

**Конспект учебно-тренировочного занятия
по дополнительной общеобразовательной программе
«Программа общей физической подготовки с элементами обучения
основам техники конькобежного спорта»
для учащихся 8-9 лет**

Зыкин Сергей Геннадьевич,
тренер-преподаватель,
МБУ СШ «Олимп».

Тема: **Изучение техники передвижения конькобежца в повороте**

Цель учебно-тренировочного занятия:

Обучение учащихся техники бега по повороту.

Задачи учебно-тренировочного занятия:

1. Создание условий для развития равновесия у обучающихся посредством подводящих упражнений конькобежца.
2. Совершенствовать навыки самостоятельного выполнения перестроений на ледовых дорожках (в колонне друг за другом, враспынную, в круге) соблюдая правила безопасного поведения на льду.
3. Совершенствовать технику скольжения на коньках.
4. Разучить технику скольжения на наружном ребре левого конька.
5. Разучить технику отталкивания правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро; переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.
6. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.
7. Формировать устойчивый интерес к занятиям конькобежным спортом, воспитывать настойчивость, решительность, упорство.

Место проведения: Спортивный зал, стадион МБУ СШ «Олимп».

Инвентарь и материально техническая база:

1. Барьеры. (5 шт.).
2. Конусы (10 шт.).
3. Ремень для отработки поворота (1 шт.).
4. Секундомер.
5. Гимнастический коврик (10 шт.).

Части	Содержание	Дозировка, интенсивность	Организационно-методические указания
1	2	3	4
<u>Подготовительная.</u> I часть. 16 мин. Задача: Подготовить организм обучающихся к	1. Построение. Сообщение задач занятия.	1.5 мин.	Обратить внимание учащихся на нетрадиционное проведение разминки. Контроль ЧСС.
	2. Беговые упражнения на месте - обычный бег - бег с высоким подниманием бедер - бег с захлестыванием голени	2.5 мин.	Обратить внимание на ошибки, при выполнении стартовых ускорений.

предстоящей работе.	- скручивание - приставной шаг с подъемом бедра		
	3. О.Р.У. - круговые вращения руками; - повороты вправо-влево; - наклоны вправо-влево, с рукой; - наклоны вперед, с продвижением; - выпады: вперед, в сторону - разминка коленных и голеностопных суставов	7 мин.	Упражнения выполнять самостоятельно. Следить за правильностью выполнения техники упражнений. При необходимости вносить коррективы.
	4. Подводящие упражнения конькобежца: - толчок правой ногой - толчок левой ногой - выполнение скрестного шага прыжками - выполнение скрестного шага через барьеры - выполнение скрестного шага в паре с тренером, при помощи ремня для поворота	5 мин.	Упражнения выполнять самостоятельно. Следить за правильностью выполнения техники упражнений. При необходимости вносить коррективы.
1.	2.	3.	4.
<u>Основная.</u> II часть. 22-25 мин.	1. Прохождение круга в посадке конькобежца	1,5 мин.	
	2. Подводящие упражнения конькобежца: - Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. - Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро.	10 мин.	Два последних ускорения по команде тренера. Резко набрать скорость после свободного бега. Контроль ЧСС и дыхания.
	Круг отдыха	2 мин.	
	3. Подводящие упражнения конькобежца: - Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот. - Ходьба скрестным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперед коньком.	10 мин.	Интервал отдыха ограничен самочувствием. Следить за изменением ЧСС. Все движения выполнять согласованно, технически правильно. Сохранять координацию при утомлении. Обратить внимание на ошибки, допущенные в предыдущих ускорениях.
	4. Прохождение круга в посадке конькобежца	1,5 мин.	Комментировать ошибки по ходу выполнения движений учащимися.
<u>Заключительная.</u> III часть. 7 мин. Задача:	1. Упражнения на растягивание мышц связочного аппарата. Упражнения на расслабление мышц ног.	5 мин.	Упражнения выполнять самостоятельно или в парах. Рекомендовать наиболее оптимальный комплекс упражнений после данной

Восстановить организм учащихся после тренировочной нагрузки.			тренировке индивидуально каждому.
	2. Построение. Подведение итогов.	2 мин.	Сообщить учащимся о степени выполнения поставленных задач и сообщить, что нужно подготовить к следующей тренировке. Дать индивидуальную оценку каждому обучающемуся.