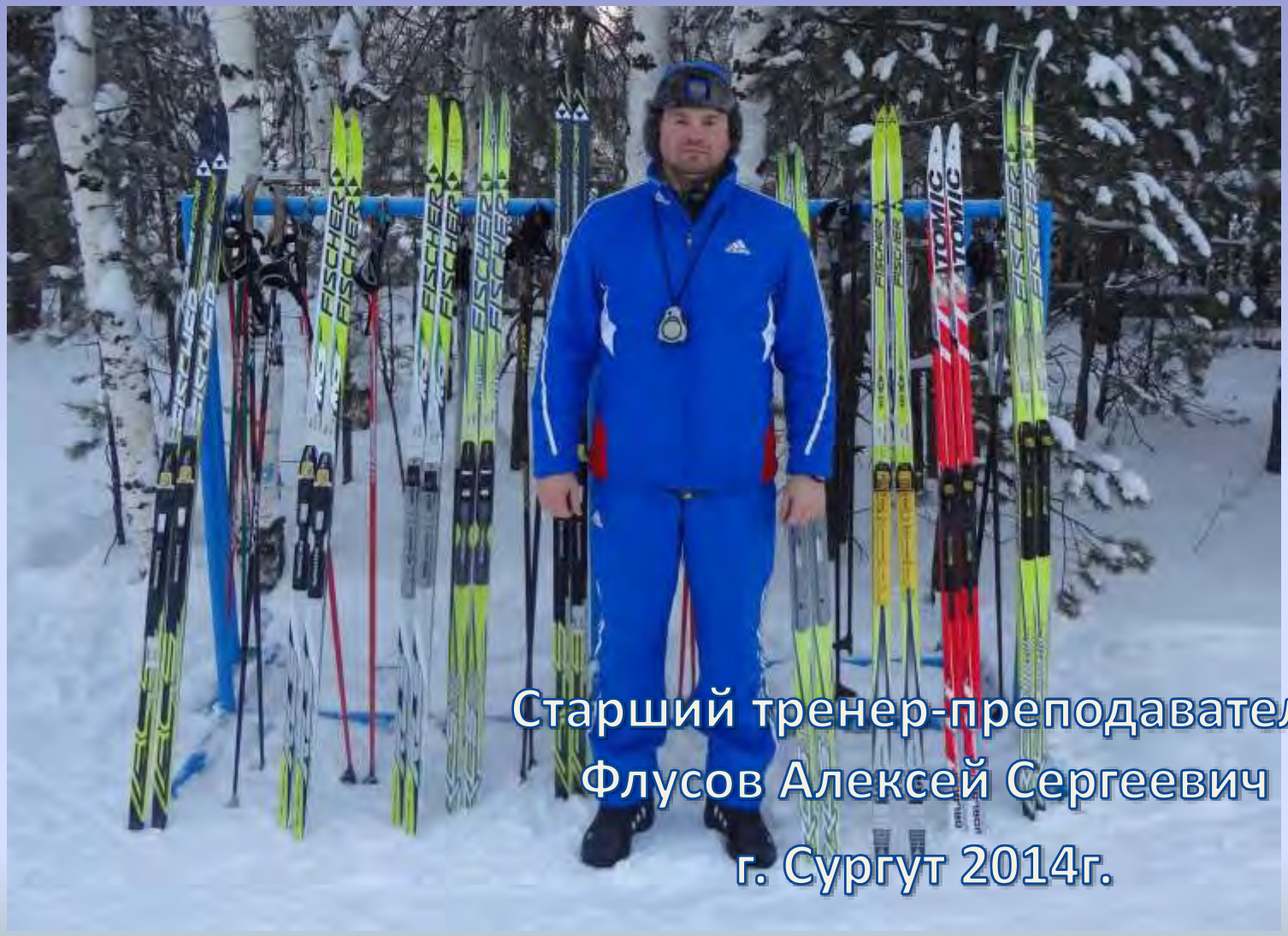
МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»
отделение лыжных гонок



Старший тренер-преподаватель
Флусов Алексей Сергеевич
г. Сургут 2014г.

Тема тренировки

«Совершенствование попеременного двухшажного хода»

ЦЕЛЬ

Создание условий для овладения техникой попеременного двухшажного хода.

