимающихся, интерес к занятиям лыжными гонками;

привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секции.

**Задачи занятия:** развивать скоростно–силовые качества в режиме круговой тренировки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | Темповой кросс. **Наклоны головы** - вперед назад,  **Круговые вращения головой** - круги влево, вправо;  **Упражнение для рук и плечевого пояса** - круговые вращения, кисти в замок; влево, вправо,  - в локтевых суставах; - вперед, назад; - вращения прямых рук в плечевых суставах - вперед, назад.  **Упражнение для туловища** - ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклоны туловища вперед, назад, в стороны вправо, влево; круговые движения туловища попеременно - вправо, влево,  -повороты туловища, руки вытянуты в стороны - влево, вправо,  **Упражнение для ног и тазобедренных суставов** - ноги врозь, руки на поясе:  круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево  - ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,  - основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,  - руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.  - руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания, | 20 мин | Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания. |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1 станция -** Поднимание ног в висе. **2 станция -** Приседания с блином 2-3 кг.  **3 станция -** Челночный бег 3\*10 м. **4 станция -** Прыжки на скакалке.  **5 станция -** Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине  **6 станция** - Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверху.  **7 станция -** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 60 мин | Организация внимания, четкое выполнение.  Дотрагиваемся до линии, бежим обратно.  Ноги прямые (не сгибать в коленях)  Сгруппироваться правильно.  Достаём грудью |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 17.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 18.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** развитие выносливости.

**Задачи занятия:** повысить уровень выносливости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть** | **1.** Кросс в медленном темпе.  **2.** Поднимание туловища из положения лежа.  **3.** Отжимания упором сзади от скамейки.  **4.** Отжимания из упора лежа. | 60 мин | Равномерный бег.  Касание локтями коленей.  Полное опускание туловища вниз  Полное сгибание и разгибание рук. |
| **3.Заключительная часть** | - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц;  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 19.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения конькового хода.

**Задачи занятия:** закрепить навык техники конькового хода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | 1. Медленный бег.  2. Специальные беговые упражнения.  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра;  - многоскоки;  - «ножницы»;  - бег с ускорением. | 20 мин | Равномерный бег.  Приземление на носок, стопы держать мягко.  Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз.  Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат. |
| **2.Основная часть** | **1**. Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте.  **2.** Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте с «подседом».  **3.** Имитация конькового хода и коньковые приседы.  **4.** Имитация конькового хода с утяжелителем.  **5.** Коньковые приседания. | 60 мин | Самостоятельное выполнение упражнений.  Держать равновесие. |
| **3.Заключительная часть** | - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц;  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 21.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 22.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** формировать у учащихся интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи занятия:**

1. Развитие силовых, скоростно – силовых качеств.

2. Формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения  руками;  - рывки руками вверх-вниз попеременно;  - упражнение «Мельница»;  - круговые вращения туловищем;  - круговые вращения тазом;  - упражнение «Лягушка»;  - упор присев, попеременный выпад на ноги. | 20 мин | Равномерный бег.  Следить за правильным выбором упражнений. |
| **2.Основная часть**  *Силовая тренировка* | **1**.Прыжки через скамейку. М -25 прыжков, Д -20 прыжков  **2.**Отжимания из упора лежа. М -25 раз, Д - 20 раз  **3.**Поднимание туловища. М - 30 раз, Д - 20 раз  **4.**Коньковые приседания. М - 40 раз, Д - 30 раз  **5.**Эспандер: имитация одновременного бесшажного хода. | 60 мин | Следить за высотой прыжков.  Полное сгибание и разгибание рук.  Касание локтями коленей.  Правильное выполнение.  Следить за работой рук и спины. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 24.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения и имитация лыжных ходов.

