

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**учебно-тренировочного занятия**  
**по стартовой подготовке**

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

**Тренер-преподаватель:** Смирнова Ж. В.

**Место проведения:** гора Пихтовая

**Время проведения:** 2 часа

**Инвентарь:** спортивные сани, перчатки, шипы, лазерный секундомер, эластичный жгут, мячи утяжеленные (2 кг, 3 кг), рельсовый тренажер для совершенствования техники стартового рывка.

**Задачи занятия:**

*Образовательные:* Изучение и совершенствование правильной техники стартового разгона с помощью «пингвинов» и рывка на рельсовом тренажере.

*Воспитательные:* мотивировать обучающихся к занятиям санным спортом.

Привить интерес к занятиям санным спортом и физической культуры.

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (упорство, целеустремленность).

*Оздоровительные:* Развитие общей выносливости, скоростно-силовых способностей, координации, силы и гибкости.

*Метод проведения:* повторный, расчлененный.

*Способ проведения:* поточный, посменный.

Содержание	Частные задачи	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть (25')			
Построение, приветствие, объявление задач тренировочного занятия.	Организовать внимание занимающихся	6'	Проверить соответствие экипировки занимающихся задачам занятия
Бег	Подготовить организм детей к предстоящей нагрузке.	4	Легкий бег без ускорений
Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. 1. И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх (через стороны); 2 – и. п.  2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.	Подготовить организм детей к предстоящей нагрузке. Подготовить сердечно-сосудистую, дыхательную системы.	15	Движение рук по максимальной амплитуде. Дыхание ровное.  Наклоны головой выполнять медленно,

<p>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;  4 – и. п.</p> <p>9. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</p>			<p>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>Ноги прямые, в коленях не сгибать. Руки прямые</p>
--	--	--	---

<p>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>15. И. п. стойка полуприсед, ноги на ширине плеч, руки впереди, жгут впереди. Быстрое тяговое движение эластичного жгута прямыми руками назад за линию бедра.</p> <p>16. И. п. стойка полуприсед, ноги на</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 <math>90^{\circ}</math>, 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> <p>Руки прямые, движение только в плечевом суставе, кисти не проваливать, спина ровно, шею не втягивать, корпусом не помогать, повторения максимально быстро, с хорошей амплитудой, 20 повторений без остановки (вперед и назад), следить за дыханием, таз назад,</p>
--	--	--	--

<p>ширине плеч, руки сзади, жгут сзади Быстрое тяговое движение эластичного жгута прямыми руками вперед за линию бедра.</p> <p>17. И. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч перед грудью Вколачивание мяча в пол от груди</p> <p>18. И. п. стойка ноги на ширине плеч, мяч перед грудью Разгон мяча вверх, вколачивание мяча в пол из положения мяча над головой</p>			<p>колени за носок не уходят</p> <p>10 повторений без пауз</p> <p>10 повторений без пауз, сверху руки прямые</p>
<p>Основная часть (75')</p>			
<p>1 упражнение – 3 подхода: Стартовый разгон без ручек на прямой резине только на шипах 5 метров разгонные + 10 метров по лазерному секундомеру</p>	<p>Совершенствование техники «пингвинов», комплексная и слаженная работа всего тела.</p>	<p>15</p>	<p>Руки прямые, быстрее вынос вперед без акцента на взмах, назад не обрывать движение, не делать пауз сзади и спереди, кисть не проваливать, кисть ставить жестко, шипами не тормозить, а ускорять движение.</p>
<p>2 упражнение – 3 подхода: Стартовый разгон без ручек на прямой резине только на шипах с поворотом влево 5 метров разгонные + 10 метров по лазерному секундомеру</p>	<p>Совершенствование техники «пингвинов», комплексная и слаженная работа всего тела, улучшение координации и силы.</p>	<p>15</p>	<p>Руки прямые, быстрее вынос вперед без акцента на взмах, назад не обрывать движение, не делать пауз сзади и спереди, кисть не проваливать, кисть ставить жестко, шипами не тормозить, а ускорять движение, не наклоняться в стороны, на завороте работа двумя руками с разным усилием.</p>
<p>3 упражнение – 3 подхода: Стартовый разгон без ручек на прямой резине только на шипах с разгона (с помощью другого спортсмена) 5 метров разгонные + 10 метров по лазерному секундомеру</p>	<p>Совершенствование техники «пингвинов», комплексная и слаженная работа всего тела, улучшение скорости и силы движения рук.</p>	<p>15</p>	<p>Руки прямые, быстрее вынос вперед без акцента на взмах, назад не обрывать движение, не делать пауз сзади и спереди, кисть не проваливать, кисть ставить жестко, шипами не тормозить, а ускорять движение, плечи не сворачивать, минимизировать колебания корпуса</p>

			Разгонять не сильно, первый шип начинать с указанной отметки.
4 упражнение – 15 повторений: Рывок на рельсовом тренажере с углом наклона 20-30°, сидя, ноги прямо	Совершенствование техники стартового рывка, улучшение скорости и силы работы рук, спины, развитие силовой выносливости и координации	10	Следить за дыханием (на усилии выдох), спина ровно, руки не сгибать, давить вниз, назад движение не обрывать, повторы делать без пауз, наклон в пояснице.
5 упражнение – 15 повторений: Рывок на рельсовом тренажере с углом наклона 20-30°, сидя, ноги согнуты в коленях	Совершенствование техники стартового рывка, улучшение скорости и силы работы рук, спины, развитие силовой выносливости и координации	10	Следить за дыханием (на усилии выдох), спина ровно, руки не сгибать, давить вниз, назад движение не обрывать, повторы делать без пауз, сначала движение тазом вперед.
6 упражнение – 15 повторений: Рывок на рельсовом тренажере с углом наклона 20-30°, лежа на животе	Улучшение скорости и силы работы рук, спины, развитие силовой выносливости и координации	10	Следить за дыханием (на усилии выдох), руки не сгибать, давить вниз, назад движение не обрывать, повторы делать без пауз.
Заключительная часть (20')			
Упражнения на гибкость, подвижность суставов: - наклоны на каждый шаг - выпады - махи ногами у шведской стенки в упоре - пружинистые наклоны в стороны - махи руками	Развитие гибкости	10	Движение амплитудные без рывков, спина прямая, колени не сгибать, наклон на выдох.
Уход за спортивным инвентарем после занятий, проверка креплений частей саней	Прививание чувства ответственности за состояние спортивного инвентаря	5	Контроль за правильностью проверки саней
Построение, подведение итогов	Организованный спуск на автобус	5	