

ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия по санному спорту

Тема: Кардио-тренировка на развитие общего функционала

Этап подготовки: учебно-тренировочный (1-3 года)

Тренер-преподаватель: Смирнова Ж. В.

Место проведения: тренажерный зал «Олимп»

Время проведения: 2 ч.

Инвентарь: коврики, блины 1.25 кг, 2.5 кг, 5 кг, секундомер.

Задачи занятия:

Образовательные: Развитие скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки, формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.

Воспитательные: мотивировать обучающихся к занятиям санным спортом. Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (упорство, целеустремленность).

Оздоровительные: Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, совершенствование функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств.

Способ проведения: фронтальный.

Метод проведения: интервальный, повторный.

Содержание	Частные задачи	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (16')			
Построение, приветствие, объявление задач тренировочного занятия.	Организовать внимание занимающихся	2'	Проверить соответствие экипировки занимающихся задачам занятия
Прыжки на скакалке: -вперед -назад	Формирование правильной осанки. Подготовить запястные, коленные и голеностопные суставы к работе в основной части занятия	5	Спину держать прямо, не терять скорость, локти ближе к себе
Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. 1. И. п. – стойка ноги врозь.	Подготовить организм детей к предстоящей нагрузке. Подготовить сердечно-сосудистую,	9	Движение рук по максимальной амплитуде. Дыхание ровное.

<p>1 – руки вверх (через стороны); 2 – и. п.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – наклон головы вправо; 3- наклон головы влево; 4 - и. п.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, левая внизу. 1-2 – рывки руками; 3-4 – смена положения рук.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1-2 – круговые движения в локтевых суставах вперед; 3-4 – круговые движения в локтевых суставах назад.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь. 1-2 – круговые движения руками вперед; 3-4 – круговые движения руками назад.</p> <p>6. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок. 1-2 – круговые вращения в лучезапястных суставах вправо; 3-4 – круговые вращения в лучезапястных суставах влево.</p> <p>7. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – наклон вправо; 3-4 – наклон влево.</p> <p>8. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – наклон вниз, руки вниз;</p>	<p>дыхательную систему.</p>		<p>Наклоны головой выполнять медленно, внимательно слушать счет, плечи опущены.</p> <p>Руки прямые, напряжены. Упражнение выполняется под счет.</p> <p>Руки прямые, движения в локтевых суставах выполняются по максимальной амплитуде, плечи параллельно полу.</p> <p>Руки прямые, напряженные, движения по максимальной амплитуде.</p> <p>Руки прямые, движения в лучезапястных суставах по максимальной амплитуде.</p> <p>Наклон выполняем точно в сторону.</p> <p>Упражнение выполняется под счет, при наклоне колени прямые, руки выпрямлены в локтевых суставах.</p>
---	-----------------------------	--	--

<p>4 – и. п. 9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2 – смена положения.</p> <p>10. И. п. – основная стойка. 1 – руки вверх; 2 – наклон вниз; 3 – присед; 4 – и. п.</p> <p>11. И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс. 1-3 – пружинящие выпады вправо 4 – и.п. 5-7 – пружинящие выпады влево 8 – и.п.</p> <p>12. И. п. – стойка ноги шире плеч, руки вперед 1 – выпад влево; 2 – и. п.; 3 – выпад вправо; 4 – и. п.</p> <p>13. И. п. – выпад на правую ногу, руки согнуты в локтях. 1-8 – прыжки со сменой ног.</p> <p>14. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – правая нога назад на носок, руки вверх; 2 – и. п.; 3 – левая нога назад на носок, руки вверх; 4 – и. п.</p>			<p>Ноги прямые, в коленях не сгибать. Руки прямые</p> <p>Упражнение выполняется четко под счет. При наклоне руки прямые, ноги в коленях не сгибать, Присед выполняется до параллели бедра с полом.</p> <p>При выпаде угол сгибания в коленном суставе больше 90⁰, колено за носок не выходит, спина прямая.</p> <p>Спина прямая, глубоко не садимся, взгляд направлен вперед.</p> <p>Наклон туловища немного вперед.</p> <p>Максимально тянемся вверх, руки прямые, нога на носок – прямая, в коленном суставе не сгибать</p>
Основная часть (64')			
<p>1 часть – 2 круга (2–3 минуты отдыха между кругами):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 прыжков руки вверх, ноги врозь - 5 берпи - 30 с. планка - 15 прыжков руки вверх, ноги врозь 	<p>Поднять пульс до 160–180, укрепление мышц всего тела, развитие сердечно-сосудистой системы и физических качеств,</p>	20	<p>Делаем под счет, не опаздывать, руки не сгибать, амплитуднее Прыжком вперед, назад и наверх;</p>

