

**«Мастер-класс по лыжным гонкам тренера-преподавателя
Закирзяновой Е.А.»**

Цель: Популяризация лыжного спорта, ознакомление с техникой лыжных ходов, современные методы обучения

Ходьба на лыжах относится к аэробным нагрузкам. При ходьбе на лыжах задействуются все основные группы мышц.

Небольшой прогулки в 30 – 40 минут достаточно для поддержания себя в отличной форме. При работе небольшой интенсивности через 20-30 минут начинают сжигаться жиры.

Регулярные прогулки на лыжах укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют повышению выносливости. Разнообразие лыжных ходов дает безграничные возможности для тренировки различных групп мышц.

Скольжение на лыжах - это большое искусство. Правильная техника способствует развитию координации.

Занятия проходят на свежем воздухе. Происходит естественное закаливание организма. Лыжные трассы включают подъемы и спуски. Их успешное преодоление развивает вестибулярный аппарат.

Лыжи не имеют возрастных ограничений. Не требуют больших денежных затрат. Их главное достоинство – это доступность и универсальность.

Место проведения: спортивная школа.

Часть занятия	Содержание	М.У.
Вводная	1.Организация занятия. Цели и задачи мастер класса. Значение лыжной подготовки.	
	2.Методика обучения классических лыжных ходов. 1)рассказ и демонстрация попеременного двухшажного хода; 2)скользящий шаг при ходьбе без палок: -освоение стойки лыжника: многократное выполнение стойки, то же с попеременными движениями руками; -изучение отталкивание ногой (попеременное скольжение по лыжне без палок); - то же в усложненных ситуациях(на равнине, в пологий уклон , руки за спиной , самокат); 3) обучение с отталкиванием	Выполняются без лыж. Объяснить значение правильной стойки. При выполнении обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, расположение веса тела, положение таза над опорой. Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног

<p>палками: -демонстрация движений;</p> <p>-передвижения с большой амплитудой;</p> <p>-отталкивание попеременное только палками;</p> <p>-передвижение ходом на равнине;</p> <p>4) совершенствование попеременного хода:</p> <p>-передвижение с различной скоростью; -то же по пересеченной местности; -применение хода в подвижных играх, веселых стартах; - участие в соревнованиях. <i>Любая, даже маленькая ошибка в технике лыжного хода уменьшает скорость передвижения и быстро приводит к утомлению. Техника хода проста, но требует выработки правильного и прочного навыка, так как каждое движение лыжника должно быть неизменным даже после многократного повторения при нарастающей усталости.</i></p> <p><u>Типичные ошибки:</u> -передвижение на прямых ногах; -двухопорное скольжение; - неправильное отталкивание ногой(слишком вверх); -прямое положение туловища; -незаконченное отталкивание.</p> <p>3. Методика обучения одновременному бесшажному классическому ходу.</p> <p>1) рассказ и демонстрация хода 2) имитация элементов хода: - имитация на месте без палок; - имитация хода на месте с палками (вынос и постановка на снег).</p>	<p><u>Исправление ошибок.</u></p> <p>-Разучить более низкую посадку и скольжение на согнутой ноге. Разучить подседание и перекаат тела над стопой перед отталкиванием, а после отталкивания - маховый вынос вперед свободной ноги и достаточно широкий выпад -Наклонить туловище и многократно выполнять отталкивания ногой на месте с энергичным разгибанием ее в колене и переносом веса тела на другую ногу. Включать в занятие упражнение «самокат» -Сильно наклониться вперед, больше согнуть ноги вперед отталкиванием и увеличить выпад при выдвигении ноги вперед. Упражнения применяются те же, что и при исправлении второй ошибки -Контроль движений: следить за тем, чтобы отталкивание ногой было законченным, а толчковая нога полностью выпрямлена. Принимать правильное положение перед зеркалом -Передвигаться в наклоне без палок короткими шагами. Передвигаться с отталкиванием палками, взятыми немного выше середины</p>
---	---

3) обучение хода в целом:

- выполнение хода под счет;
- выполнение хода в пологий уклон;
- то же в различных условиях.

4. Методика обучения одновременному одношажному классическому ходу.

Обучение по той же схеме, см выше.

Типичные ошибки:

- короткое незаконченное отталкивание палками;
- туловище мало наклонено вперед;
- проваливание туловища между палками;
- резкое выпрямление туловища;
- сгибание ног в коленях;
- выбрасывание рук вверх после отталкивания;
- слабое торопливое отталкивание ногой;

Рекомендации по устранению ошибок.

