

Квалификация: Специалист по судебному администрированию Частное профессиональное образовательное учреждение Иркутский техникум экономики и права

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
Открытого занятия по Физической культуре
на тему: «Техника и методика обучения способам торможений и поворотов на лыжах»

Квалификация: Специалист по судебному администрированию

Профиль получаемого профессионального образования: социально-экономический

Форма обучения: очная

2022г.

Методическая разработка открытого занятия по дисциплине ОУД. 05. Физическая культура, для специальности: 40.02.03 Право и судебное администрирование.

Тема: «Техника и методика обучения способам торможений и поворотов на лыжах».

Составитель: Устинова А.А., преподаватель физической культуры.

Методическая разработка включает в себя: пояснительную записку, технологическую карту материала.

Предназначена занятия, включающую план-конспект изучаемых вопросов, презентацию, задания для проверки пройденного для преподавателей и обучающихся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тема: «Техника и методика обучения способам торможений и поворотов на лыжах» является одной из основных тем при изучении лыжной подготовки на уроках по «Физической культуре» и предназначена для обучающихся первого курса по всем специальностям.

Учебная дисциплина «Физическая культура», одна из основных дисциплин, изучаемых обучающимися.

Современная молодёжь должна уметь использовать: физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, знать: значение физического воспитания в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

Для изучения данной темы выбран комбинированный тип занятия, обоснованность которого заключается в результативности изучения новой темы, обучающиеся имеют возможность закрепить полученные знания на практике.

Таким образом, изучение темы: «Техника и методика обучения способам торможений и поворотов на лыжах» имеет большое значение для дальнейшего положительного овладения разделом «Лыжная подготовка».

Цель урока: Формирование двигательных навыков (умений) выполнения способов торможений и поворотов на лыжах.

Задачи урока:

1. Образовательные

- обучить (приобретение умений) технике торможения «плугом», упором и повороту переступанием на лыжах в движении.
- совершенствовать двигательные навыки в технику классических ходов, технику преодоления подъёмов, спусков и неровностей.

2. Оздоровительные

- воспитывать координационные способности через преодоление спусков, неровностей и при выполнении поворотов на лыжах;
- укреплять здоровье средствами закаливания;
- укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы в процессе передвижения по учебной лыжне.

3. Воспитательные

- соблюдать и пропагандировать правила здорового и безопасного образа жизни, спорта. Сохранять психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях;
- демонстрировать профессиональный энтузиазм и инициативу, самостоятельность для получения необходимого результата учебной и профессиональной деятельности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата проведения: 19.01.2022г.

Место проведения: стадион ЧОУ ИТЭП г Иркутска

Время проведения: 12:00 – 13:20

Группа: САо 22-9.2

Оборудование: конспект, лыжный инвентарь

Преподаватель: Устинова А.А.

| Часть урока | Частные задачи | Содержание | Д | ОМУ |
|---|--|---|---|---|
| Подготовительная 20 мин. | Организационный момент | Получение лыжного инвентаря | 5 мин. | Проверить исправность инвентаря |
| | Организовать внимание обучающихся | Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Строевые приемы с лыжами | 2 мин. | Обратить внимание на внешний вид |
| | Подготовить организм к предстоящей нагрузке | ОРУ с лыжными палками | | |
| | Подготовить мышцы рук и шей к предстоящей работе | 1 упр. И.П. – узкая стойка ноги врозь, палки вперед, хват двумя за середину 1-4 - вращение палок вправо, наклоны головы вперед-назад 5-8 - вращение палок влево, наклоны головы вправо-влево | 4 р | Руки прямые, палки вертикально |
| | Подготовить мышцы рук и плечевого пояса к предстоящей работе | 2 упр. И.п. — о.с., палки внизу, широкий хват. 1 — палки вперед книзу; 2 — палки вперед; 3 — палки вперед кверху; 4 — палки вверх; 5-8 — движение палок в обратном порядке до и.п. | 4 р | Руки прямые |
| | Подготовить мышцы туловища и нижних конечностей к предстоящей работе | | 3 упр. И.п. — стойка ноги врозь, палки за головой. 1 — наклон с поворотом туловища направо, левым концом коснуться правой стопы; 2 — и.п.; 3-4 — то же в другую сторону | 8 р |
| 4 упр. И.П. – широкая стойка, ноги врозь, руки в стороны, палки хватом за середину в правой руке 1 – наклон к левой и под левой ногой палки переложить в левую руку; 2 – выпрямиться, палка в левой руке; 3-4 – то же к другой ноге | | | 8 р | Ноги в коленях не сгибать. В наклоне палки заводят рукоятками вперед |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--------|--|
| Подготовительная 20 мин. | Подготовить мышцы рук, плечевого пояса и нижних конечностей к предстоящей работе | 5 упр. И.П. – о.с., палки внизу, сзади, хват на ширине плеч 1 – присед, палки под колени; 2 – руки вперёд; 3 – взяться за палки; 4 – И.П.; 5-7 – три пружинящих приседа, колени врозь; 8 – И.П. | 4 р | В приседе пятки вместе, смотреть вперёд |
| | | 6 упр. И.п. — о.с., палки вертикально на полу впереди, хват двумя руками. 1-3 — отставляя правую назад, пружинящий выпад левой; 4 — и.п.; 5-7 — то же с другой ноги; 8 – и.п. | 4 р | Сзади стоящая нога прямая, туловище вперед не наклонять |
| | | 7 упр. И.п. — о.с., палки вверху. 1 — мах правой вперед, палки вперед, ногой коснуться палок; 2 — и.п.; 3-4 — то же с другой ноги | 8 р | Ноги прямые, мах выше |
| | Подготовить мышцы нижних конечностей к предстоящей работе | 8 упр. И.п. — о.с., руки на пояс, палки с права. Прыжки через палки на двух слева направо и обратно | 8 р. | Постепенно увеличивать высоту прыжка и расстояние приземления (от палок) |
| Основная 60 мин. | Совершенствовать (двиг навыки) технику классических ходов | Передвижение на лыжах к учебному кругу | 1 км | Следить за правильностью выполнения техники |
| | Создать правильное представление о технике торможения «плугом», упором | Рассказ, показ техники торможения «плугом», упором | 2 мин. | Показ проводят на склоне небольшой длины |
| | Обучить технике торможения упором | 1. Отведение одной лыжи в положение упором | 1 мин. | Отведение выполнять за счет давления каблучком ботинка на лыжу |

