



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Специализированная детско-юношеская
спортивная школа
олимпийского резерва «Олимп» г. Зеленогорск
Отделение лыжные гонки**

ДОЛМАТОВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

Повышение уровня развития специальной работоспособности и поддержание достигнутого уровня физических качеств лыжников-гонщиков в течении многолетних тренировок, за счет применения эффективных вспомогательных средств общеподготовительного характера (комплекса силовой гимнастики).



Тренер-преподаватель по лыжным гонкам

ДОЛМАТОВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

КМС по лыжным гонкам,
окончила Сибирский государственный
университет по физической культуре и спорту
по специальности тренер-преподаватель по лыжным гонкам.

Цель педагогической деятельности:

Привлечение к специализированной подготовке оптимального количества перспективных обучающихся для достижения ими высоких спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд муниципального, краевого и российского уровня.



Основная цель: Демонстрация и передача опыта использования комплекса гимнастических общеподготовительных упражнений

Задача:

Демонстрация наиболее эффективных вспомогательных средств общеподготовительного характера, для воспитания специальной и скоростно-силовой выносливости на этапах многолетней тренировки.

Вспомогательные средства тренировки для воспитания специальной и скоростно-силовой выносливости в лыжных гонках:

- Бег на лыжах с тренировочной скоростью (140-160уд/мин).
- Бег с прыжковой имитацией с палками с тренировочной скоростью средней или малой интенсивности.
- Гимнастические общеподготовительные упражнения:
 - ✓ подтягивания на перекладине,
 - ✓ сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания),
 - ✓ приседания на одной ноге (пистолет),
 - ✓ приседания на двух ногах,
 - ✓ выпрыгивания вверх из глубокого приседа,
 - ✓ различные многоскоки,
 - ✓ упражнения с резиновыми амортизаторами и блочными устройствами,
 - ✓ различные комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных

Комплекс силовой гимнастики:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания);
- Круговые вращения туловищем в разные стороны (руки вверх над головой);
- Упор присев, упор лежа (лягушка);
- Приседание на двух ногах;
- Приседание на одной ноге (пистолет),
- Прыжки с выпадами в полуприседе (разножка).



Описание результатов работы и выводы:

- Предложенный комплекс специфических упражнений силовой направленности используется нами на протяжении 2016-2017 спортивного сезона, благодаря ему мы решили задачу - поддержания уровня физических качеств на этапах подготовки и успешно подготовили воспитанников к преодолению развивающих нагрузок в недельных микроциклах и наиболее напряженных этапах годового цикла, что позволило выполнить моим воспитанникам в этом спортивном сезоне 7- первых спортивных разрядов, 4 - вторых спортивных разряда.

Описание результатов работы и выводы:

- Осуществляя индивидуальный выбор нагрузок на основании анализа проведенных контрольных испытаний:
- контрольно-переводных нормативов на этапах подготовки,
- контрольных срезов в течении спортивного сезона,
- а также, успешные выступления воспитанников, как на муниципальном уровне, так и на региональном
 - 1 место - 2 спортсмена ,
 - 2 место - 6 спортсменов,
 - 3 место - 1 спортсмен,

позволяют сделать вывод:

систематическое выполнение вспомогательных средств общеподготовительной направленности (комплекса силовой гимнастики) и основных средств тренировки и их рациональное сочетание, приемственность нагрузок на этапах подготовки, способствуют повышению уровня специальной работоспособности лыжников-гонщиков и росту спортивных результатов.

Отделение лыжные гонки

Тренер-преподаватель
ДОЛМАТОВА ТАТЬЯНА
НИКОЛАЕВНА



Доверь в мечту!



ДОЛМАТОВА ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

Повышения уровня развития специальной работоспособности и поддержание достигнутого уровня физических качеств лыжников-гонщиков в течении многолетних тренировок, за счет применения эффективных вспомогательных средств общеподготовительного характера (комплекса силовой гимнастики)

