Тема лекции:

«ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ»

План занятия

- 1) Задачи и содержание курса, зачетные требования.
- 2) Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
- 3) Краткие исторические сведения развития лыжного спорта.
- 4) Классификация Олимпийских видов лыжного спорта.
- 5) Выбор инвентаря.
- 6) Классификация способов передвижения на лыжах
- 7) Основы методики обучения в лыжном спорте.

1. Задачи и содержание курса, зачетные требования

Цель дисциплины

- формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачи изучения дисциплины

- изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания;

- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;

Задачи изучения дисциплины

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах со взрослым населением.

Зачетные требования

1. Продемонстрировать технику способов передвижения на лыжах (ходы, спуски в различных стойках, подъемы, торможения, повороты в движении).

2. Выполнить задания для самостоятельной работы (рабочая тетрадь).

3. Знать теорию в объёме программы по темам:

- Место лыжного спорта в системе физического воспитания;
- История лыжного спорта;
- Техника способов передвижения на лыжах.

2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания

- **Значение лыжного спорта в системе физического воспитания**

3. Краткие исторические сведения развития лыжного спорта

1877 г. – начало спортивной эры лыж среди гражданского населения. В Норвегии было открыто первое спортивное общество.

16. 12. 1895 г. – день рождения лыжного спорта в России – открытие первого лыжного клуба МКЛ.

1897 г. – открытие второго спортивного клуба «Полярная звезда» в Санкт-Петербурге.

с 1901 по 1910 г. – в России открывается большое количество клубов.

1910 г. – первый Чемпионат России по лыжным гонкам.

1924 г. – первые Зимние Олимпийские Игры во Франции, но Россия не принимала участия.

С 1951 г. – наши спортсмены принимают участие в Международных, всемирных Универсиадах.

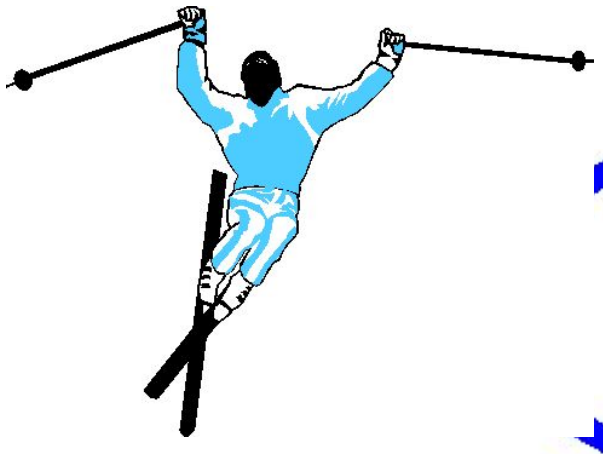
В 1954 г. – на Чемпионате Мира в Швеции Владимир Кузин – «Король лыж» и Любовь Козырева – 1 место на 10 км.

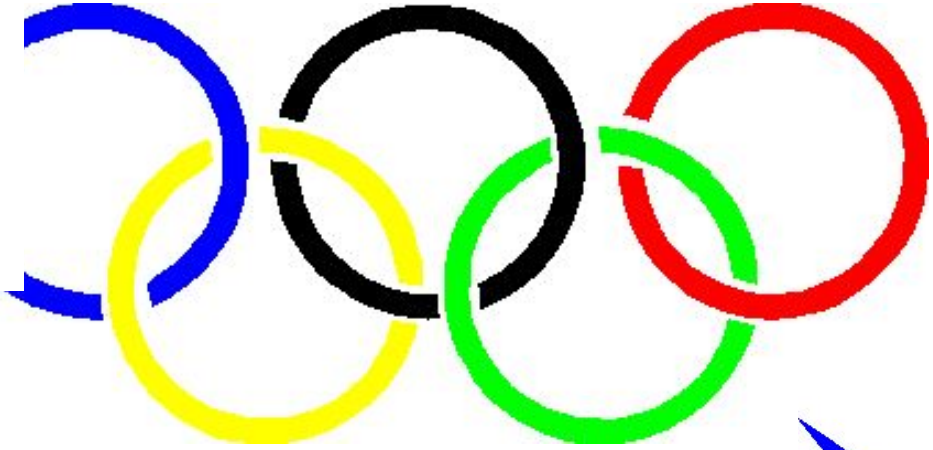
1956 г. – первое участие наших лыжников-гонщиков в ЗОИ – 7-ые Игры в Кортина д’ Ампеццо (Италия).

