

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Саянский медицинский колледж»

**Имитационные и подводящие упражнения в обучении технике лыжных ходов с применением современного фитнеса.**

Методическая разработка практического занятия для учащихся  
по дисциплине «Физическая культура»  
для специальности 34.02.01 Сестринское дело

Составитель: Белокопытов Д.Н., преподаватель  
физической культуры  
«ОГБПОУ Саянский медицинский колледж»

2022 год

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Методика проведения разминки.....	5
Методика и организация основной части занятия.....	6
Методика заключительной части.....	9
Список литературы.....	11

## Пояснительная записка

Актуальность исследования.

Тема исследования актуальна, что диктуется рядом обстоятельств сегодняшнего времени.

– во-первых, тем, что государству в настоящее время требуются граждане всесторонне развитые, в том числе и в физическом отношении;

– во-вторых, тем, что детский возраст считается сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека и формирования таких качеств, как выносливость;

– в-третьих, научно доказано, что физическое развитие взаимосвязано с психическим развитием ребёнка;

в-четвёртых, приоритет жизни и здоровья человека является одним из основополагающих принципов государственной политики в области образования. Для реализации данного принципа 24 марта 2014 года Президентом РФ В.В. Путиным был подписан Указ №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определило вектор развития системы физической культуры в России [1]. Важное место в плане внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» отводится процессу интеграции комплекса в систему образования: в соответствии с Положением ВФСК ГТО включает в себя 11 возрастных ступеней, 6 из которых рассчитаны на обучающиеся образовательных учреждений разного уровня.

Владимир Владимирович Путин призывает Министерство образования повысить качество уроков физкультуры в школе: «... организация занятий физкультурой в школах должна быть изменена и поднята на новый уровень качества».

В-пятых, Государственным образовательным стандартом учебная дисциплина «Физическая культура» введена в состав обязательных гуманитарных дисциплин. Основная задача названной дисциплины состоит в том, чтобы сформировать у обучающихся знания о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. А также научить учащихся владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих укрепление и сохранение здоровья.

Фитнес во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

*Тема: Имитационные и подводящие упражнения в обучении технике лыжных ходов.*

*Раздел: Двигательные умения и навыки – лыжная подготовка.*

Цель нашей работы в условиях образовательной организации СПО– при разработке системы работы в виде программы обеспечить эффективное и прогрессивное физическое образование, акцентируя внимание на аспектах здорового образа жизни.

*Задачи:*

– Обучение базовым основам лыжного спорта при помощи использования элементов фитнеса на уроках физической культуры.

– Развитие основных физических качеств: выносливости, силы, ловкости.

– Воспитание волевых качеств.

– Повышение уровня силовой выносливости, гибкости, ловкости.

– Увеличение уровня двигательного компонента.

Планируемые результаты:

Регулятивные УУД

• Проговаривать последовательность действий на уроке.

• Учиться работать по предложенному учителем плану.

• Учиться отличать, верно, выполненное задание от неверного.

• Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Основой для формирования этих действий служит соблюдение технологии оценивания образовательных достижений.

#### Познавательные УУД

• Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

- Совершать имитационные упражнения лыжных ходов, стойки лыжника.
- Знать о понятиях 'координация', 'быстрота', 'выносливость'..
- Укреплять здоровье посредством развития физических качеств, координации.

#### Коммуникативные УУД

• Уметь пользоваться языком изобразительного искусства:

а) донести свою позицию до собеседника;

б) оформить свою мысль в устной и письменной форме (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Уметь слушать и понимать высказывания собеседников.
- Уметь выразительно читать и пересказывать содержание текста.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и на уроках изобразительного искусства и следовать им.

Личностные: соблюдать технику безопасности на уроке; проявлять взаимодействие общение с учителем и обучающимися в процессе занятия; развивать координацию; проявлять дисциплинированность, и упорство в достижении поставленных целей.

Использованный подход: деятельностный подход с учетом индивидуальных потребностей учащихся на основе уровневой дифференциации.

Тип урока: обучающий.

Педагогические принципы, что обеспечивали реализацию нашей системы работы на формирующем этапе, являлись такими:

– принцип учёта индивидуальных особенностей каждого младшего школьника;

– доброжелательный психологический климат на проводимых занятиях и мероприятиях;

– личностно-деятельный подход к организации воспитательного процесса;

– выбор методов занятий, что соответствовали бы целям и содержанию запланированной и эффективности их применения;

– оптимальное сочетание форм деятельности;

– доступность.

