

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского
резерва по зимним видам спорта «Кедр»
г.Сургут Ханты-Мансийский автономный округ-Югра**

**Тренировочное занятие по лыжным гонкам учащихся с ограниченными
возможностями здоровья посвящённый Олимпийскому движению**

**Городская лыжная гонка"Сургутская лыжня 2016" в
рамках открытой Всероссийской массовой лыжной
гонки" Лыжня России 2016"**

Подготовил и провёл 12.02.2016 г

Тренер-преподаватель Летин Б.Н.

План – конспект

Задачи занятия

I Образовательные: совершенствование техники сочетания лыжных ходов по слабопересечённой местности

II Воспитательные: воспитание морально – волевых качеств, развитие познавательных интересов к истории, организации и проведению Олимпийских Игр, к занятиям зимними видами спорта

III Оздоровительные: развитие силы, ловкости, выносливости, координации движений, укрепление здоровья и закаливание организма

Цель занятия : Формирование мотивации к здоровому образу жизни в целях укрепления здоровья

Время проведения: 45 мин

Инвентарь: лыжи, лыжные палки (по числу учащихся)

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка (мин)	Организационно- методические указания
I	<p>Вводная часть</p> <p>Построение, приём рапорта, проверка учащихся, сообщение задач занятия.</p> <p>Сообщение сведений об Олимпийском движении.</p>	3 – 5	Обратить внимание на внешний вид воспитанников, проверить готовность к занятию. Напомнить о технике безопасности.
II	<p>Подготовительная часть</p> <p>Передвижение к месту хранения лыж</p> <p>Выдача лыж обучающимся</p> <p>Построение с лыжами в одну шеренгу</p> <p>Выполнение команд с лыжами: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»</p> <p>Размыкание строя. Постановка на лыжи</p> <p>Выполнение команд на лыжах: «Равняйсь!» «Смирно!»</p> <p>Передвижение к месту занятий</p>	8 – 10	<p>Лыжи в правой, палки в левой руке</p> <p>Лыжи, палки к плечу, голову направо Голова прямо, лыжи и палки вперёд</p> <p>Разомкнуться на длину лыжи Палки наконечниками у креплений Подтягиваются к груди, голова направо Голова прямо, палки вперёд</p> <p>Передвигаться со средней интенсивностью, настраивая организм на более интенсивную работу</p>
III	<p>Основная часть</p> <p>Применение лыжных ходов</p> <p>*Попеременный двухшажный ход Является основным ходом передвижения на лыжах. Применяется на ровной местности в зависимости от скольжения и на подъёме.</p> <p>*Одновременный бесшажный ход Применяется при хорошем скольжении на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны, при отличном скольжении и твёрдой опоре на палки – на равнине, а также на раскатанных и ледянистых участках лыжни.</p> <p>*Одновременный одношажный ход Применяется наиболее часто этот способ движения (после III – 2 хода) и позволяет развить очень высокую скорость передвижения. Применяется на более пологих спусках чем для одновременного бесшажного хода</p> <p>а) рассказ б) показ в) выполнение обучающимися с</p>	20–25	<p>Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками.</p> <p>Скорость движения при этом способе поддерживается только за счёт одно – временных толчков палками, скольжение происходит всё время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища.</p> <p>Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим движением на двух лыжах. Включает два способа передвижения стартовый и основной варианты. Стартовый вариант более рационален.</p>

IV	<p>прохождением дистанции 1км на скорость</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Передвижение на лыжах на базу Построение, подведение итогов занятия. Сдача лыж.</p>	5 – 10	<p>Объявить прохождение дистанции в честь акции открытой Всероссийской массовой лыжной гонки "Лыжня России 2017".</p> <p>Передвижение выполнять в спокойном темпе, снижая нагрузку и напряжение. Следить за дыханием.</p> <p>Отметить обучающихся активно работавших на занятии, успешно прошедших дистанцию, оказавшихся в числе первых.</p>
----	--	--------	---