5. Методика обучения коньковым

ходам. (Основателем конькового хода является Сван Гунде, шведский спортсмен, чемпион Мира, по беговым лыжам)

1) рассказ и демонстрация конькового хода;

2) обучение переносу веса тела с ноги на ногу:

- имитация переноса веса тела с ноги на ногу на месте;
- поочередное отталкивание ногами под уклон без палок;
- те же палки за спиной или на плечах;
- полуконьковый ход без палок;

3) обучение согласования рук и ног:

- передвижение ходом под уклон с махами рук;
- полуконьковый ход с палками;
- передвижение одновременным

	<p>двухшажным ходом \с палками под уклон;</p> <p>4) совершенствование хода:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение ходом с различной скоростью; -по пересеченной местности; -передвижение коньковым ходом в играх или игровых упражнениях. <p>Типичные ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -высокий перенос маховой ноги - чрезмерный вынос вперед маховой ноги – «натывание на ногу» ноги – «натывание на ногу» - отталкивание носком ноги - захлестывание голени толчковой ноги - скольжение на закантованной (скользящей на ребре) лыже - неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую; - неустойчивое равновесие в фазе скольжения на одной лыже; - незаконченный толчок ногой; - резкие движения маховой ногой при подтягивании ее к опорной; - преждевременная постановка лыжи на внутренний кант, что ограничивает использование скользящей поверхности лыжи; - слабое подседание на опорной ноге при выполнении отталкивания (в полуконьковом ходе). <p>Передвижение на высокой скорости палками ходами скользящий шаг при ходьбе без палок.</p>	
	<p>Ип — ноги слегка согнуты туловище наклонено в горизонтальное положение в коленных суставах, руки сзади вдоль спины</p> <p>1 — плавно разгибаясь, сделать мах руками</p> <p>2 — принять исходное положение</p>	<p>При выносе рук вперед , руки должны подниматься до уровня подбородка</p>

<p>Ип — о.с. 1 — прыжок двумя ногами вперед с одновременным выносом рук 2 — шаг назад 3-4 - тоже</p>	
<p>Ип — о.с. 1 — выпад вперед правой 2 — и.п. 3 — 4 тоже</p>	<p>Правая нога согнута в коленном суставе</p>
<p>Ип — о.с. 1 — выпад правой вперед, левая рука выносится вперед, левая отводится назад 2 — и.п. 3 — 4 тоже со сменой ног и рук</p>	<p>Рука выносится вперед до уровня глаз</p>
<p>Передвижение на лыжах по тренировочному кругу</p>	<p>Передвигаются произвольным ходом, в равномерном темпе, колонной по одному</p>
<p>Обучение одновременному бесшажному классическому ходу.</p>	
<p>Из положения — основная стойка лыжника, выполнить разгибание туловища с одновременным выносом рук с лыжными палками вперед</p>	<p>Руки выносятся на ширине плеч, не выше уровня глаз, слегка согнутые в локтевых суставах</p>
<p>выполнить постановку лыжных палок на снег с одновременным сгибанием туловища</p>	<p>Палки ставятся на снег лапками на уровне лыжных ботинок</p>
<p>пронести руки назад</p>	<p>Руки проносятся назад на 10-15см от бедер</p>
<p>Передвижение одновременным бесшажным ходом по тренировочному кругу</p>	<p>Следить за правильностью выполнения данного хода</p>
<p>Передвижение попеременным классическим ходом по тренировочному кругу</p>	<p>Обратить внимание за правильность выполнения, не допускать двух опорного скольжения.</p>
<p>Передвижение с чередованием попеременного одношажного и одновременного бесшажного хода</p>	<p>10 шагов выполняется попеременным одношажным ходом, 5 шагов одновременным бесшажным ходом</p>
<p>Эстафета с метанием снежков</p>	<p>Класс делится на 2 команды, выстраиваются колоннами по одному, за общей стартовой линией, расстояние между колоннами 5-</p>

		<p>бм.на расстояние 70м перед колоннами продольно ставится щит, лыжня каждой из команд заканчивается в 5м от щита. По сигналу игроки как можно быстрее бегут к щиту попеременным одношажным ходом и поравнявшись с ним останавливаются и быстро лепят снежок и с размаху бросают в щит, если снежок попадает в цель, то игрок бежит назад одновременным бесшажным ходом. Побеждает команда чей последний участник пересекает линию финиша первым.</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Построение подведения итогов</p>	<p>Выставляются оценки за урок</p>