

План-конспект занятия с применением дистанционных технологий.

Учебно – тренировочное занятие , в группе СОГ(спортивно оздоровительной группы, первого года обучения)

отделение лыжные гонки. Тренер преподаватель Маханова И.П.

Тема: Изучение техники классических лыжных ходов, с помощью имитационных упражнений, с применением дистанционных технологий.

Цель занятия:

- обеспечение безопасности жизнедеятельности, организации здорового образа жизни, физической активности с помощью цифровых технологий.
- обеспечение условий для полноценных занятий спортом в период временных ограничений, оздоровления и укрепления нравственного и физического здоровья.
- формирование техники лыжных ходов посредством имитационных упражнений с применением дистанционных технологий

Задачи:

I. Образовательные:

- развитие физических и психологических качеств, с использованием цифровых технологий и онлайн занятий.
- закрепление и усвоение техники классических лыжных ходов
- развитие внимания, координации движений.

II. Оздоровительные и развивающие:

- совершенствование физических упражнений, закрепление знаний и умений.
- формировать у детей навыки здорового образа жизни, с помощью онлайн занятий, в период временных ограничений.

III. Воспитательные:

- воспитание сознательного отношения к занятиям, формирование самостоятельности.
- воспитание настойчивости, воли, трудолюбия, ответственности за

выполняемую деятельность.

Возраст:

- 7-11 лет

Форма проведения занятия:

- Дистанционная
- Фронтальная, групповая.

Время проведения:

- 40 минут.

Место проведения:

Дистанционно, с использованием цифровых технологий, интернета, мессенджера Skype.

Методы обучения:

- Словесный (объяснение)
- Наглядный (показ).

Оборудование и инвентарь:

Ноутбук или компьютер или телефон с функцией подключения к интернету, с мессенджером Skype, свисток, коврик, бутылочку с водой.

Форма одежды: Спортивная форма одежды (футболка и шорты), кроссовки.

Примечание: Перед занятием хорошо проветривать помещение.

Заниматься с открытой форточкой. Выходить на связь с преподавателем на тренировку, за 5 минут до начала занятий, согласно расписанию.

Методические рекомендации при проведении занятий с применением дистанционных технологий:

Специфика дистанционных занятий предусматривает наличие у воспитанников, технических средств, таких как ноутбук, компьютер, или телефон со связью интернет и мессенджером Skype. Для того чтобы занятия проходили продуктивно, пригласить родителей, с помощью мессенджер Viber, на родительское собрание, через мессенджер Skype, и объяснить им об особенностях

организации дистанционных занятий с применением дистанционных технологий, через месенджер Skype. На занятиях дети должны быть в спортивной форме, кроссовках, иметь спортивный коврик, бутылочку с водой. Перед занятием хорошо проветривать помещение, где будет проходить занятие. Заниматься лучше с открытой форточкой. Соблюдать технику безопасности, на занятиях, при дистанционном обучении. Освободить в квартире достаточно места, для занятий спортом. Выходить на связь с тренером – преподавателем за 5 минут, до начала занятий по расписанию. Расписание и план занятий составляется заранее, преподавателем и централизовано выставляется специалистами спортивной школы на сайт школы. План занятий, в виде таблицы, включает в себя дату занятий, время занятий, способ занятий, тему занятий, ресурс. Всё подробно расписано. Если связь, по каким либо техническим причинам не может осуществиться, воспитанники могут зайти на сайт школы, открыть расписание и самостоятельно выполнять задания, переходя по ссылкам (в которых подробно, показано выполнение задания), и выполнять указания тренера.

Имитационные упражнения лыжных ходов, используются для изучения и улучшения техники лыжных ходов в межсезонье и при применении дистанционных технологий.

Для того чтобы лучше представить, что за имитацию мы будем выполнять, мы рассмотрим, и представим **попеременный двухшажный ход, и одновременный безшажный и одновременный одношажный ход**, и способы его применения.

