

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯЗАНСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.А. БЕГЛОВА»

Методическая разработка

по дисциплине «Физическая культура»

план-конспект урока

на тему: «Лыжная подготовка»

г. Рязань, 2022

Одобрена
методической комиссией
общеобразовательного учебного цикла
отделения ПКР и ДПО Протокол
№ _____
«__» _____ 20__ г.

Составлена в соответствии с
Федеральными государственными
образовательными стандартами по
профессиям: 08.01.25 «Мастер
отделочных строительных и
декоративных работ», 54.01.01
«Исполнитель художественно-
оформительских работ»; 08.01.07
«Мастер общестроительных работ»;
08.01.10 «Мастер жилищно-
коммунального хозяйства»; 54.01.20
«Графический дизайн»

И.о. председателя МК /О.В. Зубко/ _____

Разработчик:

Тинякова Мария Николаевна, руководитель физвоспитания ОГБПОУ РСК

Аннотация

Занятие на тему «Лыжная подготовка» разработан для студентов специальностей 08.01.25 «Мастер отделочных строительных и декоративных работ», 54.01.01 «Исполнитель художественно-оформительских работ», 08.01.07 «Мастер общестроительных работ», 08.01.10 «Мастер жилищно-коммунального хозяйства», 54.01.20 «Графический дизайн», где обучающиеся узнают классификацию способов передвижения на лыжах; правила соревнований по лыжным гонкам.

В методической разработке раскрыта методика проведения занятия различными методами и формами. Использование в ходе занятия совершенствование техники различных лыжных ходов классическим, свободным стилями передвижения. Перехода с одного хода на другой в зависимости от рельефа трассы и структуры снега делают это занятие для обучающихся интересным и увлекательным, снимает эмоциональное напряжение в усвоении большого объема знаний, позволяет раскрыть исследовательские, морально-волевые, физические качества учащихся.

План-конспект

Тема: «Лыжная подготовка»

Цель урока: Достижение высоких результатов по лыжной подготовке. Выбор и применение лыжных ходов с учётом рельефа трассы.

Задачи:

1. **Образовательная:** формирование понятий о правильном выборе лыжного хода в зависимости от рельефа трассы, структуры снега; о значении лыжного вида спорта в прикладном, оздоровительном, оборонительном аспекте в жизни человека; создать условия для совершенствования умений находить и выполнять технико-тактически правильно лыжные хода, на основе полученных ранее знаний.
2. **Развивающая:** создать условия для развития физических качеств: общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота реакции.
3. **Воспитательная:** воспитание положительной мотивации учения, уверенности в своих силах; воспитание правильной самооценки и чувства ответственности; создание условий для воспитания активности и самостоятельности; коллективизма; морально-волевых качеств; приобщение к ЗОЖ.

Тип урока: обобщение, систематизация и расширение знаний и умений.

Формы работы: групповая, индивидуальная.

Методы обучения: словесный метод, метод показа.

Методические приемы: фронтальный опрос, практическая работа.

Оборудование: Лыжный инвентарь, лыжная трасса.

По результатам занятий студенты должны:

- знать: правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке; классификацию лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам, значение лыжной подготовки в жизни человека;
- уметь: выполнять технико-тактически правильно двигательные действия лыжных ходов в процессе лыжной подготовки, применять на практике полученные знания по лыжной подготовке.
- владеть: навыками проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке.

