

Технологическая карта урока.

УМК по физической культуре М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы

Учитель физической культуры: Машков Юрий Николаевич

<i>Учебный предмет</i>	Физическая культура
<i>Тема урока</i>	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода
<i>№ урока, дата проведения</i>	№ 51/5 21.01.2014г.
<i>Класс</i>	6
<i>Тип урока</i>	Комбинированный образовательно-тренировочной направленности
<i>Цели урока</i>	<i>познавательные:</i> совершенствование техники одновременного бесшажного хода, овладение навыками самоконтроля, оздоровления <i>развивающие:</i> развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, <i>воспитательные:</i> воспитание морально-волевых качеств (смелости, дисциплинированности трудолюбия, настойчивости в достижении цели), чувства товарищества, взаимопомощи.
<i>Технологии, методы и приёмы</i>	словесный, наглядный, практический, игровой, интерактивный методы, технологии дифференцированного обучения, здоровьесбережения.
<i>Основные понятия, термины</i>	посадка лыжника, темп, структура движения, техника хода, оптимальная нагрузка, самомассаж,
<i>Инвентарь</i>	лыжи, лыжные палки, утяжеленные мешочки, флажки, разворотные стойки, секундомер, свисток
Планируемый результат	
<i>Предметные умения</i> <i>Совершенствование в передвижении бесшажным ходом</i> <i>Обучение технике дыхания</i>	<i>УУД</i> <i>Личностные:</i> формирование положительного отношения к занятиям двигательной деятельностью для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. <i>Регулятивные:</i> -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; -владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

	осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. <i>Познавательные:</i> - владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовки в соответствии с возрастным нормативом; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перенапряжения средствами физической культуры. <i>Коммуникативные:</i> - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности
Организация пространства	
Формы работы	Ресурсы
Индивидуальная, Групповая, Фронтальная	<i>Книгопечатная продукция:</i> 1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2007. 2. Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010. 3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 4. Литвинов Е.Н. Физическая культура. 6 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-Пресс, 2004. 5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5–9 классы. – М.: ВАКО, 2010. 6. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». – 1998. – № 5; 2000. – № 8; 2003. – № 7; № 8; 2004. – № 7; № 8. 7. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков / Авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. 8. Каклимов А.Ф., Бомин В.А., Шохирев В.В. Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие. – Иркутск: Ирк. фил. РГУФКСиТ, 2010. -157 с. 9. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с <i>Технические средства обучения:</i> компьютер, проектор, экран/телевизор

Технология изучения

Этапы урока	Время	Формируемые умения: Предметные, УУД	Деятельность учителя	Деятельность учащихся			
				Действия учащихся, отнесенных к основной медицинской группе	Время	Действия учащихся, отнесенных к подготовительной медицинской группе	Время
I. Подготовительная часть							
Цель этапа:							
🚩 Включение учащихся в учебную деятельность							
🚩 Создание условий для возникновения у учащихся внутренней потребности включения в учебную деятельность							
I. Организационный этап	2 мин	УУД: <i>Регулятивные:</i> умение мобилизовать свои силы для работы	Создаёт эмоциональный контакт.	Включаются в ситуацию урока, настраиваются на совместную работу.	1 мин	Включаются в ситуацию урока, настраиваются на совместную работу.	1 мин
			Проверяет наличие спортивной формы. Выявляет отсутствующих по болезни и освобожденных Сообщает темы урока.	Построение в шеренгу Рапорт дежурного. Равнение по линии. Смотреть вперед. Следить за осанкой.	2 мин	Рапорт дежурного. То же, что и в основной группе. Наличие формы и лыж обязательно	2 мин