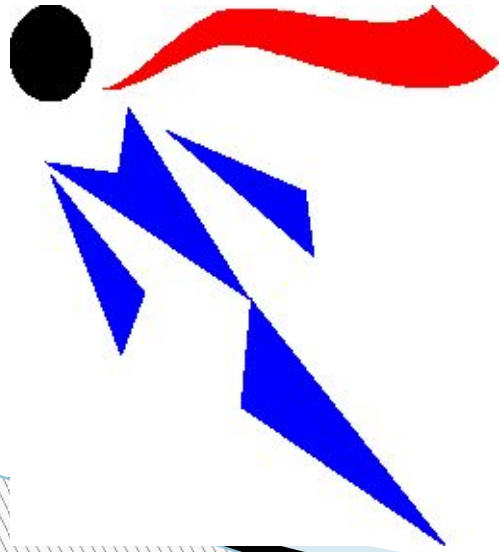
Наиболее титулованные среди Российских победителей (звезды мировой лыжни)

- **Галина Кулакова и Раиса Сметанина** установили рекорд века – 26 золотых медалей, из них 4 Олимпийские.
- **Любовь Егорова** – 6-тикратная Олимпийская чемпионка и 3-х кратная чемпионка Мира.
- **Лариса Лазутина** – 5-тикратная Олимпийская Чемпионка и 11-тикратная Чемпионка Мира.
- **Лариса Лазутина и Любовь Егорова** удостоены звания «Героя России» и награждены Золотой Звездой «Герой России».
- **Елена Вяльбе** – 3 Олимпийских Золота и 14 побед на Чемпионатах Мира.
- **Николай Зимятов** – 4-хкратный Олимпийский Чемпион и многократный Чемпион Мира.
- **Вячеслав Веденин** – самый титулованный Чемпион Мира – 4 золотые медали, Герой Олимпиады в Саппоро, 1972 г.
- **Павел Колчин** – выиграл больше всех наград на Олимпийской и мировой лыжне.

4. Классификация Олимпийских видов лыжного спорта







- Лыжные гонки
- Биатлон
- Прыжки на лыжах с трамплина
- Лыжное двоеборье
- Горные лыжи
- Фристайл
- Сноубординг

Лыжные гонки – это передвижение на лыжах по пересеченной местности на различные дистанции.

Дисциплины:

- Спринт
- Индивидуальная гонка
- Скиатлон
- Масс-старт
- Индивидуальный спринт
- Командный спринт
- Эстафета

Биатлон – представляет собой гонку на лыжах свободным стилем со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберного оружия.

Дисциплины:

- Индивидуальная гонка
- Спринт
- Гонка преследования
- Масс-старт
- Эстафета
- Смешанная эстафета

Прыжки на лыжах с трамплина - вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в дальности и техничности выполнения прыжка со специально оборудованного трамплина

Лыжное двоеборье – олимпийский вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки на лыжах с трамплина и лыжные гонки.

Дисциплины:

- Индивидуальная гонка
- Спринт
- Командная гонка (эстафета)

Горные лыжи – спуск с крутой горы по обозначенному воротами маршруту на горных лыжах, которые немного короче и значительно шире и тяжелее гоночных.

Дисциплины:

- Слалом
- Слалом гигант
- Супергигант
- Скоростной спуск
- Комбинация

(скоростной спуск и слалом)

Фристайл – вид лыжного спорта, входящий в программу зимних Олимпийских игр.

Дисциплины:

- Лыжная акробатика
- Могул
- Ски-кросс
- Хафпайп
- Слоупстайл

Сноубординг – вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной снаряде – сноуборде.

Дисциплины:

- Параллельный слалом
- Параллельный гигантский слалом
- Сноуборд-кросс
- Хаф-пайп
- Слоупстайл
- Биг-эйр

5. Выбор инвентаря

Выбор лыж

Лыжи выбирают по *длине* и *жёсткости* (упругости, эластичности), учитывая рост и вес лыжника, а также стиль передвижения.

- Для классического стиля ведущие лыжные фирмы рекомендуют лыжи длиной, превышающей рост лыжника на 25 см.
- При коньковых способах передвижения советуют выбирать лыжи на 15 см больше роста.
- Длина универсальных, для любого стиля, лыж, используемых чаще всего в оздоровительных целях, занимает промежуточное положение - на 20 см выше роста лыжника- любителя.