Ход занятий

Деятельность преподавателя	Деятельность студентов
1. Организационный момент (13 мин)	
Построение. Рапорт. Проверка списочного состава учащихся. Выдача лыжного инвентаря.	Построение. Рапорт. Приветствие преподавателя. Получение лыжного инвентаря.
2. Проверка домашнего задания. Актуализация знаний. (5 мин)	
<p>Занятия на свежем воздухе дают самый оздоровительный эффект, воспитывают выносливость, силу, координацию движений, ловкость, а также морально волевые качества: смелость, настойчивость, решительность, выдержку, силу воли, упорство. Учащиеся получают сведения по теории лыжного спорта, приобретают практические навыки передвижения на лыжах.</p> <p>Нет более увлекательного и полезного для физического здоровья спорта, чем беговые лыжи. Ни велоспорт, ни бег, ни плавание не оказывают такого развивающего, разностороннего оздоровительного и тренировочного воздействия на организм, как занятия лыжным спортом. Все специалисты в области медицины сходятся во мнении, что лыжи - это лучшее средство для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышения иммунитета.</p> <p>При передвижении на лыжах в работе участвуют почти все группы мышц тела. Поэтому лыжники, как правило, отличаются равномерным развитием мускулатуры. Сложность двигательных навыков и необходимость быстро изменять направление и скорость движений при изменении рельефа трассы предъявляют большие требования к двигательному, зрительному и вестибуляторному анализатору.</p> <p>По данным А.Н. Крестовникова занятия лыжами способствуют увеличению поля зрения. Удержание равновесия при спусках с гор, повышает устойчивость вестибуляторного анализатора. Движения лыжника сочетаются с дыханием. Дыхательные мышцы выполняют интенсивную и длительную работу, что требует значительного их развития. В связи с этим увеличивается жизненная емкость легких. Развивая силу дыхательных мышц, уроки на лыжах способствуют и повышению их выносливости. Увеличивается объем сердца, количество гемоглобина и эритроцитов. Низкая температура окружающей среды вызывает усиленную теплоотдачу. Повышенная теплопродукция при этом обусловлена включением в работу больших мышечных групп. Совершенствуется функция терморегуляции, которая обеспечивает способность организма сохранять тепловое равновесие в различных условиях внешней среды.</p>	
2.1. Постановка темы и цели урока (3 мин)	

<p>Ребята, мы только что сказали о важности лыжной подготовки. Так давайте с вами вместе сформулируем тему и цель нашего занятия.</p>	<p>Студенты формулируют тему и цель занятия.</p>
---	--

3. Изучение нового материала (50 мин)

<p>Передвижение к тренировочной лыжной трассе. Построение. Постановка на лыжи. Давайте ознакомимся со способами лыжных ходов. Классический ход — основа лыжных гонок и базовая техника любого лыжника. Классикой встают первый раз в жизни на лыжи, занимаются оздоровительной физкультурой, тренируются на любой неподготовленной трассе. Даже биатлонисты на тренировках подключают классический ход. Как говорят лыжники: «классика — всему голова». Коньковый ход появился значительно позже классического — сначала появился полуконьковый ход, а потом современный коньковый. Сейчас я покажу, как правильно выполнять различные лыжные хода. Ваша задача сначала на месте потренироваться, а затем проехать круг заданным лыжным ходом.</p> <p>1. Попеременный ход. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками (см. презентация, слайд 2, 3).</p>  <p>2. Одновременный бесшажный ход. Передвижение этим ходом осуществляется только за счет одновременного отталкивания руками. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения, прохождение стартовой поляны. Цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками (см. презентация, слайд 4).</p> 	<p>Передвижение к тренировочной лыжной трассе. Построение. Постановка на лыжи. Учебно-тренировочная деятельность (выполнение лыжных ходов на лыжном стадионе).</p> <p>Выполнение попеременного классического хода по отрезку тренировочной лыжни 2x100м без палок, работа над техническими ошибками, 2x100м с палками.</p> <p>Прохождение по тренировочной лыжне 3x100м одновременным бесшажным ходом. Работа над правильным выполнением техники движения.</p>
--	--

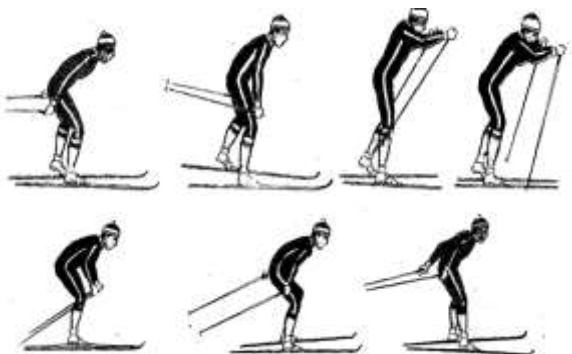
3. Одновременный одношажный ход. После окончания одновременного отталкивания палками лыжник, перейдя к свободному скольжению на двух лыжах, разгибает туловище и выносит руки вперед, делая мах ногой назад (см. презентация, слайд 5).



4. Одновременный одношажный коньковый ход. Цикл этого хода составляют два шага с одновременным отталкиванием палками на каждый из них (см. презентация, слайд 6).

Лыжник закончил отталкивание палками и скользит на правой ноге, подтягивая маховую — левую. Стопа маховой ноги подносится к опорной, лыжник энергично выносит палки вперед, выпрямляет опорную ногу и разгибает туловище. Палки активно ставятся на снег под острым углом, опорная нога сгибается в коленном суставе, и сразу начинается отталкивание палками, похожее на отталкивание палками в классических одновременных ходах. Толчок палками сопровождается активным наклоном туловища. Завершая отталкивание палками, лыжник начинает толчок правой ногой и продолжает его до полного ее выпрямления. Лыжник скользит на левой (опорной) ноге.

