

МБОУ ДОД СДЮСШОР «КЕДР» ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК



Тренер-преподаватель
Горбунова Екатерина
Сергеевна

Тема занятия: «Развитие координационных способностей при совершенствовании одновременно-одношажного классического хода»



- ▣ **Группа: УТ - 1**
- ▣ **Место проведения : лесопарк**
- ▣ **Время проведения: 15:30 – 17:00**
- ▣ **Температура: -12°с**
- ▣ **Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки, свисток.**

Цель: Создание условий (развитие координационных способностей) для овладения техникой одновременно-одношажного классического хода.

Задачи:

- 1.** Совершенствование техники одновременно-одношажного классического хода.
- 2.** Совершенствование техники отталкивания ногой.
- 3.** Развитие выносливости и координационных способностей.

Методы:

- ▣ *групповой и поточный;*
- ▣ *повторный;*
- ▣ *соревновательно-игровой;*
- ▣ *игровой.*

I. Подготовительная часть

(длительность 22-29 минут)

Частные задачи.

1. Создать представление о предстоящей деятельности на тренировке.
2. Подготовка организма к предстоящей физической деятельности.
3. Добиться внимания занимающихся, повысить сознательное отношение к изучаемому материалу.

Средства решения.

1. Построение. Сообщение цели и задач тренировки.
До построения подготовить лыжный инвентарь.
Обратить внимание на внешний вид, напомнить основные моменты техники безопасности.

Организационный момент (подготовка лыжного инвентаря к тренировке)



Общеразвивающие упражнения на лыжах (продолжительность 20-25 минут)

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1. Махи руками. И.п. – на лыжах, палки стоят на уровне середины лыжного ботинка. 1-2 – махи двумя руками одновременно назад, 3-4 – махи двумя руками одновременно вперед.</p>	3'- 4'	Руки стараемся держать прямыми, параллельно земле, наконечники палок не сдвигаются.
<p>2. Наклоны. И.п. – на лыжах, над головой. 1- наклон вперед, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п., 5- наклон вправо, 6- и.п., 7- прогиб назад,</p>	3' - 4'	Руки прямые на ширине плеч, ноги на ширине плеч, спину держим прямо.

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>8- и.п..</p> <p>3. Выпады вперед.</p> <p>И.п. – лыжи параллельно, палки возле креплений.</p> <p>1- выпад правой ногой вперед ,</p> <p>2- и.п.,</p> <p>3- выпады левой ногой вперед,</p> <p>4- и.п..</p>	<p>3' - 4'</p>	<p>Спина прямо, сзади стоящая нога прямая, центр тяжести переносим на передистоящую ногу, выпад скольжение по лыжне.</p>
<p>4. Выпады вправо и влево.</p> <p>И.п. – лыжи параллельно.</p> <p>1 – выпад левой ногой влево,</p> <p>2 – и.п.,</p> <p>3 – выпад правой ногой в право,</p> <p>4 – и.п..</p>	<p>3' - 4'</p>	<p>Спина прямая, при выпадах лыжи стараемся ставить под угол 90°(перпендикулярно) второй лыже.</p>
<p>5. «Снежинка»</p> <p>И.п. – стойка на лыжах пяточки лыж вместе, носочки лыж врозь.</p> <p>1 – 10 – переставление лыж по кругу,</p>	<p>5'– 6'</p>	<p>Пяточки лыж должны оставаться в одной точке. После выполнения упражнения на снегу должен получиться рисунок снежинки.</p>

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>11-12 – и.п..</p> <p>6. Марширование на месте. И.п. – лыжи параллельно, палки около креплений лыж.</p> <p>1- левое колено вперед, ногу на носок,</p> <p>2- и.п.,</p> <p>3- правое колено вперед, ногу на носок,</p> <p>4- и.п..</p>	<p>3'</p>	<p>Спину держим прямо, руками стараемся не болтать, ногу на носок как можно выше.</p>

II. Основная часть

(продолжительность 45 – 59 минут)

Частные задачи.