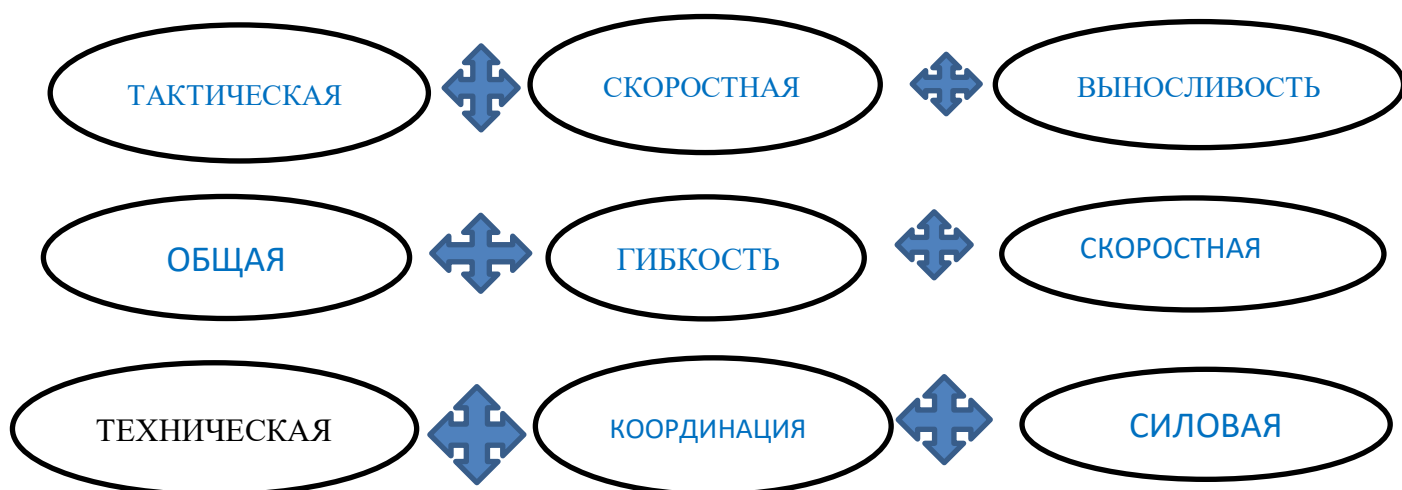
Методы, средства, формы проведения: поточный; групповой, индивидуальный, групповой, фронтальный, игровой, частично-поисковый.

В свободном методе используется импровизация движений вовремя

занятий аэробикой. При разучивании упражнений учащиеся, как правило,

повторяют движения за учителем, слушая его команды.

Варианты сочетания упражнений различной направленности в комплексных занятиях с последовательным решением задач выстраивались так (см. рис.1):



## Рисунок 1. – Варианты сочетания упражнений различной направленности

Место проведения: спортивная площадка

Продолжительность занятия: 90 мин.

Тип контроля: самоконтроль, взаимоконтроль, контроль учителя

Оборудование и инвентарь: свисток, секундомер, лыжи, лыжные палки, фишки, свисток.

### Методика проведения разминки

I Вводно-подготовительная часть. Построение. Рапорт. Сообщение темы урока и объяснение задач урока.

Техника безопасности на уроке.

Строевая подготовка.

Выполнить перестроения в шеренгах – из шеренги по одному в шеренгу по два и обратно. Строевой шаг на месте. Бег в медленном темпе. Выполнить общеразвивающие упражнения в движении.

Передвижения

– ходьба

-ходьба в полуприсяде, руки на пояс

– перекат с пятки на носок, руки на пояс

– приставной шаг 2 правым, 2 левым боком, руки на пояс

– бег с высоким подниманием бедра

– бег с отведением прямых ног вперед

– бег с захлестыванием голени

– бег с ускорением по диагонали

Строевые упражнения

ОРУ

а) и.п – о.с

1-наклон головы вперед

2– то же назад

3– то же вправо

4– тоже влево

б) и.п – средняя стойка, руки на пояс

1-4-круговые движения головой в правую сторону

5-8– то же в левую сторону

в) и.п– о.с

1-4– круговые движения руками вперед

5-8-то же назад

г) и.п– средняя стойка, руки в стороны

1-4– круговые движения локтями во внутрь

5-8-то же наружу

д) и.п– средняя стойка, руки в стороны

1-4– круговые движения кистями вперед

5-8-то же назад

е) и.п– руки вверх ладонями во внутрь

1-наклон в правую сторону

2– и.п

3– наклон в левую сторону

4– и.п

5– наклон назад

6– и.п

7– наклон вперед

8– и.п

ж) и.п – о.с

1– руки вверх, правая нога назад

2– и.п

3– то же со сменой ног

4-и.п

з) и.п – о.с

1– упор присев

2– упор лежа

3– упор присев

4– и.п

и) приседания

к) отжимания

л) и.п – руки на пояс

1-прыжок вперед

2– то же назад

3– то же влево

4– то же вправо

Ходьба на месте

Перестроение из четырех колонн в одну.

