ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа начальной подготовки

Цель: совершенствование элементов техники попеременного двушажного хода

Продолжительность учебно-тренировочного занятия: 2 часа (120 минут)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-  методические указания |
|  | **Техника безопасности** | **5 мин.** |  |
|  | Получение лыж, передвижение к месту занятия. | **5 мин** | Проверить инвентарь |
| **1.** | **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.** | **25 мин** |  |
|  | Разминка по кругу 2 км |  | Следить за техникой передвижения. ЧСС – 2 зона. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **60 мин** |  |
|  | Изучение техники попеременного двушажного хода | 10 | На месте и в движении |
| Скольжение на одной лыже “самокат” | 10 | Выполнить подседание с акцентом давления на носок ботинка |
| Изучение работы рук. Упражнения на работу рук в попеременном двухшажном ходе. | 20 | Одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание. |
| Изучение работы ног. Передвижение вперед короткими скользящими шагами | 20 | Увеличение скольжения происходит за счет маха. |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 25 мин |  |
|  | Передвижение на лыжах по кругу 2 км  Растяжка | 15 мин.  10 мин |  |

# ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Просмотр и анализ соревнований.

# АНТИДОПИНГ

<https://rusada.ru/>

1. Пройти/повторить курс
2. Сдать тест

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

1. Согласно плану воспитательной работы тренера-преподавателя.