1. Совершенствование техники одновременно-одношажного классического хода;
2. Совершенствование техники отталкивания ногой;
3. Формирование сознательного отношения к выполнению физических упражнений.

Средства решения.

1. Прохождение дистанции 400метров;
2. Самостоятельное выполнение данного упражнения.

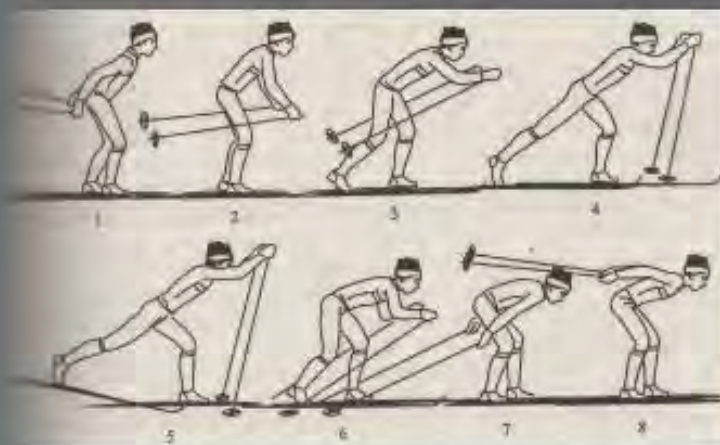
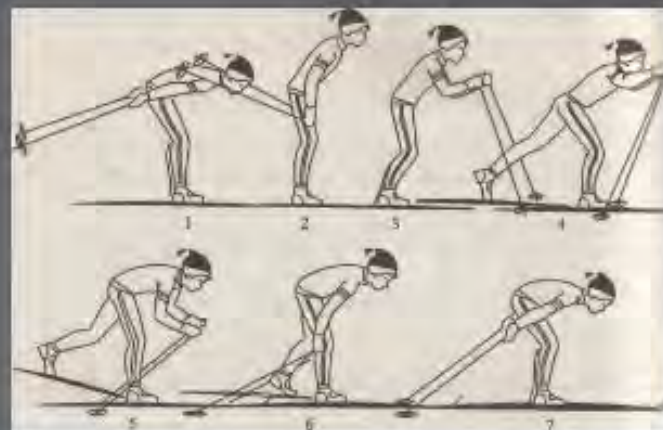
Методические приемы.

Акцентировать внимание на: ритм движений, энергичное отталкивание ногой, одноопорное скольжение, законченный толчок ногой, активное отталкивание ногой, последовательным включением в движение сначала туловища, а затем рук лыжника и быстрым приставлением маховой ноги к опорной.

Одновременный одношажный

ХОД

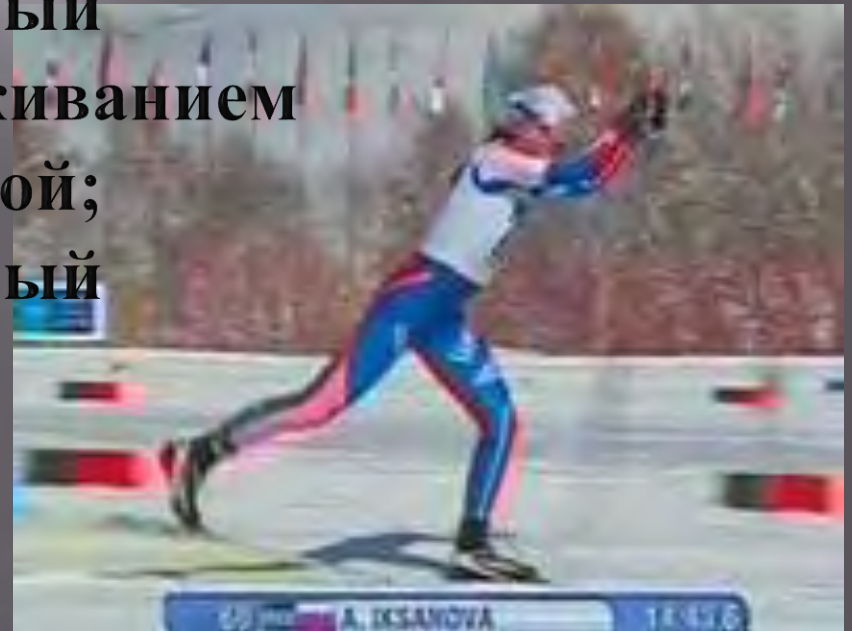
❁ Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения — до 8 м/с. Чаще всего этот ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках.