Попеременный двухшажный ход является одним из основных среди классических способов передвижения. Он применяется на равнинных участках и на подъёмах в различных условиях скольжения. При выполнении этого хода лыжник скользит поочерёдно то на одной, то на другой лыже и так же поочерёдно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноимённой по отношению к толчковой ноге, то есть общая схема движения рук и ног максимально приближена к обычной ходьбе. Совокупность последовательно изменяющихся движений, после выполнения которых происходит возвращение в исходное положение, называют циклом хода. Цикл этого хода состоит из двух последовательных скользящих шагов, при выполнении которых лыжник делает два попеременных отталкивания руками. Каждый скользящий шаг разделён на два периода: период скольжения лыжи, когда лыжник скользит на ней, и период стояния лыжи, в котором выполняется отталкивание ногой при помощи этой же, но уже стоящей лыжи. Двухопорное скольжение, то есть скольжение на двух лыжах одновременно в попеременном двухшажном ходе является грубой

ошибкой. Оно допустимо только на крутых подъёмах. В каждом скользящем шаге лыжник выполняет ряд действий – элементов техники, которые по наиболее выразительным признакам разделены на пять фаз, первые три из них в периоде скольжения и две последующие – периоде стояния.

Одновременные классические хода являются одними из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах. Позволяет развивать высокую скорость скольжения – до 8 метров в секунду. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твёрдой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках. Основными одновременными классическими ходами являются: одновременный безшажный и одновременный одношажный ход. Цикл одновременного хода состоит из одновременного заноса обеих рук вперёд вверх до уровня глаз, ноги вместе, колени могут быть немного согнуты, туловище наклонено немного вперёд, и уверенной постановки и палочек к носочкам ботинок и отталкивания. Руки при этом немного согнуты в локтях вниз в сторону. При отталкивании, руки с палочками отводятся назад до упора. При одновременном одношажном ходе, руки выносят палки вперёд до уровня глаз, с одновременным толчком ногой. Отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Идёт одновременное отталкивание руками и толчковая нога ставится к опорной, с последующим скольжением на обеих лыжах.

Ход занятий:

Частные задачи	Содержание	Дозир	Время(минуты)		Организационно Организационно методические указания
			теория	практика	
Подготовительная часть 16 мин					
1.Организовать воспитанников к занятию.	-построение, приветствие. -сообщение задач занятия.		1		Обратить внимание на внешний вид, внимательность.
2.Обеспечить профилактику травматизма.	- рассказ о правилах техники безопасности при проведении занятия в домашних условиях.		1		Обратить внимание, на внимательность и на то чтобы ничто не мешало выполнять упражнения.
3.Подготовить организм воспитанников к работе в основной части урока.	Разминка: Ходьба на месте, на носках, на пятках, с движением рук.			1	Следить за осанкой, движение рук с большой амплитудой.
	1.Бег на месте.	3 мин.		3	Движение в медленном темпе, руки согнуты в локтях.
	1.И.П.О.С.руки на пояс, наклоны головы, вперёд назад, с остановкой.	5-6 раз		0,5	Спина прямая, живот подтянуть, следить за осанкой.
	2.И.П.О.С.руки на поясе, наклоны головы влево, вправо, с остановкой.	5-6 раз		0,5	
	3.И.П.О.С. руки подняты вверх,	6-8 раз		1	Локти не

	<p>кисти соединены в замок, голова между руками. 1 - 2-3, встать на носки - потянуться вверх. 4- исходное положение, повторение упражнения.</p>				<p>сгибать, Кисти соединены в замок.</p>
	<p>4.И.П.О.С.руки согнуты в локтях, кисти к плечам, круговые движения плечами вперед-назад.</p>	<p>6-8раз</p>		<p>0,5</p>	<p>Максимальная амплитуда движения</p>
	<p>5.И.П.О.С.руки перед грудью, рывки руками с разворотом в сторону.</p>	<p>6 -8 раз</p>		<p>0,5</p>	<p>Руки прямые. Кисти рук, выше плеч. Максимальная амплитуда движения.</p>
	<p>6.И.П.О.С.руки вверх соединены в положении «замок» 1-2 глубокий наклон с пружинистыми движениями, вправо, 3- 4 в лево и.п.</p>	<p>6-8 раз</p>		<p>0,5</p>	<p>Ноги на ширине плеч, голову при выполнении наклона не поднимать, голова «зажата» между рук.</p>
	<p>7.И.П.О.С.ноги на ширине плеч. Руки за спину, соединены в «замок», глубокие наклоны вперед.</p>	<p>6-8 раз</p>		<p>0,5</p>	<p>Колени прямые, руки в «замке» тянем вверх.</p>
	<p>8.И.П.О.С.ноги на ширине плеч. Прогнуться назад, подняться на носки и достать руками до пяток.</p>	<p>5раз</p>		<p>0,5</p>	<p>Плечи опускать одновременно, не подсаживаться.</p>