Строевая подготовка: обучение выполнению команд «Равняйся»!, «Смирно»!, «Налево»!, «Кругом»!, «Лыжи на плечо»!, «Лыжи к ноге»!, «Лыжи под руку»!, «На лыжи становись»!

### **Методика и организация основной части урока**

II Основная часть.

Круговая тренировка:

1.Подтягивание на перекладине. (2-3 подхода с максимальным повторением)

ОМУ: Подтягивание без раскачек и рывков.

Повторим мышцы человека и их функцию:

– Двуглавая мышца плеча (сгибает руку в локтевом суставе)

– Мышцы шеи (наклоняют голову, поворачивают в стороны).

– Трапецевидная мышца (поднимает и опускает плечи).

– Дельтовидная мышца (участвует в поднимании рук вперед, в стороны, назад).

– Большая грудная мышца (приводит руки к туловищу).

2.Отжимание на брусьях. (2-3 подхода с максимальным повторением)

ОМУ: Ноги согнуть в коленях и скрестить в лодыжках

Повторим мышцы человека и их функцию:

– Мышцы предплечья (сгибают и разгибают пальцы).

– Прямая мышца живота (сгибает туловище вперед).

– Четырехглавая мышца бедра (разгибает ногу в коленном суставе, участвует в сгибании бедра).

– Икроножная мышца (сгибает стопу).

3.Поднимание прямых, согнутых ног на шведской стенке. (2-3 подхода с максимальным повторением)

МОУ: Не отрывать спину от шведской стенки.

Повторим мышцы человека и их функцию:

– Мышцы задней поверхности бедра (сгибают ногу в коленном суставе).

– Наружная косая мышца (вращает и наклоняет туловище).

– Длинные спинные мышцы (разгибают туловище, участвуют в наклонах туловища в стороны).

– Широчайшая мышца спины (приводит плечо к туловищу, тянет руку назад и внутрь).

– Трехглавая мышца плеча (разгибает руку в плечевом суставе)

Силовое упражнение 1. И.П. – упор лёжа

1 – согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола

2 – И.п.

3-4 – то же самое

10-20 раз

Тяжесть тела приходится на руки и носки ног. Сгибая руки – вдох, выпрямляя – выдох.

Силовое упражнение 2. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – выпад вправо, руки в стороны

2 – И.П.

То же в левую сторону

По 15-20 раз

Спина прямая. Руки в локтевом суставе не сгибаются. Носки не выходят за колени.

Колени смотрят вперед.

Силовое упражнение 1. И.П. – о.с

1 – подняться на носки;

2 – И.П.

3-4 – то же самое

20-25 раз

Тело полностью выпрямлено. Все движения должны быть подчеркнуто плавными.

Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов:

Обучение одновременному бесшажному ходу и одновременно одношажному ходу

Учащимся предлагается выполнить следующие упражнения:

1. И.п. – поза лыжника.

1 – корпус приподнять, прямые руки вынести вперед-вверх до уровня глаз;

2 – резко наклониться, руки маятниковым движением отвести назад.

2. И.п. – поза лыжника.

1 – приподнять корпус, встать на носки, прямые руки вынести вперед-вверх;

2 – резко наклониться, руки отвести назад.

3. И.п. – поза лыжника.

1 – вытянуть руки вперед, оттолкнуться и сделать небольшой прыжок вперед;

2 – при приземлении корпус активно наклоняется вперед, руки отводятся назад.

Силовое упражнение 4. И.П. – упор присев

1 – упор лежа

2 – И.п.

3-4 то же самое

8-10 раз

Смена положения выполняется толчком двумя ногами. Спина прямая.

Обучение попеременному двухшажному ходу через имитацию:

Посадка лыжника

– это поза, при которой происходит выполнение движений в различных способах передвижения

Движение лыжника

И.п. – посадка лыжника.

Движения рук должны быть законченными и свободными. Одна рука выносится вперед до уровня глаз, немного согнутая в локтевом суставе; другая, прямая, опущена вниз и высоко не поднимается. Корпус при этом не совершает колебаний вверх – вниз, ноги неподвижны.

