

Гехт Елена Викторовна  
тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ  
г. Полярный, Мурманская область

**План -конспект  
учебно – тренировочного занятия по лыжной подготовке  
для групп начальной подготовки 1 года обучения**

Дата проведения: 12.12.2023.

Место проведения: Лыжная база г. Полярный.

Количество детей: 15 чел.

Возраст детей: 9-11 лет.

Продолжительность занятия: 90 мин.

**Цели:**

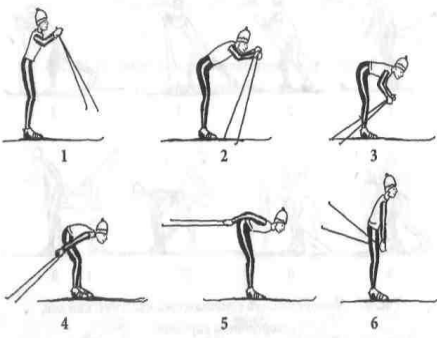
- сформировать у учащихся интерес к занятиям лыжными гонками;
- привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать координационные способности и физические качества.

**Задачи:**

- продолжить совершенствовать технику передвижения на лыжах;
- воспитание специальной выносливости;
- развитие силовой и скоростной выносливости.

Инвентарь: Снаряжение лыжника (лыжи, палки, ботинки). Лыжная мазь, лыжная пробка, спортивная форма, секундомер.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть (35 мин)</b>		
1. Построение	1 мин	Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Напомнить основные требования безопасности на тренировке.
2. Объяснение задач занятий	2 мин	
3. Смазка лыж	5 мин	
4. Прицепление лыж к ботинкам	2 мин	
5. Переход к учебной лыжне – лёгкой трусой и ходьбой	5 мин	Построить детей, чтобы сильные ученики оказались впереди.
6. Разминка на лыжах в I зоне интенсивности	20 мин	
<b>Основная часть (45 мин)</b>		

<p>1.Обучить отдельным элементам хода</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Имитация хода на месте (без палок) — одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища</li> <li>- Имитация хода на месте (без палок) с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками</li> <li>- Имитация хода на месте с палками</li> </ul>	<p>10 мин</p>	<p>При выполнении упражнений обратить внимание на вынос рук, положение туловища, головы, распределение веса тела. Не допускать приседаний. Следить за последовательностью в работе туловища и рук</p>
<p>2.Разучивание техники одновременного бесшажного хода.</p>	<p>15 мин</p>	
<p>3.Добиться основы выполнения хода в целом без грубых ошибок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон</li> <li>- Прохождение отрезков 30–50 м одновременным бесшажным ходом при минимальной частоте отталкиваний</li> </ul>	<p>10 мин</p>	<p>Толчки производятся одновременно обеими руками сильно назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отводя руки назад и вверх, а затем выпрямляясь выносит их вперед и опускает на снег по острому углу у грузовых площадок лыж для очередного толчка.</p> <p>Добиться согласованности в движениях.</p>
<p>4.Повторить технику попеременного двушажного хода.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Напоминание</li> <li>б) Самостоятельное прохождение</li> </ul>	<p>5 мин</p>	<p>Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник.</p> <p>Лыжные палки выносятся вперед и ставятся на снег.</p>