ЗАДАЧИ

1. *Образовательные:*
   - совершенствовать технику попеременного двухшажного хода;

2. *Оздоровительные:*
   - развивать физические качества (быстроту, выносливость) и координационные способности.

3. *Воспитательные:*
   - формировать сознательное отношение к выполнению физических упражнений, воспитание коллективизма а также прививать навыки соревновательности.

МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ:

- поточный, групповой, соревновательно-игровой.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

- спортивная база «Олимпия»

ИНВЕНТАРЬ:

- лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер.

I. Подготовительная часть

(длительность 10минут).

Частные задачи.

1.Создать представление о предстоящей деятельности на тренировке.

2. Добиться внимания занимающихся, повысить сознательное отношение к изучаемому материалу.

Средства решения.

1.Построение. Сообщение задач тренировки.

До построения подготовить лыжный инвентарь. Обратить внимание на внешний вид, напомнить основные моменты техники безопасности.

Организационный момент

(подготовка лыжного инвентаря к тренировке)

Построение, сообщение цели и задач тренировочного занятия.

Общеразвивающие упражнения на лыжах. 10 минут.

Упражнения	Организационно-методические указания
а) И.п. - на лыжах -1.-поднять левую ногу, согнув в -Колени, на высоте 10-15см, -Носок лыжи на снегу -2-и.п -3-поднять правую ногу , носок лыжи на снегу -4-и.п	Начинать медленно на 4 счета, постепенно увеличивать темп и перейти на два счета. Повторить 10-12 раз.
б) Маршировка для рук И.п.-о.с на лыжах , палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях 1-левая рука назад, правая вперед 2-сменить положение рук	Начинать медленно , затем ускорить. Повторить 10-12 раз Темп постепенно увеличивать Повторить 10-12 раз

Общеразвивающие упражнения на лыжах.

Упражнения	Организационно-методические указания
в) Маршировка для ног И.п.-о.с на лыжах палки в руках. 1-левое колено вперед, стопа на носок 2-левое колено в и.п правое колено вперед, стопа на носок	Темп постепенно увеличивать. Повторить 10-12 раз
г) Упражнения для позвоночника И.п.- о.с на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.	Повороты корпуса влево-вправо. Начать медленно постепенно ускорить. Повторить 16 раз

II. Основная часть

(длительность 28минут).

Частные задачи.

1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода;
2. Формирование сознательного отношение к выполнению физических упражнений.

Средства решения.

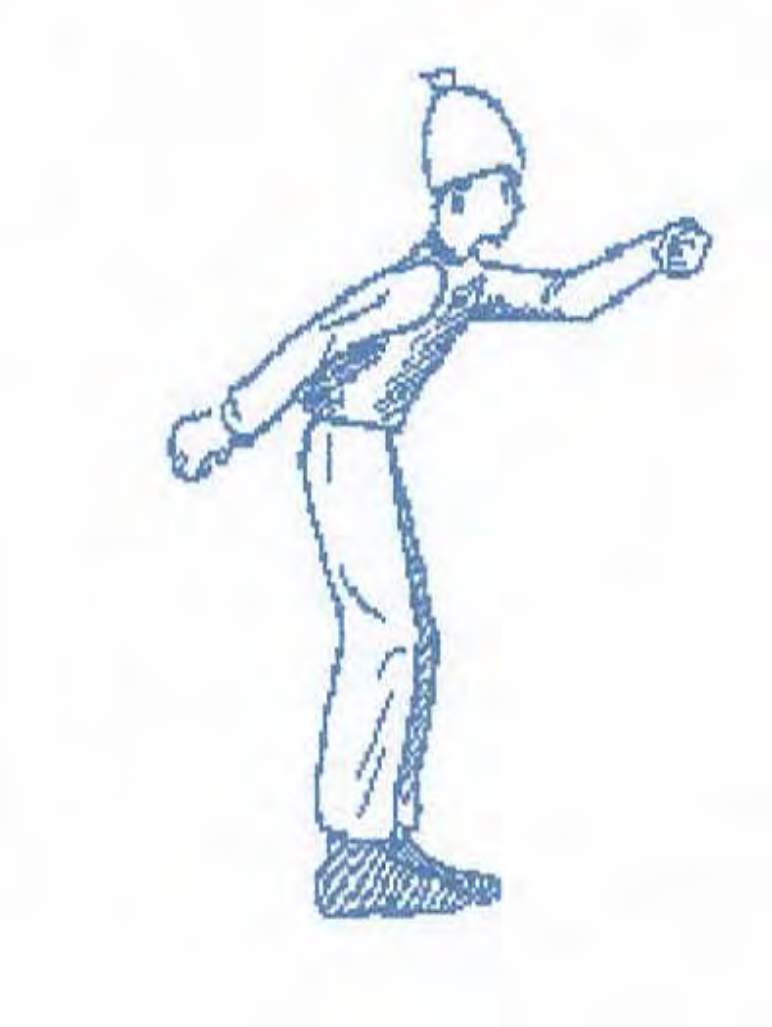
1.1. Прохождение дистанции 400метров;

