

## **Конспект учебно-тренировочного занятия по лыжным гонкам**

### **«Техника подъема на лыжах»**

Подготовил: тренер-преподаватель ДЮСШ по лыжным гонкам М.А. Березин

**Цель занятия:** Совершенствование техники подъёма в гору «ёлочкой».

**Задачи занятия:**

**Образовательные:**

- совершенствовать технику подъема в гору «ёлочкой»;
- формировать умение работать в команде;

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности; координацию движений, скорость, выносливость;
- развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом;

**Воспитательные:**

- воспитывать здоровый образ жизни через занятия физической культурой;
- воспитывать доброжелательное отношение к товарищам,
- воспитывать сплоченность, чувство ответственности за свою команду;

**Основной дидактический метод:** упражнение;

**Частные методы и приемы:** объяснение, показ, анализ выполнения упражнений, самооценка выполнения упражнений;

**Оборудование и инвентарь:** лыжи, лыжные палки, флажки, свисток.

**Ход занятия**

**Подготовительная часть – 10 мин.**

Построение. Приветствие. Сообщение задач занятия.

- Сегодня мы продолжаем заниматься лыжной подготовкой. А какие виды спорта на лыжах вы знаете (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл и т.д.).

Совсем недавно прошли зимние олимпийские игры.

Разминка: - прохождение скользящим шагом 1 круг на стадионе. 3-4 мин.

Сгибать ногу перед отталкиванием, поднимать левую руку в момент, когда правая нога впереди

**Основная часть- 30 мин.**

**Построение в одну шеренгу перед склоном.**

**1. Закрепление техники спуска с горы в основной стойке.**

– Принять положение основной стойки как при спуске на лыжах: ноги слегка согнуты, одна нога впереди на полступни, вес тела распределен равномерно на обе ноги, туловище немного наклонено вперед, плечи опущены, руки слегка согнуты в локтях и удерживают палки почти в горизонтальном положении;

- Вернуться в исходное положение.

-Выполните упражнение на пологом склоне.

**2. Совершенствование техники подъема в гору «ёлочкой»**

-Этот способ подъема применяется на довольно крутых склонах (до 35\*), когда спортсмены не в состоянии преодолеть подъем ступающим или скользящим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращает скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, напоминающего ветви ёлки. Лыжник, преодолевая подъем, так же передвигается ступающим шагом. Важное значение при этом имеет постановка и опора на лыжные палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличивается угол разведения лыж и наклон туловища вперед.

-Упражнение выполнять на ровной поверхности и на некрутом подъеме, лыжи ставить на ребро.

**3. Игра «Кто дальше прокатится».**

-Группа делится на 3 команды, по команде тренера первые участники скатываются со склона в основной стойке. Кто дальше прокатится – 1 очко. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

#### **4. Кто быстрее пройдет ворота и построится.**

По команде тренера первые участники выполняют спуск в основной стойке, пройдя последние ворота, выполняют поворот переступанием, поднимаются на склон «ёлочкой» и становятся последним в своей команде. Второй участник начинает спуск в момент, когда первый пройдет последние ворота. Выигрывает команда, которая раньше закончит игру и построится.

Обратить внимание на:

- При спуске соблюдать технику безопасности (упражнение начать тогда, когда впереди идущий освободил лыжню).
- Недостаточное разведение носков лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища.

Подведение итога игр.

#### **Заключительная часть – 3 мин.**

-Построение с лыжами.

Подведение итога занятия. Что мы повторили на этом занятии?

-Рефлексия.

-Домашнее задание.

Кто любит занятия лыжной подготовки – делают 1 шаг вперед.

Кто хочет участвовать на соревнованиях и побеждать - делают 2 шага.

Ходьба на лыжах разученным способом.