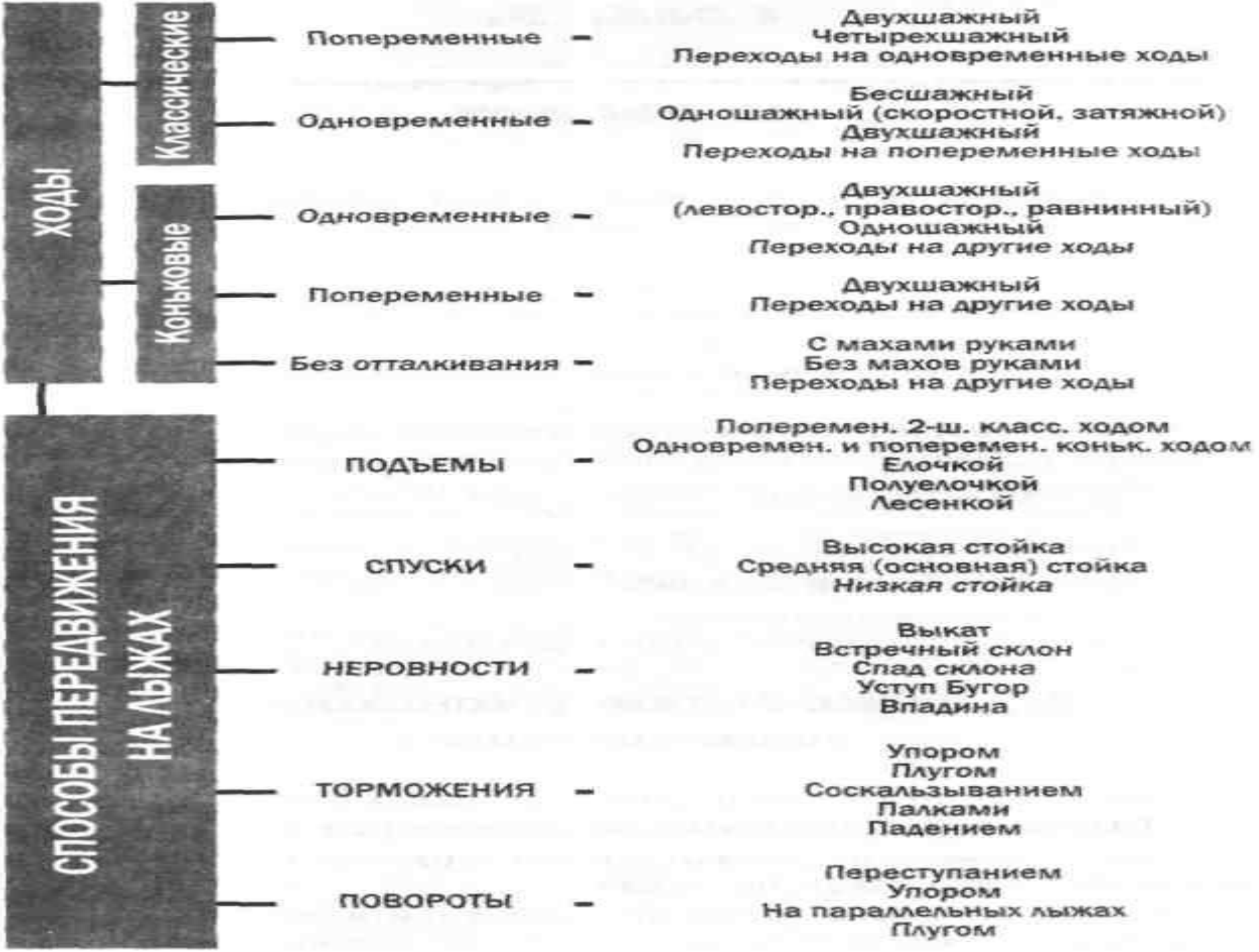
Выбор палок

Лыжные палки выбирают в соответствии с ростом лыжника.

Для классического стиля рекомендуют палки, длина которых на 30 см меньше роста.

Для коньковых ходов используют палки на 10 см длиннее палок для классического или на 20 см меньше роста лыжника.

