**Методико-практическое занятие №1.** Тема: «Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в передвижении на лыжах, с использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности».

1. Рассказ (создание представления) - объяснение методических особенностей проявления техники преодоления дистанции по пересечённой местности с использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности и перепада высот (безшажный одновременный, одношажный одновременный, попеременный двушажный, коньковый);

2. Показ лыжных ходов, приёмов подъёмов в гору, спусков с горы, торможений, поворотов;

После демонстрации преподавателем, учебная группа поточным методом выполняет все двигательные задания

3. Передвижение на лыжах 3 км. – девушки, 5 км – юноши с использованием различных ходов в зависимости от рельефа местности и перепада высот