2.2. Самостоятельное выполнение данного упражнения.

Методические приемы.

Акцентировать внимание на: одноопорное скольжение, законченный толчок ногой и активный вынос маховой ноги с последующим её торможением, маятникообразную работу рук.

Правильная техника работы рук



- Рука впереди должна быть прямая, но не напряжённая, локоть её находится внизу.

- Многократные маятникообразные движения руками до конечных положений.

- При движении руки вперёд плечо должно разворачиваться и двигаться вслед за рукой. Движения должны быть мягкими, естественными.

Ошибки в упражнении:

напряжённые мышцы рук и смена их местами проводится за счёт мышечных усилий; не параллельные движения рук, кисти рук не достигают или переходят конечные положения

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

И.П. – стоя в шеренге, ступни ног параллельны. Сгибая ноги в голеностопных суставах, наклонить голени вперёд на 1-3° и в коленных суставах до 135-140° . Наклоняя туловище вперёд за счёт сгибания в тазобедренных суставах до 115-120° . Перенести вес тела на переднюю часть стопы.

Обучение проводить стоя в шеренге по одному, тренер, проходя вдоль шеренги, поправляет каждого занимающегося, который принял неправильное положение посадки.

- Для проверки правильной посадки лыжника можно использовать следующий метод: легко толкнуть занимающегося в спину. Если занимающийся при этом теряет равновесие, то он правильно распределил вес тела над опорой.