6. Классификация способов передвижения на лыжах


СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ
ХОДЫ
Классические
Попеременные
Двухшажный
Четырехшажный
Переходы на одновременные ходы
Одновременные
Бесшажный
Одношажный (скоростной, затяжной)
Двухшажный
Переходы на попеременные ходы
Коньковые
Одновременные
Двухшажный
(левостор., правостор., равнинный)
Одношажный
Переходы на другие ходы
Попеременные
Двухшажный
Переходы на другие ходы
Без отталкивания
С махами руками
Без махов руками
Переходы на другие ходы
ПОДЪЕМЫ
Поперемен. 2-ш. класс. ходом
Одновремен. и поперемен. коньк. ходом
Елочкой
Полуелочкой
Лесенкой
СПУСКИ
Высокая стойка
Средняя (основная) стойка
Низкая стойка
НЕРОВНОСТИ
Выкат
Встречный склон
Спад склона
Уступ Бугор
Впадина
ТОРМОЖЕНИЯ
Упором
Плугом
Соскальзыванием
Палками
Падением
ПОВОРОТЫ
Переступанием
Упором
На параллельных лыжах
Плугом

7. Основы методики обучения в лыжном спорте

ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

- формирование двигательных навыков в технике передвижения на лыжах.

Общие задачи методики обучения технике передвижения на лыжах:

- установить целесообразную последовательность изучения материала, выработки умения и навыков;
- найти кратчайшие пути овладения отдельными элементами техники.

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

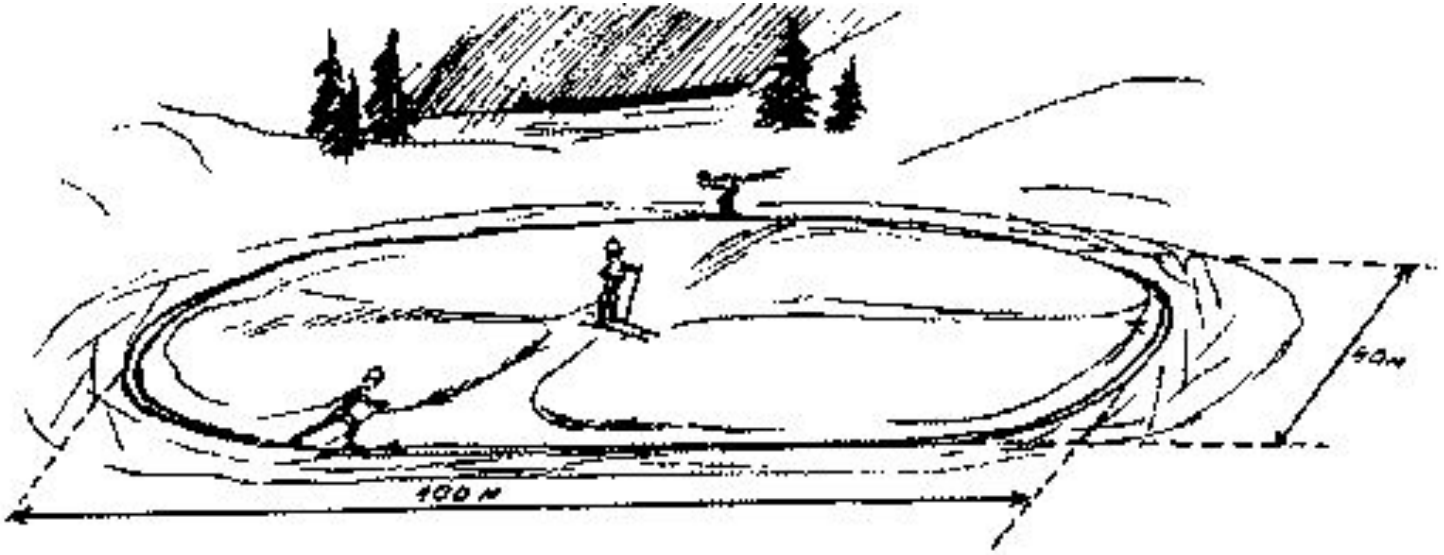
1. Образование навыка осуществляется первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение с необычной снежной средой, формируется общее представление об изучаемом движении;

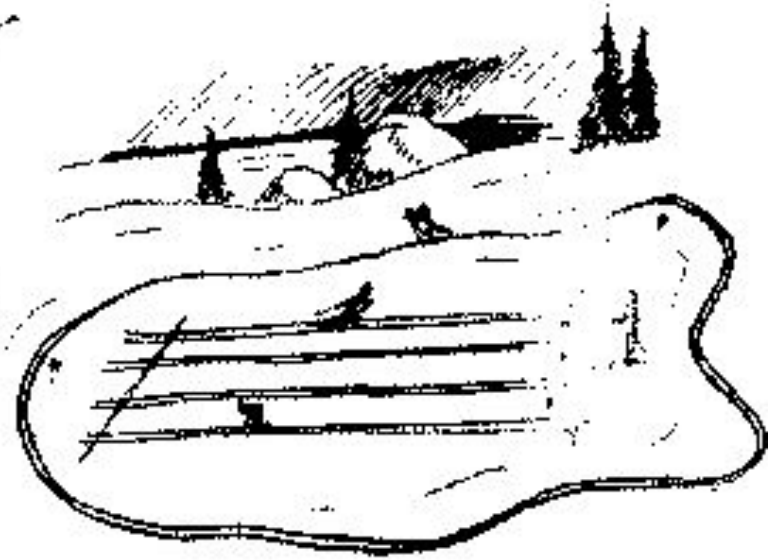
2. Закрепление навыка – уточнение элементов, связок, общей координации работы рук, ног, туловища в изучаемом способе передвижения;

