

ГБУ ДО РС (Я) «СШОР АЛДАН» г. Алдан, Алданский район
Тренер- преподаватель - Тайшин Петр Семенович
«Обучение техники классических лыжных ходов»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
для преподавателей по проведению
практического занятия на тему:
«Обучение техники классических лыжных ходов»

г. Алдан, 2024

Пояснительная записка

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда обучающийся в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь.

Цель:

- Обучение технике классических лыжных ходов.

Задачи:

- приобщение студентов к здоровому образу жизни;
- обучать передвижению на лыжах классическими лыжными ходами. ;
- развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы обучающихся;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств.

Раздел «Лыжная подготовка» начинается с разучивания техники классических лыжных ходов, так как они являются основным способом передвижения на лыжах в различных условиях.

Тема: *Обучение* технике классических лыжных ходов

Продолжительность занятия: 90 мин.

Тип занятия: Комбинированный.

Цель занятия: *Обучение* технике классических лыжных ходов.

Задачи:

Обучающая:

- Обучать комплексу специальных подготовительных упражнений.
- Обучать скользящему шагу на лыжах.
- Обучать согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Обучать передвижению на лыжах классическими лыжными ходами.

Развивающая:

- формировать потребности в систематических занятиях спортом и физкультурой;
- развивать жизненноважные физические и психические качества студентов;
- укреплять опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему студентов;

Воспитывающая:

- воспитывать духовно-нравственную личность, ориентированную на здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности;

Место проведения: Лыжная база

Оснащение занятия: Лыжный инвентарь.

**ГБУ ДО РС (Я) «СШОР АЛДАН»
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ (ПЗ)**

Тема	Обучение технике классических лыжных ходов.
Место проведения:	Лыжная база
Продолжительность занятия:	90
Тип занятия	комбинированный
Цели занятия <i>знать:</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техник безопасности при занятиях лыжной подготовкой. 2. Технику и классических лыжных ходов. 3. Технику одновременного бесшажного и попеременного двушажного ходов.
<i>уметь:</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проходить дистанцию классическими лыжными ходами. 2. Выполнять технику одновременного бесшажного и попеременного двушажного ходов.
Информационное обеспечение: основная литература:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник. М.: Академия, 2015 2. Решетников Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: - М.: Академия, 2014 3. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник-М.: Академия, 2016
дополнительная литература:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.
<i>организационно-распорядительная документация: (формы медицинской /фармацевтической документации)</i>	-
<i>нормативно-правовая документация: (законы, инструкции, санитарные правила и нормы, приказы и др.)</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Инструкция ИОТ-90-2014г. утверждена приказом №15 от 15.06.2015г.
Интернет – ресурсы:	<ol style="list-style-type: none"> 1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). 2. http:// www.edu.ru. Федеральный портал «Российское образование» 3. www.olimpik.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
Оснащение занятия: учебно-методическое обеспечение:	Рабочая программа учебной дисциплины, технологическая карта занятия.
<i>технические, наглядные, аудиовизуальные средства:</i>	Лыжный инвентарь, секундомер
<i>раздаточный материал:</i>	-

План занятия

№ п/п	Этапы	Оснащение	Время * (мин)
1.	Организационный момент. Сообщение плана занятия	-	2
2.	Сообщение новой темы, цели, задач занятия. Мотивация учебной деятельности. Проверка домашнего задания. Получение спортивного инвентаря.	-	15
3.	Подготовительная часть: 1. Общие физические упражнения на месте и в движении. 2. Прохождение дистанции 300 м. <i>Приложение №1</i>	<i>лыжный инвентарь, секундомер,</i>	10
4.	Основная часть: 1. Прохождение отрезков 100—200 м одновременным бесшажным ходом при минимальном числе отталкиваний палками. 2. Прохождение отрезков 150—300 м на скорость классическими лыжными ходами. 3. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на раскате, в сочетании с другими ходами). 4. Прохождение дистанции 2-3 км. на лыжах применяя одновременный бесшажный и попеременный двушажный ход. <i>Приложение №2</i>	<i>лыжный инвентарь</i>	45
5.	Заключительная часть 1. Упражнения на восстановление. 2. Сдача инвентаря. <i>Приложение №3</i>	-	13
6.	Оценка знаний отдельных студентов по пятибалльной шкале. Формирующее оценивание ОК (оценочное суждение преподавателя) Оценка работы группы в целом, рефлексия, подведение итогов занятия. <i>Приложение №4</i>		2
7.	1. Домашнее задание по теме:		
	Перечень вопросов, заданий	Работа по источнику информации (автор, название, параграф, страница и пр.)	
	1. Повторить алгоритм оказания первой медицинской помощи при травме и обморожениях. 2. Посетить секцию по избранному виду спорта.	1. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник. М.: Академия, 2015 2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник-М.: Академия, 2016. 3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.	3
ВСЕГО:			90

Разработал тренер-преподаватель: Тайшин П.С.