После отрыва толчковой лыжи от снега шаг повторяется в противоположную сторону (в направлении правой ноги) с отталкиванием левой. Руки быстрым движением выносят палки вперед в исходное положение для нового одновременного отталкивания.



5. Одновременный двухшажный коньковый ход (см. презентация, слайд 7).

Цикл одновременного конькового хода с отталкиванием палками через шаг состоит из двух направленных вперед-в сторону шагов и одного одновременного отталкивания палками. Лыжник идет в пологий подъем. Он закончил

Выполнение заданного хода на месте, по тренировочной лыжне.

Выполнение данного круга по тренировочному кругу 300м.

отталкивание правой ногой под углом в сторону, сделал шаг левой и скользит на левой лыже. Палки вынесены вперед и ставятся на снег (кадр 1). Начинается сильное отталкивание палками и продолжается скольжение на левой лыже (кадр 2). Правая нога подносится к левой. Делается толчок левой ногой скользящим маховым движением в сторону-вперед (кадр 3).

Продолжается мощное одновременное отталкивание палками, усиленное наклоном туловища. Правую лыжу гонщик ставит на снег скользящим движением, развернув носком в сторону-вперед (кадр 4). Заканчивается толчок палками (кадр 5). Делая шаг правой ногой, лыжник полностью выпрямляет толчковую левую ногу (кадр 6). Толчок окончен. Туловище выпрямляется, масса тела переносится на скользящую правую лыжу. Руки начинают вынос палок вперед (кадр 7). Левая нога после окончания отталкивания подносится к правой. С постановкой палок на снег начинается новый цикл хода (кадр 8).



6. Обучение технике подъемного (горного) одновременного двухшажного конькового хода (см. презентация, слайд 8).

Напоминание техники:

Начинать скользящий шаг можно из исходного положения:

– из положения посадки (ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, голова прямо, руки опущены);

Постепенно с освоением техники преодоления подъема данным ходом крутизна склона увеличивается до 5-6 (см. презентация, слайд 9).

Прохождение по тренировочному кругу данным ходом.

Прохождение тренировочного круга по пересеченной местности, с преодолением пологих подъемов и спусков, поворотов.

4. Закрепление изученного материала (20 мин)

Эстафета “Кто быстрее” (см. презентация, слайд 10) 4*300метров.

Группа делится на три команды.

По сигналу судьи участники первого этапа принимают старт, проходят круг-300м свободным стилем и осуществляют передачу эстафеты (касанием кистью руки

Участвуют в эстафете, разбившись на 3 команды.

любой части тела своего товарища по команде). Выигрывает команда, первая закончившая эстафету. Построение обучающихся, подведение итогов занятия, оценки за занятия.	
5. Рефлексия (2 мин)	
<p>Ответьте на вопросы, пожалуйста:</p> <p>-Как Вы оцениваете свой уровень освоения новой темы?</p> <p>-Что для Вас оказалось сложным?</p> <p>- Что для Вас оказалось легким?</p> <p>Передвижение к учебному заведению, сдача инвентаря.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Каждый студент оценивает себя самостоятельно, указывая на свои допущенные ошибки в ходе занятия, а также на свои сильные стороны в освоении лыжной подготовки.</p>
6. Домашнее задание (2 мин)	
Передвижение на лыжах свободным стилем по пересеченной местности 1 час. ОРУ.	Слушают домашнее задание.

Список используемых источников

Основные источники:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 312 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. - 216 с.
3. Германов, Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта. В 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М.: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

Интернет-Ресурсы:

4. Методика обучения технике лыжных ходов [Электронный ресурс] - URL: https://infourok.ru/metodika_obucheniya_tehnike_lyzhnyh_hodov-492562.htm (дата обращения: 12.05.2022)
5. Техника лыжных ходов - классификация, особенности передвижения и способы подготовки [Электронный ресурс] - URL: <https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html> (дата обращения: 12.05.2022)

Проведение урока лыжной подготовки в группе ОР-31



Фото 1. Показ Тиняковой М.Н. технического выполнения одновременного бесшажного хода на месте



Фото 2. Выполнение на месте бесшажного одновременного классического хода



Фото 3. Выполнение задания на тренировочном круге, передвижение одновременным бесшажным ходом



Фото 4. Группа ОР-31 с руководителем физвоспитания Тиняковой М.Н. на лыжной трассе Мемориального парка г. Рязани