1. Подводящие технические упражнения:

(выполняются по кругу 400м, по одному друг за другом)

- попеременный классический ход без палок;
- скольжение на правой (левой) ноге с отталкиванием левой (правой) ногой без палок;
- одновременно-одношажный классический ход с отталкиванием только левой (правой) ногой;
- одновременно-одношажный классический ход.



Основные ошибки:



- толчок палками при скольжении на обеих лыжах;
- слабый толчок ногой и короткий, торопливый шаг.

- при отталкивании ногой, нога не выпрямляется;
- маховая нога опаздывает при приставлении;
- не полное отталкивание руками и наклон корпуса.

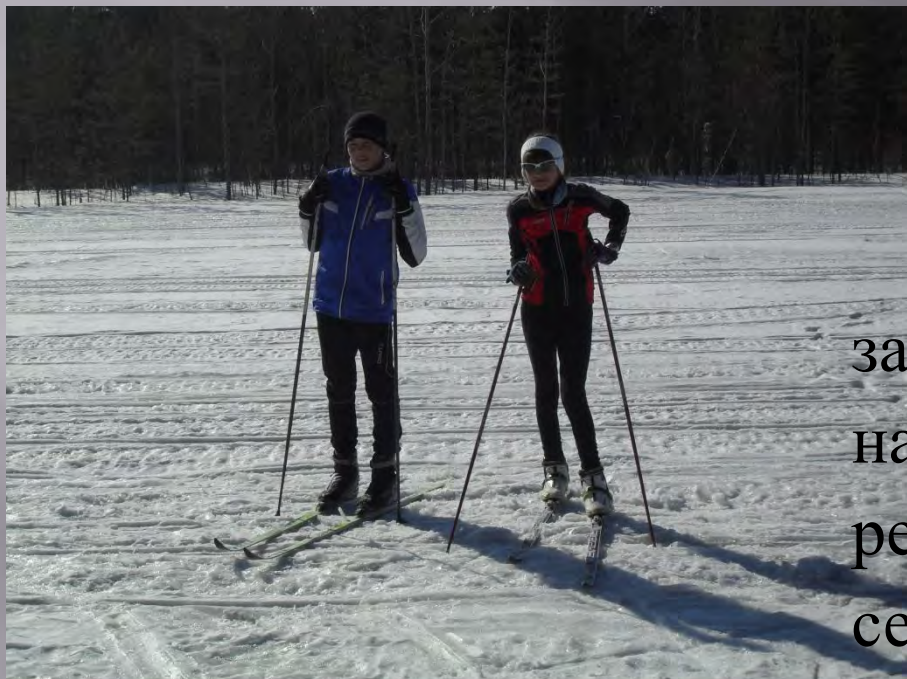


2. Одновременно-одношажный классический ход с ускорениями на коротких отрезках в парах.

По кругу 1 км, равномерное передвижение одновременно-одношажным классическим ходом 15-20 метров в паре, потом один из них начинает ускоряться, другой должен поддержать ускорение (20-25 метров) и т.д. чередуясь. Пары организуются по принципу «равных по силам».



3. Контроль ЧСС после технической работы и ускорений.



Останавливаются все занимающиеся, находят пульс на сонной артерии или между ребер. Тренер засекает 15 секунд, занимающиеся считают кол-во ударов, умножают на 4 . Данные записываются тренером.