II. Актуализация изученного.	3 мин	<i>Предметные:</i> освоить технику движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом, определять типичные ошибки при выполнении <i>УУД:</i> <i>Личностные:</i> развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости; освоение правил здорового и безопасного образа жизни. <i>Познавательные:</i> Освоение способов двигательной деятельности. <i>Регулятивные:</i> Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; <i>Коммуникативные:</i> взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество	Повторение теории: значение занятий лыжным спортом для поддержания умственной и физической работоспособности. Повторение техники одновременного бесшажного хода. Демонстрация презентации. Объяснение типичных ошибок при выполнении хода.	Участие в беседе.	3 мин	Участие в беседе.	3 мин
---	--------------	--	---	--------------------------	--------------	--------------------------	--------------

III. Создание мотивации. (Постановка учебной/частной задачи.)

10 мин	Предметные: Освоение способов двигательной деятельности. Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. УУД: Познавательные: Планировать путь достижения цели, ставить познавательные задачи. Регулятивные: Уметь планировать свою деятельность в соответствии с целевой установкой, высказывать мнения по существу полученного задания. Коммуникативные: Слушать собеседника, строить высказывания	<u>Создание проблемной ситуации:</u> 1. Важно ли овладеть техникой одновременного бесшажного хода? 2. На каких этапах гонки одновременный бесшажный ход следует применять?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Техника одновременного бесшажного хода важна для участия в соревнованиях. Одновременный бесшажный ход применяется на старте (требуется максимальное ускорение с минимальной затратой сил), на дистанции и на финише – для увеличения скорости.	2 мин	Предлагают варианты ответов на вопросы: Техника одновременного бесшажного хода важна прохождения участков трассы.	2 мин
		<u>Помощь в осознании и формулировки учебной задачи.</u> На какие группы мышц приходится максимальная нагрузка при одновременном бесшажном ходе?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам ног предоставляется относительный отдых).	2 мин	Предлагают варианты ответов на вопросы: Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних ног относительный отдых).	2 мин
		<u>Создание ситуации успеха.</u> Какие советы можно дать начинающим лыжникам для освоения техники одновременного бесшажного хода?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Следует изучать технику выполнения хода, знать возможные ошибки. Совершенствоваться в передвижении бесшажным ходом. Подготавливать мышцы спины, туловища к таким нагрузкам.	2 мин	Предлагают варианты ответов на вопросы: Следует изучать технику выполнения хода, знать возможные ошибки. Совершенствоваться в передвижении бесшажным ходом. Подготавливать мышцы спины, туловища к таким нагрузкам.	2 мин

IV Решение частных задач			<u>Формулировка учебной задачи</u> Какие задачи вы поставите перед собой на этом уроке?	Предлагают варианты ответов на вопросы: Отработать технику одновременного бесшажного хода во время старта и финиша.		Предлагают варианты ответов на вопросы: Отработать передвижение бесшажным ходом, на пологих спусках, на равнинных участках в различных условиях	
			Построение, переход на лыжный стадион	Одевают верхнюю одежду, забирают лыжи	2 мин	Одевают верхнюю одежду, забирают лыжи	2 мин
			Построение в круг. Дыхательные упражнения:	Вдох и выдох – через нос	2 мин.	Вдох и выдох – через нос. Самоконтроль самочувствия	2 мин
			1. И.п. – о.с. 1 – медленно вдыхая, развернуть плечи, наклонить голову назад, поднять руки в стороны, вдох; 2 – и.п., выдох. 2. И.п. – о.с. 1– наклон туловища вперед, выдох; 2 – и.п., вдох	Повторить по 5 раз		Повторить по 3 раза, отдых	
			ОРУ с утяжеленными мешочками	Следить за осанкой. Упражнения выполняются с мешочками на голове	8 мин.	Следить за осанкой. Упражнения выполняются с мешочками на голове	8 мин.
			1. И.п. – руки на пояс. 1–2 – поворот головы направо; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же налево	Повторить 8 раз. Движения плавные		Повторить 6 раз. Движения плавные. Оставшееся время посвятить отдыху или чередовать: повторить 3 раза – отдых	
			2. И.п. – руки на пояс. 1–2 – поднять плечи вверх; 3–4 – и.п.	Повторить 10 раз. Движения без рывков		Повторить 8 раз. Движения без рывков. Чередовать выполнение упражнений с отдыхом	