	<p>9.И.П.О.С.ноги вместе, упражнение «книжечка». Наклон туловища вперёд, головой тянемся к коленям. Руки чуть ниже бедра.</p> <p>10.Из И.П.О.С. 1-выпад правой ногой вперёд, 2-приставить в и.п., на 3- 4 с левой ноги. Руки на поясе.</p> <p>11.Из И.П.О.С. присесть на правую ногу, левая в сторону, кисти рук в «замок», за голову.</p> <p>Поменять положение ног, переместиться на левую ногу, правая в сторону.</p> <p>12.И.П.О.С. Маховые движения ног.</p> <p>Стоя на правой ноге, левой ногой совершать махи вперёд –назад. Руки выполняют маятниковые движения вдоль туловища.</p> <p>13.И.П.О.С. То же на левой ноге</p>	<p>5 раз</p> <p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>8-10раз</p> <p>8-10раз</p>		<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p>	<p>Колени прямые, руками обхватить ноги ,чуть ниже колен, подтягиваем туловище.</p> <p>Спина прямая. Шире выпад, нога сзади прямая.</p> <p>Спина прямая. Пятку на опорной ноге прижимать к полу. Нога в колене прямая.</p> <p>Сохранять равновесие, руки работают согласованно.</p> <p>Сохранять равновесие, руки работают согласованно.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	14.И.П.О.С. Встать на правую ногу, левую ногу отвести в сторону, носочек вверх, сохраняем равновесие . Руки опустить вдоль туловища.	2 раза		1	Сохраняем равновесие. Поднять ногу на 15-20 см. Опорная нога немного согнута в коленном суставе.
	15.И.П.О.С. То же упражнение на левой ноге.	2 раза		1	Сохраняем равновесие.