Силовое упражнение 5.

И.П. – лежа на спине, прямые ноги подняты вверх.

1 – опускание правой ноги, не касаясь, пола

2 – И.П.

3– опускание левой ноги, не касаясь, пола

4– И.п.

10-15 раз

Во время выполнения упражнения необходимо вытягивать носок стопы. Движения должны быть плавными.

#### Упражнение. Бейсик-степ

Это основной шаг на степ-платформе, имитация ходьбы по лестнице. Делаем шаг на платформу правой ногой, приставляем к ней левую, затем спускаемся со ступени, вначале правой, а затем левой ногой. Через 3-5 минуты ногу можно сменить. Необходимо добиться максимальной естественности, выполняя основной шаг, корпус не стоит наклонять назад, а колени выгибать. Упражнение желательно делать в максимально возможном темпе.

Вариация бейсик-степа, в котором задействованы руки. В исходном положении руки на поясе. Шаг левой ногой на степ, левая рука поднимается к левому плечу, во время шага правой ногой к правому плечу поднимается правая рука. Спускаясь со скамейки, поочередно опускаем руки на талию, вначале с левой ногой опускаем левую руку, а с правой – правую. Положение рук можно разнообразить. После того как упражнение будет выполняться с легкостью, для усиления его можно взять в руки гантели.

Силовое упражнение 6. Подтягивание прямых ног в висе к перекладине (упражнение на укрепление пресса) 15– 20 раз.

#### Движения ногами

И.п. – посадка лыжника, руки за спиной.

1 – отвести ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, затем сделать мах; поднять ногу от пола на 15– 20 см;

2 – нога плавным движением, немного согнутая в коленном суставе, возвращается в и.п.;

3– 4 – то же другой ногой.

#### Подседание на опорной ноге

И.п. – поза лыжника, руки заведены за спину.

1 – отвести толчковую ногу назад;

2 – слегка согнув ее, возвратиться в и.п. При этом очень важно правильно сесть на опорной ноге, как при средней посадке лыжника;

3– 4 – то же другой ногой.

#### Силовое упражнение 7. Лазание по канату. (2-3 подхода)

##### Имитация попеременного двухшажного хода на месте

И.п. – поза лыжника. По команде учителя дети начинают выполнять имитацию на месте.

Игры, способствующие овладению техникой ступающего шага, попеременного двухшажного хода

«Прокладка железной дороги». Учащиеся выстраиваются в шеренгу правым (левым) боком по направлению движения с интервалом 1 метр, передвигаются приставным шагом на расстоянии 20 метров, обогнув флажок, возвращаются ступающим шагом. Выигрывают те учащиеся, у которых ровнее и лучше след на снегу.

«Поезд». Игроки выстраиваются в две-три колонны, каждая на отдельной лыжне. По сигналу учителя продвигаются ступающим шагом вперед в «депо», ворота которого обозначены палками, поставленными по обочине лыжни. Учитель отмечает лучших «паровозов» (согласованное движение рук и ног).

«Кто дальше». Игра проводится на хорошо накатанной лыжне без палок. После 4-5 шагов разгона, оттолкнувшись у стартовой линии (флажка) одной ногой, ученик скользит на другой; толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется. В таком положении ученик скользит до остановки лыжи. В месте остановки в снег ставится флажок. Побеждает тот участник игры, флажок которого окажется дальше других.

#### Упражнение. Степ-ап

С помощью этого упражнения можно отдыхать, когда вы устанете, оно не является слишком интенсивным, поэтому его можно вставлять в качестве связки после очередной активной порции движений. Сделайте шаг правой ногой, приставьте к ней на носок левую ногу и сразу же верните ее на пол, вслед за ней опустите правую ногу. Выполнив упражнение



в течение 3-5 минут, смените ногу. Во время движений следите, чтобы пятка не свисала со ступни, а таз не перекашивался.

Шаговая имитация

И.п. – посадка лыжника.

Из этого положения сделать широкий шаг, ногу чуть согнуть в колене и поставить ее на опору пяткой с перекатом на всю ступню. После подседания на толчковой ноге тело прямо двигается вперед. Затем следует сделать мах, поднявшись на 15–25 см над опорой, после чего повторить то же самое с другой ноги, совершая руками ритмичные движения, как при имитации на месте.

1. И.п. – стоя на левой ноге, правую отвести назад, соответственно левая рука отведена назад, а правая – вперед.

Теперь можно начинать имитацию. Через некоторое время этот двигательный навык закрепляется, и ошибка устраняется.