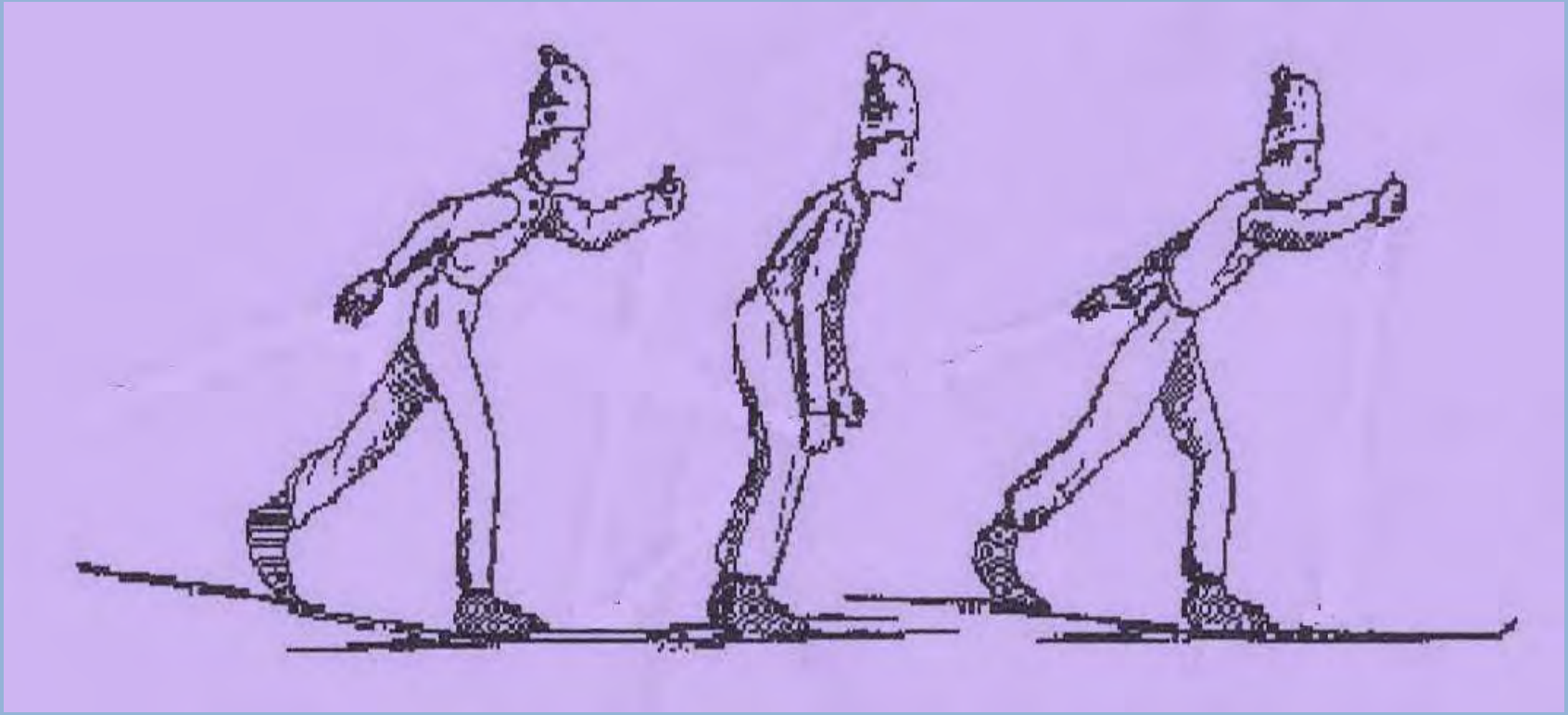
Ошибки в упражнении: прогнутая спина в пояснице, сильный наклон туловища, напряжённые мышцы рук, расположение веса тела на всей ступне.

Формирование сознательного отношение к выполнению физических упражнений

Ошибки в упражнении: прогнутая спина в пояснице, сильный наклон туловища, напряжённые мышцы рук, расположение веса тела на всей ступне.

Правильная работа ног в попеременном двухшажном ходе.

Попеременный двухшажный ход по учебному кругу в полной координации работы ног



-соблюдать ритм движений;

-избегать беговых движений при изменении микрорельефа местности, стараться везде идти с хорошим прокатом.

Ошибки в упражнении: ошибки в одноопорном скольжении и отталкивании, общая скованность движений в работе.

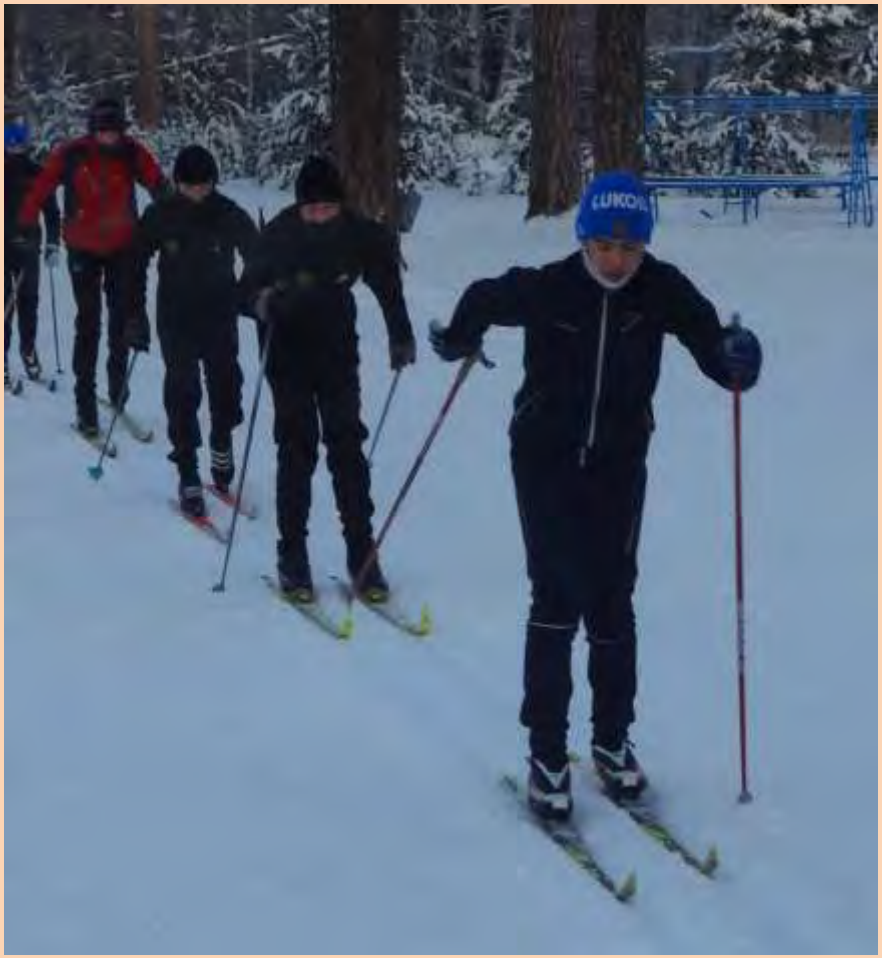
Попеременный двухшажный ход по учебному кругу (400метров) в полной координации работы ног

