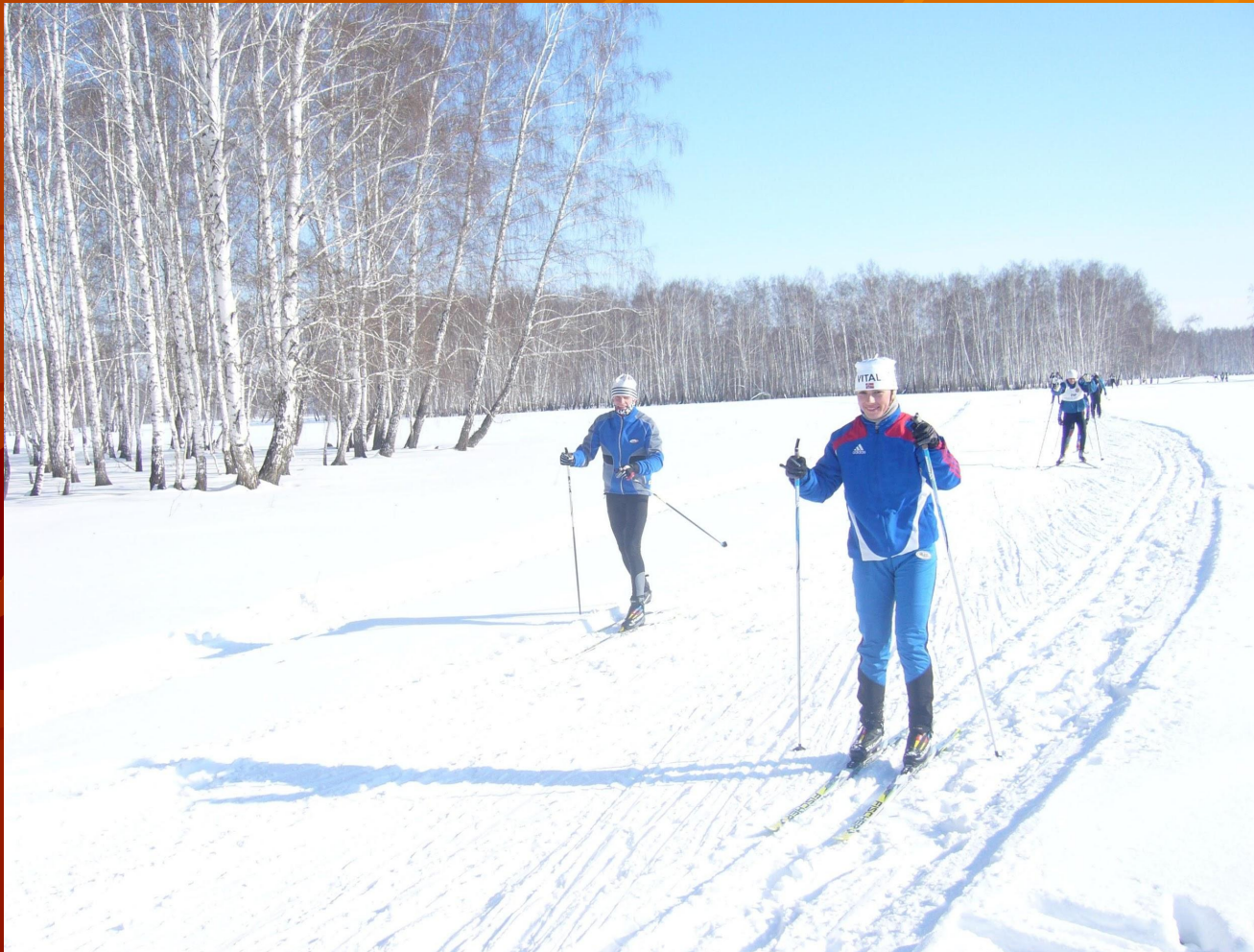


# Методика обучения технике лыжных ХОДОВ



# Основные требования к современному уроку лыжной подготовки

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- систематическое и комплексное развитие двигательных качеств;
- формирование умений и навыков;



- учет индивидуальных типологических свойств нервной системы учащихся;
- формирование умений и навыков самостоятельных занятий;
- воспитание трудолюбия, настойчивости, силы воли.



# Рациональный выбор учебной лыжни обеспечивает

- овладение как отдельными способами передвижения на лыжах, так и переходами с одного способа на другой;
- приобретение знаний и умений использования изучаемых способов передвижения на различном рельефе местности;



- укрепление опорно-двигательного аппарата за счет равномерного распределения нагрузки на все основные группы мышц;

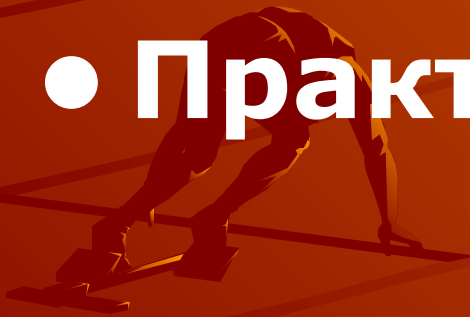
- благоприятное влияние передвижения на лыжах на организм детей;

- повышение плотности урока.



# МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- **Словесные методы**
- **Методы наглядного воздействия**
- **Практические методы**



# Классические лыжные ходы

Поперемен  
ный  
двухшажны  
й  
ход

Одновременный  
бесшажный  
ход

Одновремен  
ный  
одношажны  
й  
ход

# ХОДЫ

## КОНЬКОВЫЕ АРКНЫ

Полуконьковый  
одновременный  
ход

Одновременны  
й  
двухшажный  
ход

Одновременны  
й  
одношажный  
коньковый  
ход



# Упражнения для изучения согласованных движений рук и ног

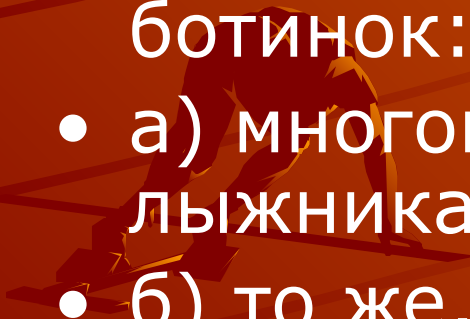
- В стойке лыжника поочередные маховые движения рук с фиксацией их в переднем и заднем положении.
- В стойке лыжника попеременная работа рук – без палок и с палками, удерживая их за середину, на лыжах и без лыж.
- В стойке лыжника, руки за спиной, передвижение шагом.
- Ходьба с попеременной работой рук и ног в стойке лыжника.

# Основная стойка лыжника



# Упражнения для разучивания правильной стойки лыжника

- Голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях, колени находятся на одной линии с носками ботинок:
- а) многократное выполнение стойки лыжника на месте;
- б) то же, но с попеременными движениями руками в стойке лыжника.



# Попеременная работа рук



# Попеременная работа рук и ног для попеременно двухшажного хода



## Упражнения для развития чувства равновесия и изучения одноопорного скольжения

- Перенос веса тела с одной ноги на другую (касаясь носком свободной ноги опоры) в стойке лыжника.
- Перенос веса тела с правой ноги на левую (с отрывом свободной ноги от опоры) в стойке лыжника.
- Перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с шагом вперед в стойке лыжника.
- Стоя на одной ноге (на низкой и высокой опоре), махи другой с попеременным размахиванием рук.

- В стойке лыжника на одной ноге попеременные махи другой с движением рук.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с шагом вперед и попеременным выносом рук.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой на левую и наоборот с прыжком вперед, руки за спиной. Зафиксировать одноопорное положение.
- В стойке лыжника перенос веса тела с правой ноги на левую и наоборот с прыжком вперед и попеременной работой рук. Зафиксировать одноопорное положение.

# Одновременная работа рук для одновременно бесшажного хода





# Имитация отдельных элементов бесшажного хода

- принять позу окончания отталкивания руками.
- принять позу начала отталкивания руками.



# Одновременная работа рук и ног для одновременно одношажного хода



# Упражнения для разучивания подседания и отталкивания ногой

- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже, многократное отталкивание другой ногой.
- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже с отталкиванием 2-3 раза другой ногой.
- В стойке лыжника, руки за спиной, скольжение на одной лыже с отталкиванием 2-3 раза другой ногой и попеременной работой рук.
- В стойке лыжника, руки за спиной, попеременное скольжение на лыжах.
- Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.

# Шаговая имитация



# Упражнения для изучения согласованных движений рук и ног

- В стойке лыжника поочередные маховые движения рук с фиксацией их в переднем и заднем положении.
- В стойке лыжника попеременная работа рук – без палок и с палками, удерживая их за середину, на лыжах и без лыж.
- В стойке лыжника, руки за спиной, передвижение шагом.
- Ходьба с попеременной работой рук и ног в стойке лыжника.

# Одновременно одношажный ход



# Упражнения для изучения постановки палки и отталкивания рукой

- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед и движением вниз отвести ее назад.
- В стойке лыжника вынести руку с палкой вперед, активно вкалывающим движением поставить палку у каблука ботинка.
- В стойке лыжника, делая шаг вперед, с силой поставить палку сзади опорной ноги.
- Скольжение на двух лыжах с попеременным отталкиванием руками.
- В стойке лыжника одновременно вынести руки с палками вперед, активно вкалывающим движением поставить палки у каблука ботинка, выполнить толчок, помогая спиной.
- Делая шаг вперед с одновременным выносом рук, выполнить толчок руками при этом маховую ногу подводим к опорной ноге.

# Имитация конькового хода





# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

- Уроки лыжной подготовки проводятся согласно расписанию.
- Одежда учащихся подбирается в зависимости от температуры воздуха. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими.

- Длина лыж должна соответствовать росту лыжника (пластиковые лыжи короче). Лыжные палки должны быть в исправности и соответствовать росту и весу лыжника (при коньковом ходе длиннее).
- Занятия должны проводиться организовано под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется на лыжах или с лыжами в руках.



- При выборе трассы для занятий, необходима чтобы она проходила в защищенном от ветра месте, не пересекала замершие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги.
- Учащимся не следует обгонять друг друга на узкой дороге и не удобных для обзора спусках.
- При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