3. Ходьба на месте – 6 шагов	Повторить 2 раза. Сохранять равновесие		Повторить 2 раза. Сохранять равновесие	
4. Ходьба в полуприседе – 6 шагов	Повторить 2 раза		Повторить 2 раза	
5. И.п. – руки за спину, пальцы в замок. 1–2 – отвести руки назад; 3–4 – и.п.	Повторить 8 раз. Спина прямая, дыхание не задерживать		Повторить 6 раз. Спина прямая, дыхание не задерживать	
6. И.п. – руки на пояс. 1–2 – наклон туловища вправо; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же влево	Повторить 6 раз. При выполнении наклона ноги неподвижны, спина прямая. Выполнять медленно, без рывков		Повторить 6 раз. При выполнении наклона ноги неподвижны, спина прямая. Выполнять медленно, без рывков	
7. И.п. – руки в стороны. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу вверх; 2 – не опуская бедра, выпрямить ногу; 3–4 – и.п.; 5–8 – то же с левой ноги	Повторить 3 раза. Спина прямая, равновесие удерживать, балансируя руками		Повторить 3 раза. Спина прямая, равновесие удерживать, балансируя руками	

		Самомассаж рук. И.п. – руки вперед, ладони соединить. 1 – сильно сжимая ладони, провести левой вдоль правой; 2 – то же, проведя правой ладонью вдоль левой	Движения выполнять медленно и плавно, но с силой	30 сек.	Движения выполнять медленно и плавно	30 сек.
		Построение в колонну по одному на лыжах. Организованное передвижение к учебной лыжне	Проверить правильность креплений. Осуществлять контроль за соблюдением дистанции на лыжне – 2 м	2 мин.	Построение вместе со всем классом, лыжи в руках	2 мин.

II. Основная часть

Цель этапа : Обеспечить активную учебную работу учащихся класса для получения конкретных знаний, двигательных умений и навыков

V. Отработка способа действия на основе Открытого понятия (включая контроль и оценку).	25 мин	<i>Предметные:</i> Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом. <i>УУД:</i> <i>Познавательные:</i>	Проверка соблюдения техники безопасности. Организация и проведение пульсометрии	Произвольное движение по кругу Распределение учащихся по группам на соответствующую лыжню. Измерение пульса. Регуляция нагрузки.	5 мин	Имитация лыжного хода на месте. Исправление ошибок.	1 мин.
	Осуществлять актуализацию полученных ранее знаний, основываясь, в том числе, и на жизненном опыте. Оценивают правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения <i>Регулятивные:</i> Осуществлять	<u>Задания на формирование логических действий.</u> <u>Задания на контроль и оценку.</u> Контроль усвоения техники одновременного бесшажного хода Исправление ошибок. Учитель контролирует работу каждого ученика	Дети учатся оценивать работу друг друга	1 мин.	Передвижение по утоптанной лыжне в медленном темпе. Измерение пульса. Регуляция нагрузки Исправление ошибок.	4 мин.	1 мин.

		самоконтроль, выявлять отклонения от эталона. Осуществлять самоконтроль и самооценку <i>Коммуникативные:</i>	Игра «Будь внимательным»	Отработка лыжного хода с преодолением искусственных препятствий, передвижения между конусами и остановки по звуковому сигналу	3 мин.	Игра без лыж	3 мин.
		Находят адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности	Торможение на склоне «плугом». Контроль соблюдения техники безопасности Оказание помощи детям из спец. группы при передвижении по склону.	Спуск в различных стойках. Соблюдение техники безопасности: положения лыжных палок на спуске, подъеме Повторить 2 раза Торможение в начале, середине, конце спуска Повторить 2 раза	5 мин.	Спуск в различных стойках. Передвижении по склону с помощью учителя Повторить 2 раза.	5 мин.
			Контроль техники скольжения	Произвольное передвижение на лыжах	5 мин.	Передвижение по утоптанной лыжне в переменном темпе. Выполнение дыхательного упражнения	4 мин. 1 мин.
			Построение на лыжах в шеренгу. Игра «По местам!»	Передвижение в медленном темпе. Следить за осанкой	4 мин.	Дети собирают палки у играющих, выполняют роль контролеров	4 мин.