3. Совершенствование навыка – совершенствование целостного двигательного навыка осуществляется в самых разнообразных природных условиях, включая, естественно, и неблагоприятные, что позволяет повышать устойчивость навыка к зачастую меняющимся погодным факторам.

ПОДГОТОВКА МЕСТ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

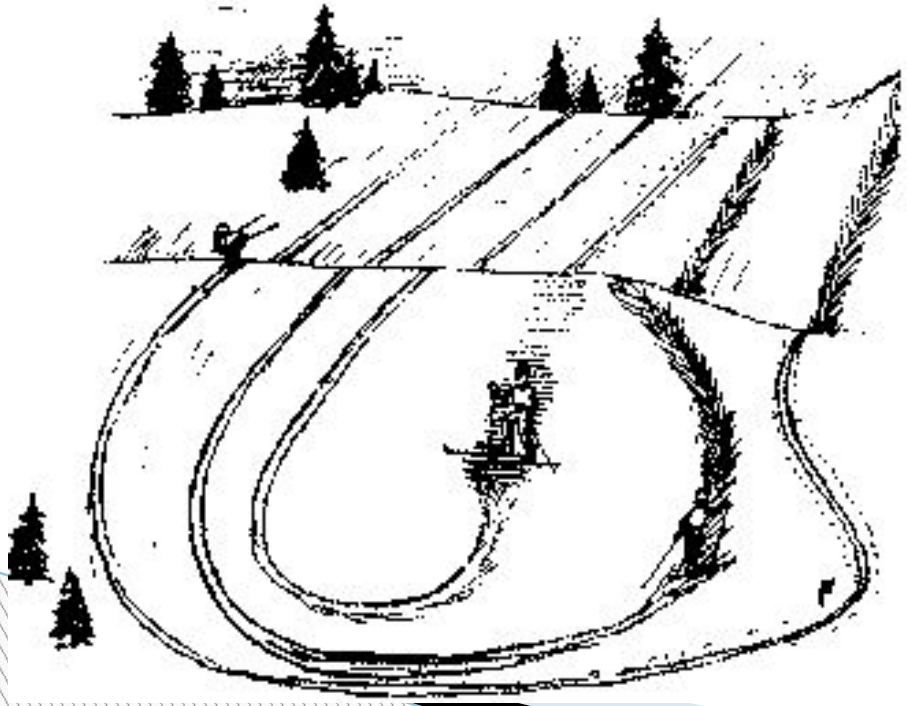
Учебные площадки





ПОДГОТОВКА МЕСТ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебные склоны

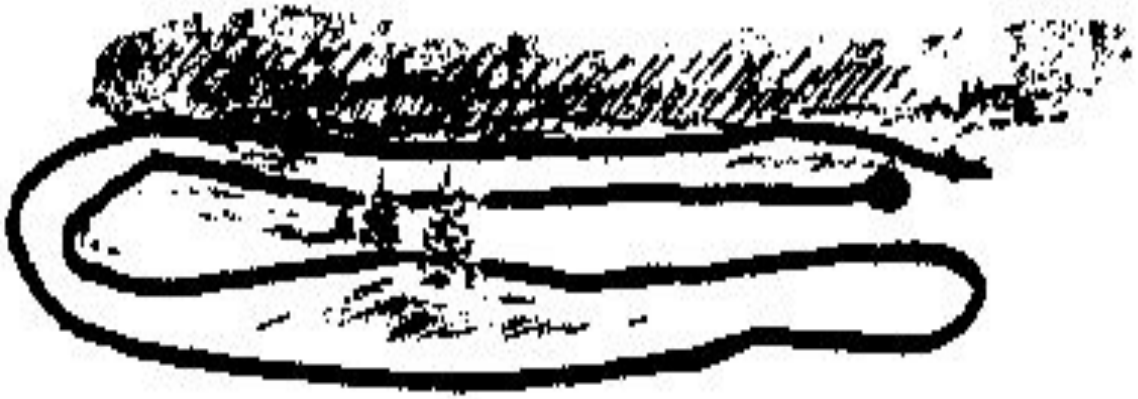


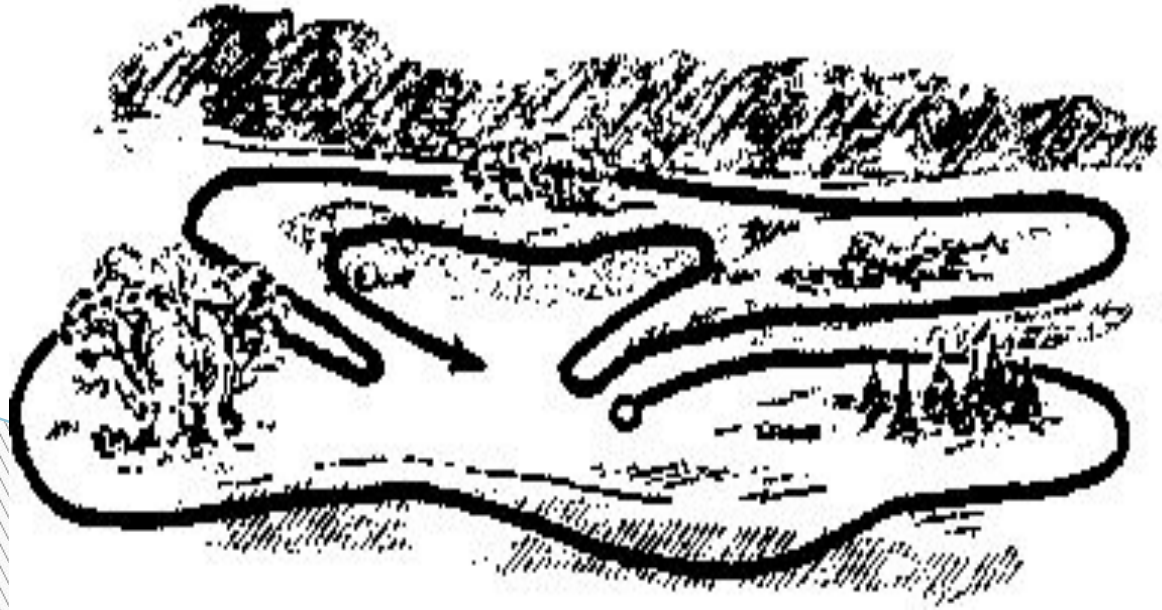
ПОДГОТОВКА МЕСТ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебные лыжни

ПОДГОТОВКА МЕСТ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочные лыжни





СТРУКТУРА УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Подготовительная часть (10-15% времени урока) - нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к решению задач основной части урока.

2. Основная часть (70-80% времени) - направлена на решение главных задач урока. Здесь чаще всего сначала повторяют материал предыдущего урока, затем осваивают новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку, направленную на совершенствование функционально-двигательной подготовленности.