<ul style="list-style-type: none"> • И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком. • И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону. • И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног • И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение. • И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой. • И. п. — стоя на лыжах. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей. 	<p>Следить за правильностью выполнения. Выполнять с опорой на палки и без.</p> <p>Следить за правильностью выполнения. Выполнять с опорой на палки и без.</p> <p>Следить за правильностью выполнения, с опорой на палки и без. Корпус чуть наклонен вперед. Руками сильно упереться на палки, лыжи скользят по снегу. Затем проделать то же правой ногой.</p> <p>Следить за правильностью выполнения, с опорой на палки и без.</p> <p>Лыжные палки произвольно.</p>	<p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p> <p>10-12 раз</p>
--	---	--

Наименование упражнения	Методические указания	Дозировка
1. Прохождение отрезков 100—200 м одновременным бесшажным ходом при минимальном числе отталкиваний палками.	Следить за работой руки, палки ставить сверху, проталкиваться до конца.	8-10 раз
2. Прохождение отрезков 150—300 м на скорость классическими лыжными ходами.	Следить за техникой выполнения.	4-6 раз
3. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях: -под уклон, -на равнине, -на раскате, в сочетании с другими ходами.	Следить за техникой выполнения.	По 4-6 раз
4. Прохождение дистанции 2-3 км. на лыжах применяя одновременный бесшажный и попеременный двухшажный ход.	Темп передвижения средний.	

Наименование упражнения	Методические указания	Дозировка
1. Упражнения на восстановление: - прохождение на лыжах дистанции в спокойном темпе. 2. Сдача инвентаря.	Следить за темпом передвижения. Провести проверку лыжного инвентаря.	7 мин. 6 мин.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

- Прохождение дистанции различными лыжными ходами (одновременным бесшажным и попеременным двухшажным ходом).
- Выполнять технику одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов.

Тесты по разделу «Лыжные гонки»

1. При какой температуре допустимо проводить занятия на лыжах?

- А) +5 Б) – 20 В) -18 Г) - 25

2. Стойка лыжника при спуске с горы бывает:

- А) Устойчивая, полу-устойчивая, не устойчивая
Б) Высокая, средняя, низкая
В) Первичная, вторичная, третичная
Г) Первостепенная, второстепенная, главная

3. Какого характера бег на дистанции 5 км?

- А) Средняя дистанция
Б) Короткая дистанция
В) Стайерская дистанция
Г) Спринтерская дистанция

4. Что входит в комплект лыжного инвентаря

- А) Лыжи с креплением, палки, лыжная мазь, лыжные ботинки
Б) Лыжи, крепления, лыжная мазь, палки
В) Лыжи с креплением, палки, лыжные ботинки
Г) Лыжи без крепления, спортивная шапка, лыжные ботинки, палки

5. Какого характера бег на дистанции 50 км?

- А) Средняя дистанция
Б) Марафонская дистанция
В) Стайерская дистанция
Г) Спринтерская дистанция

6. Какой длины должны быть лыжи

- А) Короткой длины, ниже роста
Б) Равны росту с вытянутой вверх рукой
В) Равны росту +10,15см
Г) Средней длины

7. Ходьба на лыжах на средние и длинные дистанции относится к упражнениям на:

- А) Развитие выносливости
Б) Развитие быстроты
В) Развитие скоростно-силовой выносливости
Г) Развитие чувства равномерности бега на дистанции

8. Как правильно происходит переноска лыж

- А) В руках, на плече, под рукой
Б) Под рукой, на голове, на плече, на спине
В) На плече носами вниз, в руках, на голове, под рукой, на спине
Г) На плече, на голове, на ладони, в руках, под рукой

9. Какие способы передвижения существуют в лыжных гонках

- А) Коньковый ход, одновременный трехшажный ход, попеременный пятишажный ход
Б) Одновременный двушажный ход, попеременный бесшажный ход, коньковый ход, одновременный трехшажный ход

- В) Одновременный пятишажный ход, попеременный безшажный ход, коньковый ход
Г) Одновременный двушажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, попеременный четырехшажный ход

10. Какие способы преодоления подъемов существуют

- А) Елочкой, лесенкой
Б) Елочкой, полуелочкой, лесенкой
В) Полуелочкой, березкой, лесенкой
Г) Елочкой, скользящим шагом, сосной

11. Способы торможения на лыжах:

- А) Плугом, полуплугом, падением, боковым соскальзыванием
Б) Плугом, полуплугом, косой, палками, боковым соскальзыванием
В) Полуплугом, плугом, переступанием, палками, боковым соскальзыванием
Г) Плугом, полуплугом, переступанием, косой, боковым соскальзыванием

12. По какому основному параметру подбирают лыжи

- А) По весу лыжника
Б) По возрасту лыжника
В) По размеру ботинок лыжника
Г) По росту лыжника.

13. Способы поворотов на лыжах:

- А) Переступанием, плугом, упором
Б) Упором, переступанием, прыжком
В) Плугом, упором, палками
Г) Упором, переступанием, соскальзыванием

14. Высота палок для классических лыжных ходов должна быть:

- А) Выше уровня плеч на 3-5см
Б) Ниже уровня плеч на 3-5см
В) По плечо
Г) Любой высоты

Ответы

1. В
2. Б
3. Б
4. Г
5. Б
6. В
7. А
8. А
9. Г
10. Б
11. А
12. Г
13. А
14. Б

Основная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура учебник- М.: Академия, 2015.
2. Решетников Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] – М.: Академия, 2014.
3. Решетников Н.В. Физическая культура учебник- М.: Академия, 2016.