III. Заключительная часть

Цель этапа: Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности состояние

V. Подведение итогов урока, домашнее задание.	5 мин	УУД: <i>Коммуникативные:</i> Адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. <i>Познавательные:</i> Осуществление комплексного анализа своей деятельности.	<u>Рефлексия изученного:</u> Построение на учебной лыжне. Пульсометрия	Лыжи положить. Измерение пульса	1 мин.	Лыжи положить Измерение пульса	1 мин.
---	-------	--	---	---------------------------------	--------	--------------------------------	--------

	<i>Регулятивные:</i> Принимать и осуществлять учебную задачу, планировать свои действия, вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учёта сделанных ошибок. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Упражнение на релаксацию. 1 – шаг вперед, руки вверх, вдох; 2 – шаг назад, руки вниз, выдох	Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп средний	2 мин.	Выполнять под счет. Дыхание глубокое, темп медленный	2 мин.
		Подведение итогов урока Учитель объявляет отметки. и сообщает домашнее задание: выполнить имитационные движения лыжных ходов	Ученики слушают домашнее задание, задают вопросы	1 мин.	Ученики слушают домашнее задание, задают вопросы	1 мин.

Пояснения к уроку

В начальной школе учащиеся освоили основные способы передвижения, спусков и подъемов, научились обращаться с лыжным инвентарем, познакомились с правилами техники безопасности и гигиены во время занятий лыжной подготовкой.

Уроки лыжной подготовки в 6-м классе лучше проводить по одному рядом со школой на стадиона, рядом с которым есть горка. При неблагоприятных погодных условиях занятия проводятся в спортивном зале. Главная задача этих уроков – совершенствование физических качеств, необходимых для занятий на лыжах.

Состав учащихся одного класса бывает далеко не однородным и по физическому развитию, и по функциональным возможностям. Очень часто одни ученики по биологическому возрасту значительно опережают других, некоторые же отстают в развитии. Поэтому дозировка занятий с учетом биологического возраста дает возможность большинству учащихся справиться с требованиями учебной программы.

Такая дифференциация в заданиях способствует быстрому прогрессу наиболее способных учащихся и дает больший эффект в работе с менее сильными учениками. Погоня «слабых» учеников на лыже за «сильными» приводит к тому, что слабые постоянно занимаются не в оптимальном для себя режиме, а в максимальном. А это не тренирует, а, напротив, истощает системы организма, лимитирующие выносливость. Постоянное перенапряжение приводит к потере желания приходить на уроки. Поэтому использование дифференцированного подхода на уроках лыжной подготовки просто необходимо.

На уроках в 6-м классе совершенствуется техника лыжных ходов, увеличивается двигательная активность, повышается моторная плотность занятий. Помимо освоения техники лыжных ходов, во время уроков лыжной подготовки учащиеся развивают практически все основные физические качества.

Для развития *координации движений* применяются следующие упражнения:

1. Перенос веса тела с лыжи на лыжу на месте и в движении.
2. Комплексы ОРУ, стоя на лыжах.
3. Скольжение на одной ноге после нескольких шагов разбега.
4. Спуск с горы змейкой, наискось.
5. Поднимание различных предметов во время спуска.

