

Комплекс учебно-тренировочных занятий для группы начальной подготовки 2 года обучения на дистанционной форме обучения с 06.04.2020г. по 12.04.2020г.

Тренер-преподаватель Петров В.Г.

07.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №1.

Теоретическая часть.

Тема 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовке на занятиях.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных лыжников.

Практическая часть.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ.

1. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. Круговые вращения головой 1-8 влево, 1-8 вправо.
2. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. 1-наклон головы влево, 2- вправо, 3- вперед, 4- назад.
3. И.П. ноги врозь (узкая стойка), пальцы в замок 1-8 вращательные движения кистями вперед, 1-8 назад, 1-8 волнообразно.
4. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в стороны - локтевой сустав расслабить, круговые вращения предплечьями , 1- 4 вовнутрь, 1- 4 расслабить, 1- 4 наружу, 1- 4 расслабить.
5. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки к плечам. 1- 4 круговые вращения вперед, 1- 4 круговые вращения назад.
6. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки на пояс (наклонить туловище вперед) 1 -8 круговые вращения туловищем вправо, 1-8 круговые вращения туловищем влево (прогнуться максимально).

7. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в замок за голову, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе вправо, 1-8 круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально).
8. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка), руки на коленях. 1-4 подседая сводим колени вовнутрь, 1-4 подседая разводим колени наружу.
9. И.П. Руки за спину, правая нога на носке 1-8 вращаем голеностоп вправо, 1-8 вращаем голеностоп влево. Тоже левую ногу.
10. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), пальцы в замок ладонями к груди. 1- руки вперед ладонями наружу, 2- И. П. 3- руки вверх ладонями наружу, 4- И.П..
11. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), правая рука вверх левая внизу 1- 4 рывки руками. Меняем положение рук.
12. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки перед грудью согнуты в локтях 1-4 рывки согнутыми руками, 1-4 рывки прямыми руками.
13. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) руки в стороны, пальцы расслаблены. 1- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 2- руки вверх пальцы расслабить, 3- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 4- руки в стороны пальцы расслабить.
14. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки вперед 1- пальцы с силой сжать, 2- расслабить 3- 4 тоже.
15. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед ладонями вниз. Ножницы 1-8 малая амплитуда, 1-8 большая амплитуда.
16. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед скрестно ладонями во внутрь (ладони повернуты друг к другу), пальцы соединить в замок. 1- выполняются вращательные движения снизу вверх (кисти рук движутся к туловищу вверх и выпрямляются вперед). 2- И.П. (выполняется вращательное движение в обратную сторону). 3-4 тоже.
17. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), стопы параллельно руки на поясе. 1-2 наклон влево, 3-4 наклон вправо.
18. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки в замок за голову. 1- поворот влево, 2- И.П., 3- поворот вправо, 4-И.П..
19. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки на поясе. 1- 3 плавные наклоны вперед (ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться пола руками), 4- прогнуться назад.
20. И.П. Левая нога прямая, стоит на пятке носок на себя, правая согнута в колене, левая рука за спину. 1-4 пружинистые наклоны к левой прямой ноге, стараясь ладонью коснуться пальцев ног. Меняем положение ног. Тоже выполняем к другой ноге.
21. И.П. Ноги вместе, руки впереди опущены, ладонями к ногам. Не сгибая ног в коленях, переставлять поочередно руки по ногам вниз, затем по полу вперед до упора лежа, отжаться, и не сгибая ног в коленях переставлять руки поочередно подняться в И.П..
22. И.П. Ноги врозь (широкая стойка), руки согнуты в локтях (правая ладонь к левому локтю, левая ладонь к правому локтю). 1-3 пружинистые и плавные наклона вперед, 4- прогнуться назад. (стараться коснуться локтями пола).
23. И.П. Ноги вместе, руками взять за икры ног и потянуться лбом к коленям, 1-8 держать. Плавно выпрямиться, немного прогнувшись назад и расслабиться.
24. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки ладонями на пол. «Медведь» Делаем несколько шагов вперед (правая рука правая нога, левая рука левая нога), остановка руки и ноги параллельно (делая опору на руки, отталкиваясь обеими ногами и поднимая ноги вверх) «взбрыкиваем» ходьба назад (так же), остановка и «взбрыкивание».
25. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руками взять за голеностоп и расслабиться (отдых).

26. И.П. Ноги врозь (широкая стойка), руки в стороны пальцы сжаты в кулаки. « Мельница». Наклониться вперед, 1- правой рукой достать левой ноги, 2-И.П. 3- левой рукой достать правой ноги 4-И.П.
27. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка) – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно.1-3 пружинистые приседания, 4- И.П.
28. И.П. Ноги вместе – руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно. 1-3 пружинистые приседания, 4- И.П..
29. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка)- руки вперед ладонями вниз. 1-3 пружинистые приседания,4- И.П..
30. И.П. Правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак (кулак на уровне плеча), левая нога назад на носок.1 – поворот в сторону руки, 2-И.П., 3- поворот в сторону руки, 4-И.П.. Меняем положение рук и ног.

09.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №2.

Теоретическая часть.

Тема 2. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Понятие по спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников. Классификация и терминология технических приёмов.

Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практическая часть.

Упражнения в положении сидя.

1. И.П. Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге,3- наклон посередине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться.
2. И.П. Сед ноги вместе ,1-3- наклон вперед, 4- выпрямиться.
3. И.П. В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая, 1-4 наклоны к прямой ноге, 1-4 к согнутой ноге. Меняем положение ног и выполняем наклоны.
4. И.П. Сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- правую нога согнуть в колене, 2- выпрямить ногу вверх. 3- согнуть в колене,4- И.П.1-4-левую ногу.
5. И.П. Сед на полу ноги вместе, упор руками сзади.1- ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, 2- выпрямить вверх.3-согнуть в коленях и подтянуть к себе,4-положить на пол.
6. Лечь на спину ноги врозь и расслабиться.

11.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №3.

Теоретическая часть.

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.
Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Практическая часть.

Упражнения в положении лежа.

1. И.П. Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед». 1-10 выполнить движения ногами вперед. 1-10 выполнить движения ногами назад.
2. И.П. Лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Поддерживая поясницу руками 1- ноги развести в стороны, 2 ноги скрестить – правая нога впереди левая сзади. 3 ноги развести в стороны. 4 скрестить – левая нога впереди, правая сзади. 5- развести в стороны. 6-правая вперед левая назад, 7- левая вперед, правая назад . 8-ноги развести в стороны.
3. И.П. Лежа на спине руки в замок за голову. 1- соединить правый локоть и левое колено, 2- И.П. 3- соединить левый локоть и правое колено, 4-И.П.
4. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
5. И.П. лежа на спине, руки в замок за голову. 1-соединить оба локтя и оба колена. 2-И.П., 3- соединить оба локтя и оба колена 4- возвратиться в исходное положение.
6. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
7. И.П. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, 4- повернуть вправо, 5- подтянуть к себе, 6-положить. 1-6 левую ногу.
8. И.П. Лежа на спине 1-подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе, 2- повернуть вправо, 3- повернуть влево, 4-подтянуть к себе и положить на пол.
9. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.
10. И.П. Лежа на спине, руки в замок за голову. 1-поднять туловище, стараясь коснуться лбом коленей. 2- И.П. 3-4 тоже.
11. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
12. И.П. Лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища. 1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- 4 то же.

13. И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1- поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой. 2- плавно опустить. 3-4- тоже.
14. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
15. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе. 1- поднять прямые ноги коснуться пола за головой, 2- выпрямить вверх, 3- коснуться пола за головой, 4- выпрямить вверх (выполняется 6-10 серий).
16. И.П. Лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища расслабиться.
17. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе. 1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- напрячь мышцы груди, 4- расслабить.
18. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища – поднять прямые ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. Повторять 3-4 раза.
19. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
20. И.П. Лежа на правом боку, правая нога согнута в колене, левая прямая.
1- Мах левой ногой вверх, 2- опустить, 3- мах вперед, 4- мах назад. Выполнять 15-20 раз.
21. И.П. Лежа на правом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15 секунд. Выполнять 3-4 раза.
22. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
23. И.П. Лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая.
1- мах правой ногой вверх, 2- опустить, 3- мах вперед, 4- мах назад. Выполнять 15-20 раз.
24. И.П. Лежа на левом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15 секунд. Выполнять 3-4 раза.
25. И.П. Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.
26. И.П. Лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Выпятить лопатки - ходьба на лопатках вперед и назад.
27. И.П. Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

12.04.2020г.

Учебно-тренировочное занятие №4.

Теоретическая часть.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая тренировка.

Практическая часть.

Упражнения в положении сидя.

1. И.П. Сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба на ягодицах вперед и назад.
2. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы ног соединены ступнями . 1- руками взять стопы ног и плавно потянуться к ним лбом. 2- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться. 3- руки по ногам плавно вниз, взять за стопы, лбом потянуться к стопам. 4- руки плавно двигаются по ногам к коленям, туловище прогибается назад. Расслабиться.
3. И.П. Сидя на полу ноги врозь 1- правой рукой потянуться к левому носку.2- выпрямиться. 3- левой рукой потянуться к правому носку. 4- выпрямиться.
4. И.П. Стоя на коленях и на предплечьях (руки согнуты в локтях).1- поднять правую ногу – выполнить 10 махов вверх, 2- поставить на колено. 3- левую ногу поднять вверх и выполнить 10 махов, 4- поставить на колено.
Выполнить 2-3 серии.
5. И.П. Стоя на коленях голову опустить, руки на предплечьях подтянуть к себе и расслабиться.
6. И.П. Стоя на коленях, руки согнуты в локтях, на предплечьях, 1-спину округлить, потянуться вверх, руки выпрямить. 2- руки вперед на локти, спину прогнуть, голову вверх, потянуться. 3-и.п. 4- расслабиться.
Выполняется 10-15 серий.
7. И.П. Лежа на животе, руки вперед. 1- поднять руки и ноги одновременно и удерживать 5-10 секунд. 2- и.п. 3-4- тоже.
Выполнять 3 - 6 раз.
8. И.П. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(можно стоя на коленях).
Выполняется 2-3 серии по 5-10 раз.
9. И.П.Лежа на животе, руки вперед , расслабиться.