Учет ЧСС занимающихся



III. Заключительная часть.

(продолжительность 7-10 минут)

Частные задачи.

1. Развитие выносливости и координационных способностей.
2. Восстановление организма.

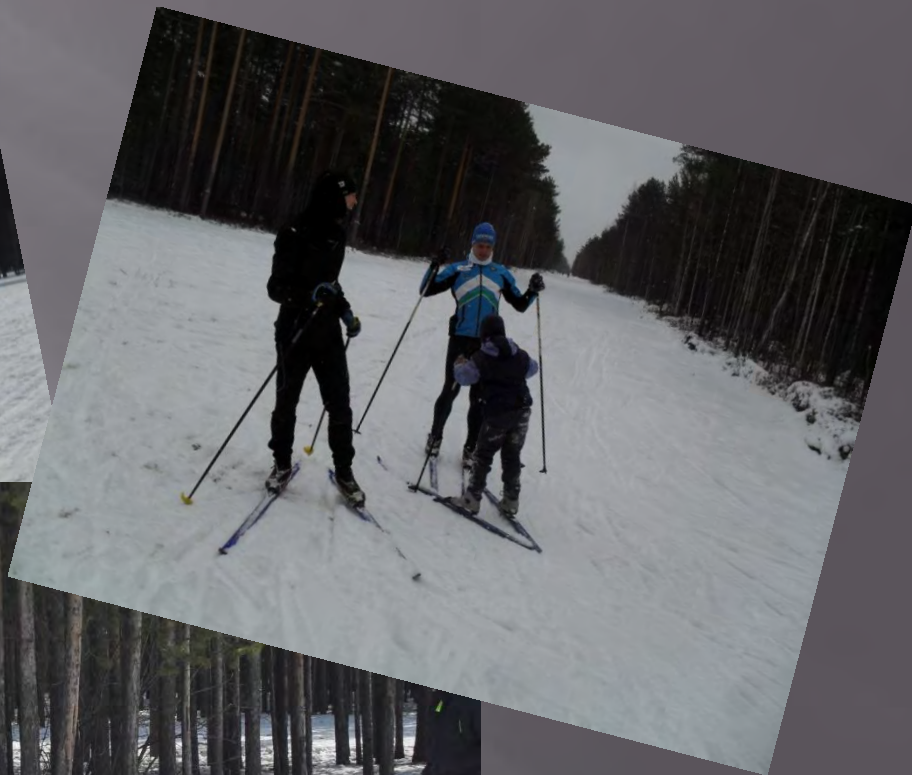
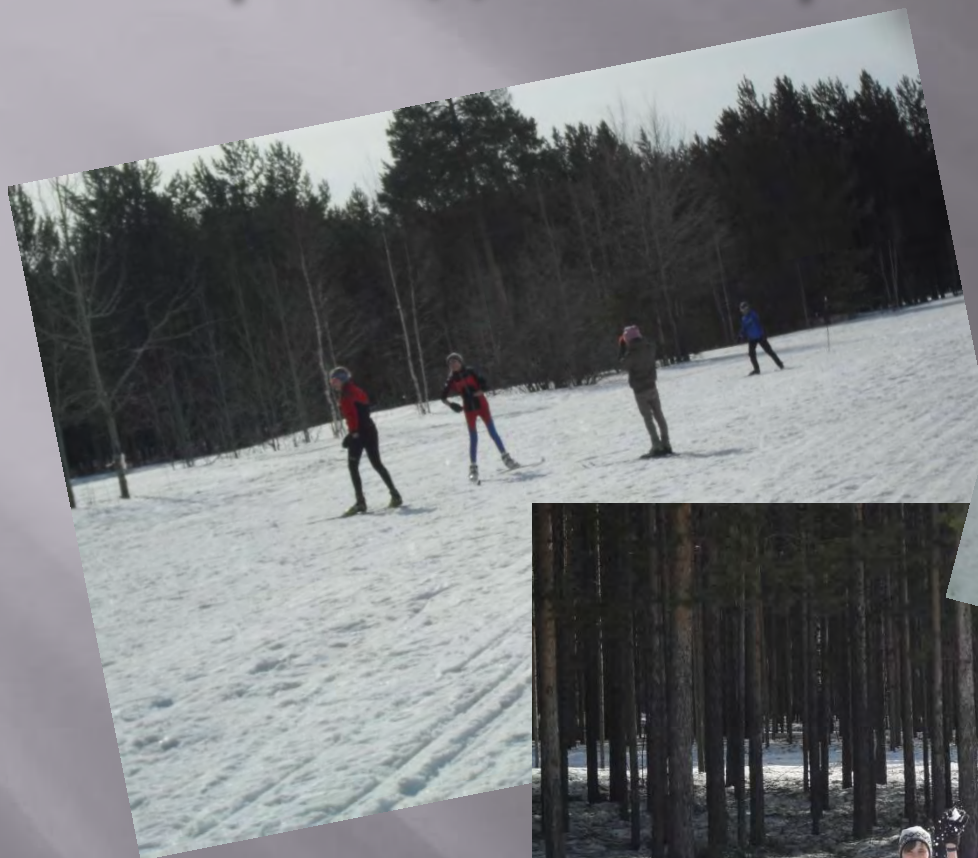
Средства решения.