Выносливость – основное качество лыжника. Оно формируется при передвижении на лыжах с различной интенсивностью: медленной, средней и соревновательной – в различных условиях, в том числе погодных, на разных трассах, при различных погодных условиях и состоянии снежного покрова. Для развития выносливости используются:

1. Передвижение на лыжах, чередуя различные варианты лыжных ходов.
2. Имитация лыжных ходов и переходов с хода на ход.

3. Передвижение с ускорением: мальчики – 2 раза по 100 м, девочки – 2 раза по 80 м.

4. Равномерное прохождение дистанций – до 2 км.

Для развития **силы** и **силовой выносливости** можно преодолевать подъемы различной крутизны, препятствия на лыжах, используя только силу рук или ног. Как правило, детям предлагаются так называемые прикладные упражнения:

1. Преодоление различных препятствий на снегу.

2. Ходьба и бег по рыхлому снегу.

3. Прыжки.

4. Имитация падений.

5. Спрыгивание с возвышений.

Для развития **быстроты** применяются ускорения на коротких отрезках, подвижные игры и эстафеты.

Равновесие развивается при одноопорном скольжении на лыже, а также спусках со склонов с поворотами, преодолении бугров, неровностей, впадин.

Оздоровление на уроках лыжной подготовки

Занятия на лыжах имеют оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение. Они проводятся на свежем воздухе, и это одно из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма детей. Передвижение на лыжах способствует развитию всей мышечной системы, органов дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Для профилактики заболеваний применяются элементы **точечного массажа**. Воздействуя на точки, ответственные за иммунологическую защиту организма, вы повышаете его сопротивляемость к простудным заболеваниям. Массаж активных точек волосяной части головы и ушных раковин содействует улучшению моторной, речевой, зрительной функций, стимулирует деятельность вестибулярного аппарата. На уроках лыжной подготовки в подготовительной части урока можно применять самомассаж кистей рук в движении, носовой полости, ушных раковин. Одно из средств повышения двигательной активности и одновременного снижения эмоционально-психической напряженности – использование на уроках специальных **упражнений на растягивание**. Воздействие на мышцы растяжками повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов. При растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях необходимо добиваться чередования напряжения и расслабления мышц. Меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенном порядке, вы включаете в работу многие группы мышц. Особое внимание уделяется **упражнениям для мышц спины**, ибо здоровый позвоночник – залог активного долголетия, а также **дыхательным упражнениям**).

Дыхание при ходьбе на лыжах

На уроках физической культуры в беседе со школьниками разъясняется, что правильное дыхание при выполнении физических упражнений имеет большое значение для роста и развития организма, укрепления здоровья, повышения работоспособности. В легких происходит газообмен: организм усваивает кислород и выделяет углекислый газ – это необходимое звено обмена веществ.

Вдох и выдох осуществляются благодаря работе дыхательных мышц.

Развитию органов дыхания способствуют быстрая и длительная ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах. Дышать надо глубоко и ритмично, при медленных движениях – редко, через нос. При медленной ходьбе на лыжах обычно делают на четыре шага вдох и на четыре – выдох. При быстрых движениях дышат чаще всего и через нос, и через рот.

Правильным, нормальным для человека является дыхание через нос. При этом холодный воздух согревается, освобождается от пыли. Кроме того, сухой воздух, проходя через нос, увлажняется, а выделения слизистой оболочки носа губительно воздействуют на микробов, выдыхаемые с воздухом. Дыхание же через рот в холодную погоду может вызвать охлаждение дыхательных путей и повлечь простудные заболевания. К тому же дыхание через рот более поверхностное, поэтому организм получает меньше кислорода. В целях укрепления и сохранения здоровья необходимо настойчиво вырабатывать у детей привычку к правильному дыханию – через нос, глубоко ритмично.