<ul style="list-style-type: none"> - 10 берпи - 1 мин. планка - 15 прыжков руки вверх, ноги врозь - 15 берпи - 1.5 мин. планка - измерение пульса за 15 с. 	<p>развитие выносливости и координации</p>		<p>Спину не проваливать, колени не сгибать, таз не поднимать.</p>
<p>2 часть – 2 круга (2-3 минуты отдыха между кругами):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 отжиманий с широкой постановкой рук; - 10 отжиманий с узкой постановкой рук; - 10 сгибаний рук за голову с утяжелением из положения стоя, руки вверх; - 20 подъемов корпуса из положения лежа, руки вперед (не до конца вставать, не до конца ложиться) - 15 подъемов корпуса с разворотом влево, вправо из положения лежа, руки вперед (не до конца вставать, не до конца ложиться) - измерение пульса за 15 с. 	<p>Поднять пульс до 140–160; укрепление мышц спины, грудных, трицепс, укрепление верхнего отдела и косых мышц живота, развитие выносливости.</p>	20	<p>Отжимание ниже, грудь в пол, таз не проваливать, корпус ровно, кисти не разворачивать. Локти ближе к корпусу, таз не проваливать (облегченный вариант – упор на коленях). Локти не разводим, движение только в локтевом суставе, утяжеление опускаем ниже, корпусом не помогать. Следить за дыханием, на усилие делать выдох.</p>
<p>3 часть – 2 круга (2–3 минуты отдыха):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 приседов ноги шире плеч (с утяжелением) - 10 приседов ноги на ширине плеч (с утяжелением) - 10 приседов с выпрыгиванием - 30 выпадов назад (15 на каждую ногу) - 1 мин. стульчик - измерение пульса за 15 с. 	<p>Поднять пульс до 140–160; Развитие силовой выносливости и координации, укрепление голеностопного сустава, переднего и заднего бицепса бедра, ягодичных мышц, мышц спины</p>	20	<p>Спина ровно, таз назад, колени за носок не уходят, между приседом и выпрыгиванием без паузы. Повторы делаем под счет. На выпадах колено вперед не уводим, садимся глубже, бедро параллельно полу.</p>
<p>4 часть – 2 круга (2–3 минуты отдыха):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 мин. планка - 10 берпи - 15 прыжков руки вверх, ноги врозь - 1 мин. планка - 5 берпи - 15 прыжков - 1 мин. планка 	<p>Поднять пульс до 160–180 Развитие скоростных способностей, общей и силовой выносливости</p>	20	<p>Спину не проваливать, таз не задирать, плечо и локоть – вертикаль, смотреть в пол, шея и корпус – одна линия Сохранять скорость, стараться делать без пауз, прыжком вперед, назад и вверх (в берпи для утяжеления добавить отжимания).</p>

- измерение пульса за 15 с.			
Отдых 4 мин. - измерение пульса за 15 с.	Восстановление дыхания, пульса,	4	
Заключительная часть (20')			
Упражнения: Наклон сидя вперед ноги вместе Наклон сидя вперед ноги врозь Наклон сидя вперед одна нога вперед, другая согнута в колене назад (чередовать) Сидя ноги вперед скручивание корпуса влево-вправо «Мостик» из положения лежа (подъем корпуса с упором на руки и ноги) «Березка» из положения лежа (подъем ног и корпуса вертикально вверх) Лежа на спине ноги назад за голову до касания с полом	Развитие гибкости, ответственности	14	Ноги в коленях не сгибать, наклон выполняется на выдохе, движение не резкое, пружинящее, каждый считает сам (2 мин. на упражнение), на наклонах делаем в парах. Помогаем тянуться плавно без рывков.
Построение, подведение итогов, анализ тренировки (выбор утяжеления для поднятия нужного пульса), рефлексия	Организованный выход из зала, научить спортсменов рефлексировать над ошибками	6	Отметить качественное выполнение двигательных действий отдельных спортсменов.