1. Игра «Салки на лыжах».
2. Проведение общеразвивающих упражнений (без лыж).
3. Подведение итогов тренировки, восстановление физического и эмоционального состояния организма.

Методические приемы.

Акцентировать внимание: играть по правилам, двигаться, упражнения выполнять в спокойном ритме, с максимальной амплитудой, напомнить правила ухода за инвентарем.

Проведение игры «Салки на лыжах»



Общеразвивающие упражнения без лыж (продолжительность 5-7 минут)

Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
<p>1. Круговые движения головой. И. п. – широкая стойка, руки на поясе. 1-4 – круговые движения головой влево; 5-8 – круговые движения головой вправо.</p>	20"- 30"	Спина прямая, круги головой полные, глаза закрываем, круговые движения не быстрые, радиус большой.
<p>2. Круговые вращения руками. И. п. – основная стойка. 1-4 – круговые движения руками вперед; 5-8 – круговые движения руками назад.</p>	50"- 60"	Руки прямые, вращения с максимальным радиусом, спина прямая.
<p>3. Наклоны. И.п. – основная стойка, руки вверх.</p>	20"- 30"	Спина прямая, руки прямые, при наклонах тянемся руками в стороны, вперед. Ноги не

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1- наклон влево; 2- наклон вправо; 3- наклон вперед; 4- прогиб назад. - Выпады вперед. И. п. – выпад правой. 1-2 – покачивающиеся движения; 3-4 – смена ног прыжком. - Выпады в сторону. И. п. – основная стойка, руки вперед. 1 – выпад вправо, руки на колено; 2 – и. п.; 3 – выпад влево, руки на колено; 4 – и. п..</p>	<p>20"- 30"</p> <p>20"- 30"</p>	<p>сгибаем. Растягиваем мышцы спины.</p> <p>Сзади стоящая нога прямая, колено согнуто под 90°, спина прямая. Растягиваем мышцы ног.</p> <p>Спина прямая, нога в стороне прямая, стопа вся стоит на полу. Растягиваем мышцы ног.</p>

Общеразвивающие упражнения без лыж



Рефлексия

- *К сведению (немного фактов из теории).*
- ✓ *Мне понравилось ...*
- ✓ *Меня удивило ...*
- ✓ *Я могу похвалить вас за ...*
- ✓ *Мне было трудно....*
- ✓ *Выскажите свое мнение по тренировке...*
- ✓ *Все ребята молодцы! Спасибо за тренировку!*

Увидимся на лыжне!



СПАСИБО за внимание!
Занимайтесь лыжными гонками!