В положении посадки скользить на правой и левой лыжах, сохраняя равновесие

Во избежание двухопорных положений маховую ногу ставить и начинать загрузку впереди опорной ноги.

Ошибки в упражнении: потеря равновесия, резкий, неплавный перенос тела с лыжи на лыжу.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода с активной работой рук



Организация пары «сильный слабый», последний старается копировать движения и пытается идти в шаг с сильным

- Использовать маховые движения руками для увеличения длины скользящего шага

III. Заключительная часть.

Длительность 7минут.

Частные задачи.

1. Развивать физические качества (быстроту, выносливость) и координационные способности.

Средства решения.

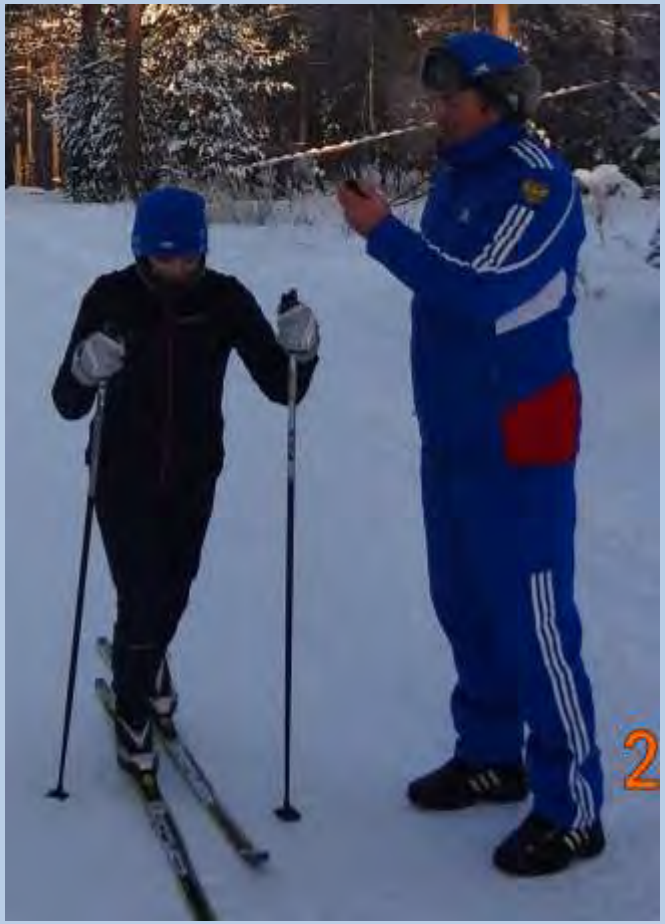
1.Проведение эстафеты «Самый быстрый!» дистанция 300метров

1.2. Проведение общеразвивающих упражнений (без лыж)

1.3. Подведение итогов тренировки, восстановление физического (измерение пульса) и эмоционального состояния организма.