**Задачи занятия:** повторение и закрепление техники лыжных ходов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть** | **1.** В положении посадки лыжника прыжки или подскоки на слегка согнутых ногах.  **2.** В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двухшажном ходе.  **3.** То же с резиновым амортизатором.  **4.** Имитация попеременного двухшажного хода на месте.  **5.** Имитация отталкивания ногой с выпадом.  **6.** Имитация одновременного бесшажного хода.  **7.** То же с резиновым амортизатором.  **8.** То же с передвижением прыжками вперед на обеих ногах (при маховом выносе рук), слегка отталкиваясь носками. | 60 мин | Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.  Из положения посадки лыжника сделать выпад вперед с отталкиванием, выпрямляя толчковую ногу. Отталкивание выполняется быстрым разгибанием толчковой ноги тазобедренном и коленных суставах. Движение направлено вперед- вверх и придает общему центру тяжести тела ускорение как бы на взлет.  Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег; выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц.  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 25.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** научиться правильно, выполнять технику лыжного конькового хода;

Воспитать чувство самостоятельности, сознательного отношения при выполнении упражнений.

**Задачи занятия:** формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, самостоятельно.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть**  *Ходьба на лыжах* | **1.** Одновременный одношажный.  **2.** Одновременный двухшажный ход.  **3.** Попеременный ход. | 60 мин | Правильное выполнение техники конькового хода. |
| **3.Заключительная часть** | - Легкий бег;  - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 26.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** имитационные упражнения конькового хода.

**Задачи занятия:** закрепить навык техники конькового хода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | 1. Медленный бег.  2. Специальные беговые упражнения.  - бег с захлестыванием голени назад;  - бег с высоким подниманием бедра;  - многоскоки;  - «ножницы»;  - бег с ускорением. | 20 мин | Равномерный бег.  Приземление на носок, стопы держать мягко.  Корпус наклонен слегка, поднимая бедро-носок вниз.  Руки согнуты в локтях, кулак слегка сжат. |
| **2.Основная часть** | **1**. Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте.  **2.** Имитационные коньковые упражнения движения рук на месте с «подседом».  **3.** Имитация конькового хода и коньковые приседы.  **4.** Имитация конькового хода с утяжелителем.  **5.** Коньковые приседания. | 60 мин | Самостоятельное выполнение упражнений.  Держать равновесие. |
| **3.Заключительная часть** | - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц;  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |

**План - конспект тренировочного занятия**

**по лыжным гонкам для группы УТГ №1 (90 мин)**

**Дата:** 28.02.2022г

**Тренер - преподаватель:**Обеднина С.Ю.

**Цель занятия:** развитие выносливости.

**Задачи занятия:** повысить уровень выносливости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия**  **(задачи, решаемые на каждом этапе)** | **Содержание учебного материала** | **Время**  **мин.** | **Организационно-методические указания** |
| **1.Подготовительная часть** | **1.** Медленный бег.  **2.** О.Р.У.  - круговые вращения руками;  - наклоны туловища;  -"Вертолет";  -"Мельница" (Самолет);  - круговые вращения туловищем;  - махи левой, правой ногой;  - приседания на двух ногах;  - разминка коленного сустава;  - разминка стопы; | 20 мин | Равномерный бег.  (руками в стороны) вперёд-назад  вперёд, назад, в стороны.  (руки в стороны, закручивание туловища влево-вправо, локти не опускать)  (туловище наклонить вперед, попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз)  (руки вверху над головой)  (круговые движения внутрь, наружу)  (прыжки со сменой ног, на обе ноги) |
| **2.Основная часть** | **1.** Кросс в медленном темпе.  **2.** Поднимание туловища из положения лежа.  **3.** Отжимания упором сзади от скамейки.  **4.** Отжимания из упора лежа. | 60 мин | Равномерный бег.  Касание локтями коленей.  Полное опускание туловища вниз  Полное сгибание и разгибание рук. |
| **3.Заключительная часть** | - Выполнение упражнений на растягивание и расслабление мышц;  - Выполнение упражнений на равновесие. | 10 мин | Упражнения на растяжку, преимущественно работавших мышц. |