

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Центр дополнительного образования»
р.п. Тонкино Нижегородской области**

Конспект открытого занятия

Тренер-преподаватель секции «Лыжные гонки» Ложкин Р.В.

Тема: «Одновременный классический бесшажный ход»

Дата проведения: 14.02.2023 г.

Место проведения: лыжня ФСК «Кристалл»

Время проведения: 14.50 – 16.30

Группа: № 1, 2 года обучения.

Количество занимающихся: 8 чел.

По списку: 12 чел.

Цель: Обучение технике хода на лыжах «одновременным бесшажным ходом»

Задачи:

- Формировать у учащихся интерес к занятиям по лыжным гонкам;
- Привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в кружках секции;
- Развивать координационные способности и физические качества
- Обеспечить прочное формирование транзитивных базовых технических элементов и приёмов, являющихся базисом при дальнейшем расширении технического арсенала, обучение основных, технических действий, передвижения на лыжах.

План-конспект по ОФП

Тема: "Одновременный бесшажный ход"

Подготовительная часть	<p>ОРУ.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Наклон головы. И.п.- руки на пояс, ноги врозь 1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3- наклон головы влево. 4- и.п.2. Круговые движения в плечевом суставе. И.п.- руки к плечам, ноги врозь. 1-2- круговые движения вперед. 3-4- круговые движения назад.3. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- руки на пояс, ноги врозь. 1-4 в правую сторону. 5-8 в левую сторону.4. Наклоны туловища. И.п.- руки на пояс, ноги врозь. 1- наклон вправо. 2- наклон вперед. 3- наклон влево. 4- и.п.5. Приседание. И.п.- руки на пояс, ноги врозь. 1,3- приседание на полной стопе, руки вперед. 2,4- и.п.5. Одевание лыж.	20 минут
Основная часть	<ol style="list-style-type: none">1. Разучивание техники одновременного двухшажного хода.<ul style="list-style-type: none">- Показ.- Объяснение.- Имитация, выполнения на месте.Внимание на вынос прямых рук вперед выше плеч, на постановку палок у ботинок под углом, на значительный наклон туловища вперед в момент отталкивания палками и сгибание ног в коленях;<ul style="list-style-type: none">- отталкивание заканчивается полным отведением прямых рук назад и выпрямлением туловища;	1 час

	<p>Информация о применении данного хода (на равнине при хорошем скольжении, на пологих склонах, на старте дистанции или на финише).</p> <p>Внимание на активный вынос прямых рук вперед на уровень выше плеч, на достаточно низкую посадку лыжника(посадка, когда ноги прямые- ошибка);</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять второй шаг только после второго выноса рук вперед; - отталкивание палками дополнять значительным наклоном туловища вперед и сгибанием коленей; - следить за полным отведением рук назад; - при отталкивании использовать как силу рук, так и мышц туловища <p>2. Перестроение.</p> <p>3. Прохождение большого круга одновременного двухшажным ходом.</p> <p>4.</p> <p>Применение одновременного двухшажного хода на большом круге.</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведение итогов</p>	<p>5 мин</p>