Основная часть 20 мин

1.Краткое пояснение, выполнения имитационных упражнений	<p>Рассказ о важности выполнения имитационных упражнений.</p> <p>Имитация попеременного двухшажного хода:</p> <p>1.И.П.С.Л.(стойка лыжника)Небольшой наклон туловища вперед.</p> <p>На счёт раз: Делаем небольшое подседание, руки опущены вдоль туловища.</p> <p>На счёт два: Правая рука выносится вперед, немного согнута в локтевом суставе, в сторону вниз, до уровня глаз. Левая рука отводится назад до упора.</p>		1	1,5	<p>Обратить внимание на внимательность</p> <p>Корпус «не раскачиваем»</p> <p>Выполняем упражнение на месте.</p> <p>Следить за слаженной работой рук.</p>
---------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---	-----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Ноги выпрямляем. На счёт три: Делаем небольшое подседание, руки опущены вдоль туловища. На счёт четыре: Левая рука выносится вперёд, немного согнута в локте в сторону вниз, до уровня глаз. Правая рука отводится назад до упора. Ноги выпрямляем. 2.И.П.О.С., сделать шаг вперёд, принять стойку лыжника, зафиксировать её и вернуться в исходное положение. Опорная(правая) нога немного согнута в колене, толчковая(левая) нога полностью выпрямляется, отрывается от пола на 15 -20 см. При этом левая рука поднимается до уровня глаз, немного согнута в локтевом суставе, правая рука отводится назад до упора. При</p>			<p>2</p>	<p>Сильно не сгибать ноги в коленях.</p> <p>Руки поднимать до уровня глаз и доводить назад до упора</p> <p>Небольшой наклон туловища вперёд.</p> <p>Сохраняем равновесие.</p> <p>Выпрямлять толчковую ногу. Толчковая нога отрывается от пола на 15-20 см</p> <p>Руку поднимать до уровня глаз и доводить назад до упора.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>повторении шаги выполнять с правой и левой ноги.</p> <p>3. И.П.С.Л., руки за спиной. На счёт раз - отвести левую ногу назад, выпрямляя её в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах, поднять ногу от пола на 15-20 см. На счёт два - левая нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в И.П.</p> <p>4 И.П. С.Л., то же упражнение ,но с правой ногой.</p> <p>5.И.П.С.Л., из этого положения сделать широкий шаг, ногу чуть согнуть в колене и поставить её на опору пяткой с перекатом на всю ступню. После подседания на</p>			<p>2</p> <p>1,5</p> <p>2</p>	<p>Небольшой наклон туловища вперёд Толчковая нога отрывается от пола на 15-20 см Выпрямлять толчковую ногу</p> <p>Контролировать положение рук, туловища и ног</p> <p>Корпус активно наклоняется вперёд. Следить за слаженной работой рук.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>толчковой ногое тело прямо двигается вперёд. Затем следует сделать мах, поднявшись на 15-20 см., над опорой, после чего повторить то же самое с другой ноги, совершая руками согласованные движения, как при имитации на месте.</p> <p>Имитация одновременных ходов:</p> <p>6.И.П.С.Л.</p> <p>На счёт раз:</p> <p>Руки немного согнуты в локтевом суставе, одновременно выносим вперёд вверх, до уровня глаз.</p> <p>На счёт два: резко наклонится вперёд, корпусом не до конца, руки маятниковым движением отвести назад до упора.</p>			<p>2</p>	<p>Толчковую ногу отрывать от опоры только при полном выпрямлении, а затем делать мах.</p> <p>Движение нужно начинать с мощным отталкиванием ноги.</p> <p>Следить за согласованной работой рук.</p> <p>Корпус не раскачиваем.</p> <p>Корпус «не раскачиваем»</p> <p>Не сгибать ноги в коленях.</p> <p>Руки поднимать до уровня глаз и доводить назад до упора.</p> <p>Сохраняем равновесие.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>На счёт три: Руки выносим вверх , до уровня, выпрямляем корпус.</p> <p>На счёт четыре: как насчёт два.</p> <p>7.И.П. С.Л.</p> <p>Стоим на опорной левой ноге, и выполняем движения правой ногой как на самокате.</p> <p>8.И.П.С.Л. То же самое на правой ноге.</p> <p>9.И.П.С.Л.</p> <p>На счёт раз:</p> <p>Руки немного согнуты в локтевом суставе, одновременно выносим вперёд вверх, до уровня глаз.</p> <p>Одновременно с этим движением выполняем толчок ногой назад.</p> <p>На счёт два: резко наклонится вперёд, корпусом не до конца, руки маятниковым движением</p>	<p>10 раз</p> <p>10раз</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>При махе назад нога выпрямляется.</p> <p>Толчковая нога , заносится над полом на 15-20 см.Сохраняем равновесие.</p> <p>Повторять движения , меняя толчковую ногу.</p> <p>Выполнять движение рук и ног одновременно.</p> <p>Корпус не раскачиваем.</p> <p>Руки поднимать до уровня глаз.</p> <p>Толчковая нога отрывается от пола на 15- 20</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--	----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>отвести назад до упора, одновременно с этим движением приставить, толчковую ногу.</p> <p>Повторяем движения меняя толчковую ногу.</p> <p>10.И.П.Упор лёжа. Сгибание, разгибание рук в упоре, с колен.</p> <p>11.И.П.О.С. Упражнение «Пистолетик»</p> <p>Расставить стопы по ширине таза, выпрямить спину.</p> <p>Выполняем приседание на опорной ноге, другую ногу поднять и вытянуть вперёд.</p> <p>Напрячь пресс, бёдра, ягодицы, вдавить пятку в пол и подняться из приседа.</p> <p>Упражнение выполняем на левой и правой ноге.</p>	<p>15раз x 2серии</p> <p>15 раз На каждой ноге</p>		<p>2</p> <p>2</p>	<p>см, полностью выпрямляется.</p> <p>Руки доводить назад до упора. Сохраняем равновесие.</p> <p>Руки сгибаются в локтевом суставе, под прямым углом. Голова ,корпус, ноги образуют одну линию.</p> <p>При приседании пятку не отрываем от пола. Сгибать опорную ногу до тех пор пока бедро не прижмётся к голени.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--	-------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Заключительная часть 4 мин

<p>1.Заминка. Бег на месте</p> <p>2.Восстано- вить дыхание после нагрузки.</p>		1 мин.		1	Спокойный бег на месте.
<p>3.Организованно завершить занятие</p>	<p>1.Построение, подведение итогов занятия, домашнее задание.</p>	3 мин.	2	1	<p>Быстрый глубокий вдох и полный долгий выдох.</p> <p>Оценить работу воспитаннико в на занятии.</p>

Домашнее задание: Выполнять сгибания разгибания рук в упоре с колен 30 раз, упражнение «Пистолетик», по 15 раз на каждой ноге.