Осуществление игровой деятельности.

«САМЫЙ БЫСТРЫЙ!!!»



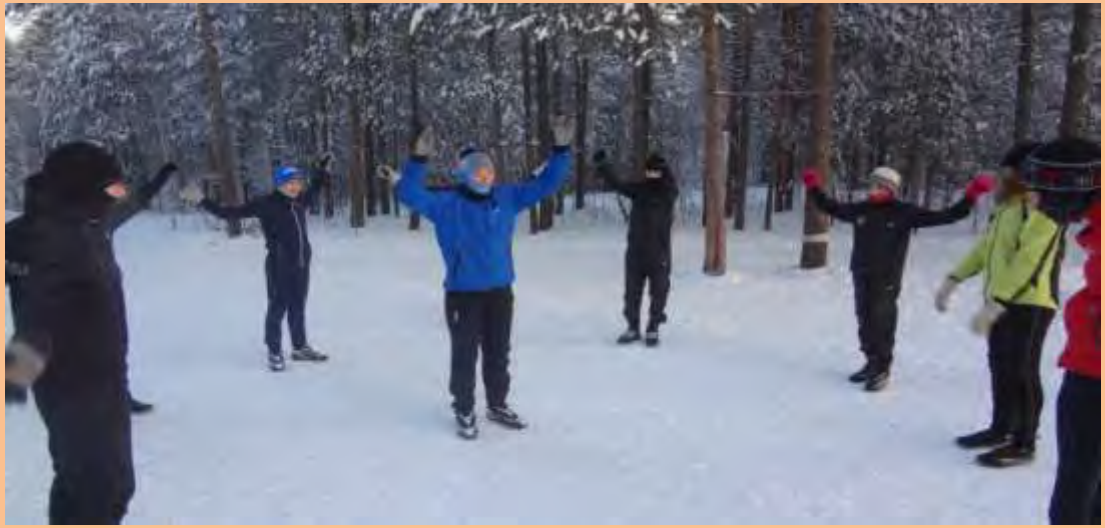
Общеразвивающие упражнения без лыж.

Упражнения	Организационно-методические указания
а) И.п.-о.с руки на поясе, круговые вращения головой; 1-4 в правую сторону, 5-8 в левую.	Темп медленный. Повторить 6-8раз.
б) И.п.- о.с. Руки в стороны, круговые вращения. 1-4 руки в перед, 5-8 руки назад	Руки прямые. Повторить 6-8раз.
в) И.п.- о.с руки на пояс, наклоны. 1 наклон в право, 2 наклон влево, 3 наклон вперед, 4. и.п.	Наклон как можно ниже. Повторить 6-8 раз.

Общеразвивающие упражнения без лыж.

Упражнения	Организационно-методические указания
г) И.п.-о.с руки на пояс, 1 наклон вперед, 2 и.п, 3-4 тоже что на счет 1-2.	Наклон как можно ниже. Повторить 6-8 раз.
д) И.п.-о.с руки на колене,выпады; 1 выпад вперед, 2. и.п 3-4 тоже что на счет 1-2.	Выпад как можно ниже. Повторить 6-8раз.

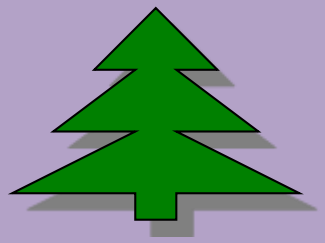
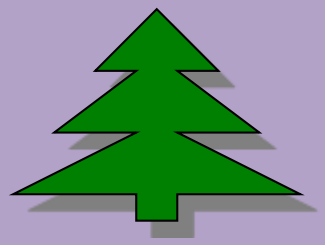
Общеразвивающие упражнения без лыж.



Общеразвивающие упражнения без лыж.

Рефлексия.

- *Мне понравилось …*
- *Меня удивило …*
- *Я могу похвалить себя за …*
- *Мне было трудно….*
- Выскажите свое мнение
- Все ребята молодцы! Спасибо за тренировку!

Подведение итогов тренировки.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