ОТКРЫТОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ «ТАКТИКА ЛЫЖНЫХ ГОНОК»

В начале мероприятия педагог организовала линейку, на которой словесными методами провела со студентами инструктаж по технике безопасности, повторение изученного материала, демонстрацию имитационных упражнений на лыжах, рассказала о пульсовом режиме предстоящих заданий, о том, какие способности и качества развивает та или иная интенсивность занятий, какое значение она имеет для будущих защитников Отечества, матерей, работников умственного и физического труда. На учебном занятии Светлана Богдановна применила стандартные методы развития физических качеств у студентов: равномерный, интервальный, переменный, метод максимальных усилий и метод круговой тренировки. Педагог также реализовала принципы изометрической тренировки: нагрузки увеличивались по мере повышения уровня физической подготовленности и развития силовых качеств. С целью обучения технике передвижения на лыжах студенты пробежали два круга. Студенты учились распределять силы на дистанции, отрабатывали обгон, лидирование и финиширование. Ряд упражнений с непредельными отягощениями проходили в максимальном темпе. Эффект достигался за счет скорости движений. По окончании занятия работа каждого студента была соответствующе оценена. Методическая цель достигнута.