

**План-конспект занятия**  
**педагога дополнительного образования**  
**клуба спортивно оздоровительного туризма «Экотур» МАОУДОАРДЮЦ**  
**Панафидина П.В.**

**Тема занятия:** Комплексное занятие по технике лыжного туризма. Подготовка к соревнованиям по технике лыжного туризма на дистанции первого класса.

**Цель занятия:** Оздоровление, физическое и нравственное развитие детей средствами туризма. Формирование начальных умений и навыков учащихся по технике лыжного туризма.

**Задачи занятия:**

- **Оздоровительные задачи:** Отвлечение от вредных привычек, формирование навыков дыхания через нос. Создание оптимального двигательного режима на тренировке.

**Обучающие задачи:** Обучить начальным навыкам лыжного турмногоборья в рамках дистанции первого класса (скоростной спуск, торможение в указанной зоне, спуск с поворотами на крутом склоне, применение различных ходов движения на дистанции).

**Воспитательные задачи:** Воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость, морально-волевые качества, чувство товарищества и терпимости друг к другу.

**Развивающие задачи:** Развитие внимательности, координации, гибкости, смелости, физической выносливости, быстроты принятия решений при выполнении технических и тактических приемов во время походов и прохождении дистанций соревнований.

**Инвентарь:** лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

**Дата проведения:** 09. 02. 2017 г.

**Место проведения:** пришкольный стадион АСОШ№5.

**Содержание занятия**

№ п/п	Содержание	продолжительность	Методические приемы организации, воспитания и обучения
<b>I.</b>	<b>Подготовительная часть – 25</b>		
	1. Сбор учащихся на лыжной базе. 2. Подбор и выдача лыжного инвентаря. 3. Вязание туристских узлов и навыки работы с компасом во время сбора детей. 4. Комплекс ОРУ на месте.	20	Ознакомить учащихся с правилами безопасности на уроках лыжной подготовки (правила подбора лыжного инвентаря). Проверить у детей соответствие формы одежды к занятиям на улице. Проверить исправность лыжного инвентаря. Подготовка организма учащихся к предстоящей нагрузке.
	5. Переход со школы на лыжную трассу. Построение сообщения целей и задач урока. .	5-7	Построить детей, чтобы сильные ученики оказались впереди. Приветствие! Объявление темы. Совместная с детьми постановка целей и задач занятия. Подчеркнуть, что основная оздоровительная

			задача достигается через дыхание носом. Умение осмысленно выполнять все задания педагога.
<b>II</b>	<b>Основная часть – 60</b>		
	<p><b>1 Тропление лыжни- командная техника</b></p> <p><b>2 Совершенствование техники классических лыжных ходов:</b> Передвижение по учебной лыжне установленным ходом.. Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. А) Продвижение по лыжне скользящим шагом без палок. Б) Передвижение по лыжне одновременным бесшажным ходом В) Передвижение попеременным двухшажным ходом в полной координации. Г) Одновременный двухшажный классический лыжный ход. Д) Одновременный одношажный классический лыжный ход.</p> <p><b>3.Спуск с пологой горки</b> В высокой стойке, в низкой стойке с опорой на колени, в низкой (туристской) стойке с самостраховкой. Подъем елочкой.</p> <p>Спуск с горки и торможение в указанной зоне плугом с самостраховкой. Подъем лесенкой без самостраховки.</p> <p>Спуск с горки и торможение в указанной зоне поворотом с самостраховкой. Подъем лесенкой без самостраховки, со сменой направляющей ноги .</p> <p>Спуск по склону остановка поворотом с преодолением завала из бревна. Подъем лесенкой с самостраховкой со сменой направляющей ноги.</p> <p><b>4. Учащиеся преодолевают спуск с поворотами, установленным способом направо и налево, со средней и крутой горки:</b> -поворот «плугом» с самостраховкой --поворот «плугом» без самостраховки -поворот «полуплугом»; -поворот переступанием</p>	<p>5</p> <p>Тропление лыжни со сменой направляющего - в спокойно медленном темпе (1 круг) - в среднем темпе без западения общей скорости передвижения группы (1 круг)</p> <p>Смена хода осуществляется по сигналу педагога</p> <p>10</p> <p>Обратить внимание на технику скользящего шага. Шаг широкий, отталкивание мощное, скольжение одноопорное на твердом участке лыжни, на мягких участках трассы отталкивание легкое, как правило, частично двух опорное скольжение. (1 круг)</p> <p>Толчок палками мощный. Ударная техника постановки палок на твердом участке и мягкая на мягкой трассе. Руки в момент окончания толчка полностью выпрямляются в локтевом суставе и отводятся до упора в плечевом суставе (1 круг)</p> <p>Обратить внимание на координацию работы рук и ног. (1 круг)</p> <p>15</p> <p>В высокой стойке, в низкой стойке с опорой на колени, в низкой (туристской) стойке с самостраховкой.</p> <p>Обратить внимание на правильное положение палочек.</p> <p>Установленные ворота, подводящее упражнение к спуску с крутой горки. Торможение осуществляется лыжами и палками одновременно в квадрате 3*3 м</p> <p>20</p> <p>Спуск с разворотом лыж перпендикулярно ходу движения с опорой на сдвоенные палочки.(влево и вправо). Смена направляющей ноги на подъеме, попеременный маховый разворот лыж вниз по склону с опорой на палочки, расположенные выше по склону. Смена направляющей ноги на подъеме, попеременный маховый разворот лыж вниз по склону с опорой на сдвоенные для самостраховки палочки, расположенные выше по склону. -Цель: развитие координационных способностей, смелости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по усложненному спуску с горы на длинной дистанции во время соревнований и походах. Поворот «плугом» с самостраховкой, поворот «плугом» и переступанием без самостраховки</p>	

	<p>5. Гонка «с самим собой» учащиеся преодолевают 5 кругов по пересеченной местности , самостоятельно выбирая технику хода на разных участках дистанции.</p> <p>6. Спуск «мелкий слалом» для восстановления дыхания и самостоятельной оценки состояния организма.</p>	<p>7-10</p> <p>3</p>	<p>направо Поворот «плугом» с самостраховкой, поворот «плугом» и переступанием без самостраховки налево. Обратить внимание на положение лыжных палочек и движения корпуса.</p> <p>Движение осуществляется в среднем индивидуальном для каждого участника темпе. Темп зависит от возможности дышать носом. Дыхание через рот запрещено, впрочем как и во время всего занятия.</p> <p>Восстановление дыхания и функций организма до исходного уровня</p>
<p><b>III</b> .</p>	<p align="center"><b>Заключительная часть – 5'</b></p>		
	<p>1. Построение учащихся, подведение итогов занятия.</p> <p>2. Переход в раздевалку, сдача лыжного инвентаря.</p>	<p>3</p> <p>2</p>	<p>Оценки за занятия выставляют сами дети, в зависимости от поставленных целей и задач и корректируются преподавателем.</p>