2. И.п. – поза лыжника. Из этого положения учащемуся предлагается начать движение, не думая о работе рук и ног.

Упражнение. Бейсик-овер

Делаем шаг на платформу с правой ноги, приставляем к ней левую, после этого спускаемся со степ-платформы с другой стороны, поворачиваемся снова лицом к платформе. Повторите упражнение, вернувшись в исходное положение. Спускаться со ступни можно с помощью небольшого прыжка. Упражнение делается не меньше четырех минут, или выполняется 8-10 повторений.

Эти переходы можно выполнять из разного исходного положения – по диагонали, со стороны узкой стороны, со стороны широкой, можно комбинировать их. Во время перехода можно использовать шаг через степ или одной ногой, или двумя, используя разнообразные движения руками.

### **Методика заключительной части**

Заключительная часть.

Рефлексия: умение анализировать свои действия.

Построение, медленный бег.

Повышение эмоционального состояния применять элементы фитнеса: стретчинг.

Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. То же самое выполнять другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.

Встать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10 – 20 секунд. Повторить 4 – 6 раз.

Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу, назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Удержать это положение 20 – 30 секунд. Повторить упражнений 6 – 8 раз.

Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться за головой вверх. Тянуться, как кошечка! Повторить упражнение 6 – 8 раз.

Упражнения на восстановление, на успокоение дыхания.

Йога на занятиях оздоровительной аэробикой

– в положении стоя (поза «горы», поза «дерева», поза вытянутого треугольника, поза воина, поза Тадасана, наклон вперед прогнувшись, ноги вместе, руки параллельно полу, наклон вперед, прогнувшись в стойке, ноги врозь, правая (левая) впереди, руки впереди или назад, поза «орла», поза «силы»);

– в положении сидя («легкая» поза – сед со скрещенными ногами (по-восточному), поза «лотоса», поза «героя», поза «головой коровы», поза «горы», поза «посоха», в седе с прямыми ногами наклон вперед, прогнувшись, с захватом указательным и средним пальцами рук

больших пальцев стоп, наклон вперед в положении ноги врозь, руки вперед или в сторону, наклон вперед, одна нога согнута, колено лежит на полу, наклон вперед с ногой, согнутой назад);

– в положении лежа (поза «рыбы», поза с поднятыми ногами, коленная поза, лежа на спине с согнутыми назад ногами, поза «кобры», поза «лука»);

– с поворотом туловища – скручиванием (в положении стоя с наклоном вперед, в положении седа ноги врозь, одна нога согнута, повороты туловища выполняются в седе в сторону согнутой ноги: правая согнута, поворот направо);

– в положении упоров («собака», «кошка», упор на стопы и предплечья, мост в положении лежа).

При выполнении упражнений следить за правильным дыханием!

Подведение итогов урока.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 12 / 02 / 2020) О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).
2. Агеевец, В.У. Современные проблемы физкультурного образования на рубеже XXI века / В.У. Агеевец // Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения К.Х. Грантыня. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2000. – С. 16 – 17.
3. Александров, С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры / С.Э. Александров. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 11. – С. 51-54.
4. Борисова, В.В. Фитнес-технологии – новый раздел в школьном физическом воспитании. / В.В. Борисова, О.П. Панфилов, Т.А. Шестакова // Физическая культура в школе. – 2013. – № 4. – С. 39-44.
5. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений. / М. Б. Ингерлейб. – Ростов н / Д: Феникс, 2009. – 187 с.: ил.
6. Левченкова, Т.В. Основы использования методики фитнес-тренировок в школе / Т.В. Левченкова, И.Г. Михайлова // Методология современной общей и спортивной педагогики: Всерос. науч. конф. / под общ. ред. С.Д. Неверковича, В.В. Гожина, Л.Д. Квиртия. – М.:Астрель, 2004. – С. 283– 286.
7. Прогонюк, Л. Н. Управление развитием инновационных процессов в общеобразовательной школе (на примере физического воспитания): автореф. дис. канд. пед. наук. / Л. Н. Прогонюк М., 1998. – 23 с.
8. Пустозеров, А.И. Физиологические аспекты оздоровительной аэробики: учеб. – метод. издание. / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов. – Челябинск: Уральская Академия, 2012. – 184
9. Путин: развитие спорта поможет воспитать сильную молодежь в духе патриотизма. [Электронный ресурс]. – Код доступа: <https://tass.ru/sport/3232295>
10. Фирсин, С.А. Инновационные формы и методы современного физического воспитания / С.А. Фирсин // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 12. – С. 132– 136. – URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=4517>