| | | | | |
|---------------------|---|---|---------|---|
| Основная 60 мин. | Обучить технике торможения «плугом», упором | 2. Имитация положения «плуга», упора на ровном месте | 1 мин. | Принять положение «плуга» и сделать несколько неглубоких пружинистых приседаний, сводя колени и сгибая голеностопы вперед-внутри |
| | | 3. Имитация положения «плуга», на склоне средней крутизны. Встать на склон, опираясь на палки. Поставить лыжи так, чтобы носки находились в 10 см, а пятки лыж разошлись в стороны на 1,5м. | 5 мин. | Наклоном коленей внутрь и давлением каблуков ботинок поставить лыжи на внутренние ребра. Палки приподнять над снегом. Лыжи не должны скользить вниз |
| | | 4. Выполнение торможения «плугом», упором из высокой стойки на пологом склоне (при постоянном положении ног) | 3-5 раз | Принять положение «плуга», упора сразу после начала движения на вершине горы и сохранить его до конца спуска или до остановки |
| | | 5. Выполнение торможения «плугом», упором с изменением угла разведения пяток лыж и скорости движения по командам: «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!» | 3-5 раз | Обратить внимание на жесткое удержание лыж в положении «плуга», упора, особенно носков, с тем, чтобы избежать их наезда друг на друга |
| | Создать правильное представление о технике поворота переступанием | 1. Рассказ, показ техники поворота переступанием | 1 мин. | Техника поворота демонстрируется на склоне небольшой длины |

| | | | | |
|---------------------|--|---|----------|---|
| Основная 60 мин. | Обучить повороту переступанием. Воспитание координационных способностей | 2. Поворот переступанием на месте | 1 мин. | Менять направление движения (направо и налево) |
| | | 3. Односторонний «коньковый» ход сначала в одну, а затем в др. сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей) | 3 мин. | Упражнение выполняется после выката со спуска (на небольшом уклоне) или на ровной площадке |
| | | 4. Спуск с горы в основной стойке с переносом веса тела то на одну, то на другую лыжу | 1-2 раза | Следить за положением туловища. Спуск выполняется в высокой стойке |
| | | 5. Спуск с горы с приподниманием носка лыжи | 1-2 раза | При поднимании носка лыжи пятку не отрывать от склона. Проскользив 1-3м опустить носок на снег. Повторить то же другой лыжей |
| | | 6. Спуск с горы с шагами в сторону | 1-2 раза | Поднять лыжу параллельно склону и переставить ее на полшага в сторону, плавно приставить другую лыжу. Выполнять шаги поочередно в обе стороны |
| | | 7. Поворот переступанием к склону из спуска наискось | 1-2 раза | Менять направление движения (направо и налево) |
| | | 8. Переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи | 5 мин | Быстро, но плавно приставлять наружную лыжу после отталкивания. Стараться оттолкнуться быстро и сильно |

| | | | | |
|--------------------------|---|--|---|---|
| | Совершенствовать двигательные навыки в технику классических ходов, технику преодоления подъёмов и спусков. Закрепление двигательных умений в технике торможения «плугом» и упором, технике поворота переступанием | Передвижение по учебной лыжне | 2 км. | Правильно выбирать и применять способы передвижения на лыжах, в зависимости от рельефа |
| Заключительная 10 мин | Привести организм в оптимальное состояние | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организованное возвращение на лыжную базу 2. Построение. Подведение итогов занятия 3. Самостоятельная работа. Составить таблицу: «Методика обучения техники поворотов при спусках с гор» (по заданию преподавателя) | <p>5 мин</p> <p>2 мин.</p> <p>3 мин</p> | <p>Соблюдая дистанцию в колонне</p> <p>Выделить лучших, выставить оценки</p> <p>Выполнить в тетради</p> |

Тип занятия: комбинированный.

Оснащение занятия:

1. Лыжи
2. Лыжные палки
3. Лыжные ботинки

Литература, информационное обеспечение обучения:

Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту: ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Саратов: Вузовское образование, 2015. — 365 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27256.html>