Выработке правильного дыхания способствуют специальные дыхательные упражнения. Вот некоторые из них:

1. И.п. – сидя или стоя, руки произвольно.
1–4 – глубокий вдох;
5–8 – выдох.
2. И.п. – то же, но руки на голову.
1–4 – отводя локти в стороны, медленный и глубокий вдох – обязательно через нос;
5–8 – глубокий выдох, локти в и.п.
3. И.п. – сидя или стоя, руки произвольно.
1–4 – медленно поднимая плечи, вдох;
5–8 – опуская плечи, выдох.
4. Ходьба под счет: на два шага – вдох, на два – выдох; на три шага – вдох, на четыре – выдох.

Дыхательные упражнения обязательно включают в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минут и физкультурных пауз, проводят на уроках физической культуры. О дыхании не следует забывать и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Обязательно нужно контролировать его при передвижении на лыжах.

Список использованной литературы

1. *Болонов Г.П.* Физкультура в начальной школе. – М.: Сфера, 2005.
2. *Лях В.И., Зданевич А.А.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. – М.: Просвещение, 2007.
3. *Физическая культура. 5–7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Под ред. М.Я. Виленского.* – М.: Просвещение, 2010.
4. *Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана.* – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. *Литвинов Е.Н.* Физическая культура. 6 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-Пресс, 2004.
6. *Ковалько В.И.* Поурочные разработки по физкультуре. 5–9 классы. – М.: ВАКО, 2010.
7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе». – 1998. – № 5; 2000. – № 8; 2003. – № 7; № 8; 2004. – № 7; № 8.
8. *Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков / Авт.-сост. М.В. Видякин.* – Волгоград: Учитель, 2008.

Совершенствование техники одновременного бесшажного хода

Урок № 51/5 21.01.2014г.

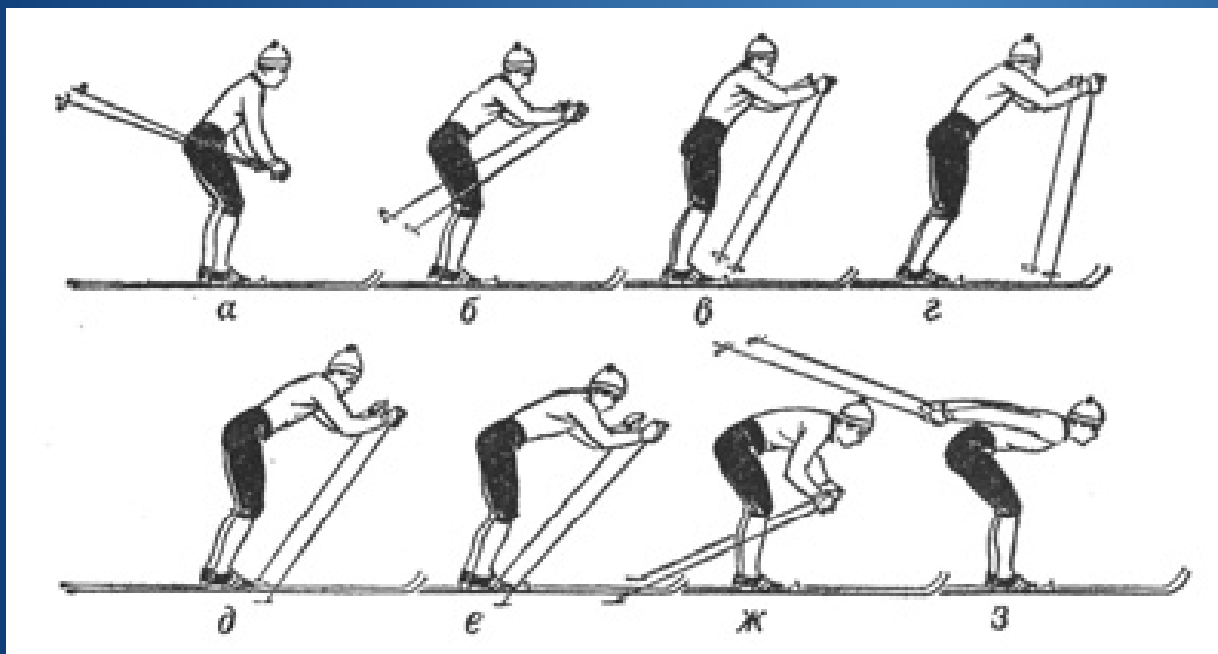
Учитель физической культуры: Машков Юрий Николаевич

Одновременный бесшажный ход

Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).



Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.

2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.

4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

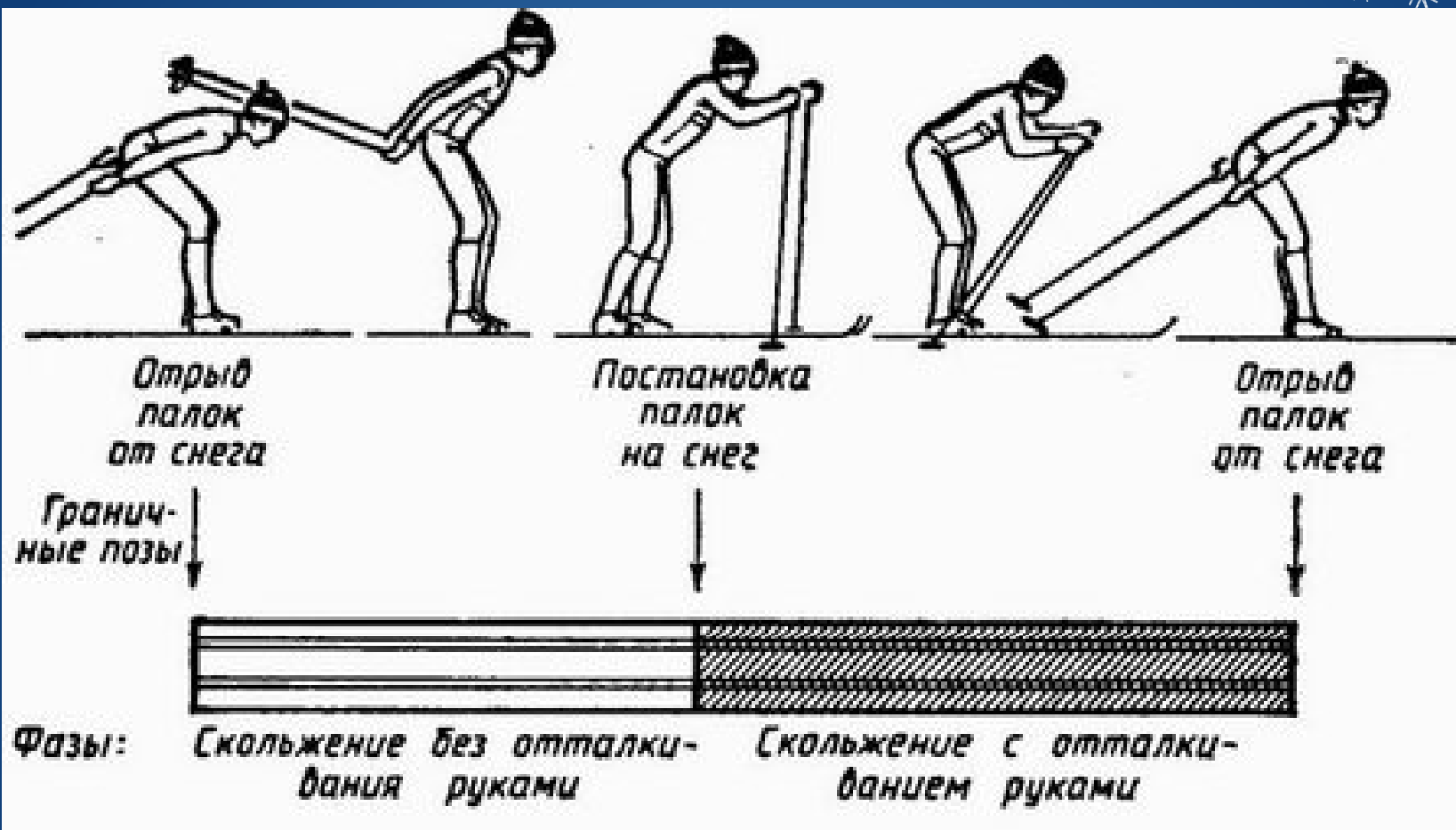
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший. 9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.





