ПЛАН-КОНСПЕКТ

учебно-тренировочного занятия для групп этапа начальной подготовки

Цель: совершенствование элементов техники подъема “ёлочкой”.

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 3 км |  | Следить за техникой передвижения. ЧСС – 2 зона. |
| **2** | **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** | **60 мин** |  |
|  | Повторение техники подъема “ёлочкой”. | 10 | На месте и в движении |
|  Передвижение “ёлочкой” в гору  | 10 | Применяется на склонах. когда другие способы подъёма бессильны |
| Перестроение с попеременного двухжажного хода на “ёлочку” при подъеме.  | 20 |  Следить за наклоном туловища  |
| Эстафета по кругу 200 метров. Стиль классический  | 20 | Кто быстрее  |
| **3** | **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** | 25 мин |  |
|  | Передвижение на лыжах по кругу 2 кмРастяжка | 15 мин.10 мин | Следить за техникой передвижения. Использовать разученный способ передвижения. |

# 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.