Основные ошибки в одновременном бесшажном ходе:

1. При выносе палок вперед руки напряжены.
2. Короткий, незаконченный толчок руками.
3. Туловище мало наклоняется вперед, не участвует в толчке.
«Провисание» туловища в начале толчка.
4. Прогибание туловища назад перед выносом палок вперед.

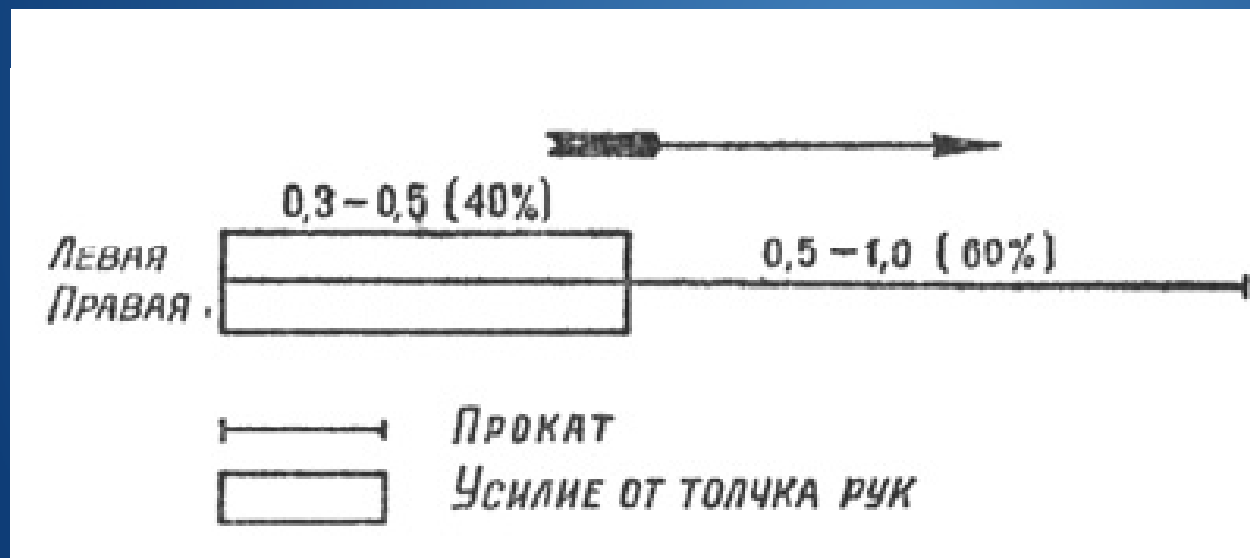


Схема построения усилий в одновременном бесшажном ходе

Давайте обсудим....

- Важно ли овладеть техникой одновременного бесшажного хода?
- 2. На каких этапах гонки одновременный бесшажный ход следует применять?
- На какие группы мышц приходится максимальная нагрузка при одновременном бесшажном ходе?
- Какие задачи вы поставите перед собой на этом уроке?

Цели урока

- совершенствование техники одновременного бесшажного хода,
- овладение навыками правильного дыхания
- развитие силовых качеств, выносливости, координации движений,

Задача

1 группы:

- Отработать технику одновременного бесшажного хода во время старта и финиша.

Задача

2 группы:

- Отработать передвижение бесшажным ходом, на пологих спусках, на равнинных участках в различных условиях