3. Заключительная часть (10-15% времени) - предусматривает организованное завершение и подведение итогов урока, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

I. Лыжные ходы

Классические:

1. попеременный двушажный,
2. одновременный бесшажный,
3. одновременный одношажный,
4. одновременный двушажный,
5. попеременный четырехшажный.

Коньковые:

1. полуконьковый ход,
2. коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без),
3. одновременный двухшажный,
4. одновременный одношажный,
5. попеременный коньковых ход.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

II. Подъемы:

- ступающим шагом,
- скользящим шагом,
- беговым шагом,
- ”елочкой”,
- ”полуелочкой”,
- ”лесенкой”.

III. Спуски:

- в высокой, средней и низкой (в передней, основной и задней) стойках (9 вариантов) и в стойке отдыха.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

IV. Преодоление неровностей:

Без отрыва лыж от снега:

- преодоление выступа, уступа, бугра, впадины, выката, противоуклона;

С отрывом лыж от снега:

- прыжком с опорой на палки и без опоры на палки.

V. Способы торможения:

изменением стойки спуска; палками; ”плугом”, упором, боковым соскальзыванием, падением.

VI. Способы поворотов:

на месте:

- переступанием вокруг носков и пяток лыж,
- - прыжкам с опорой и без опоры на палки, через лыжу вперед и назад,
- переступанием с внутренней и наружной лыжи.

в движении:

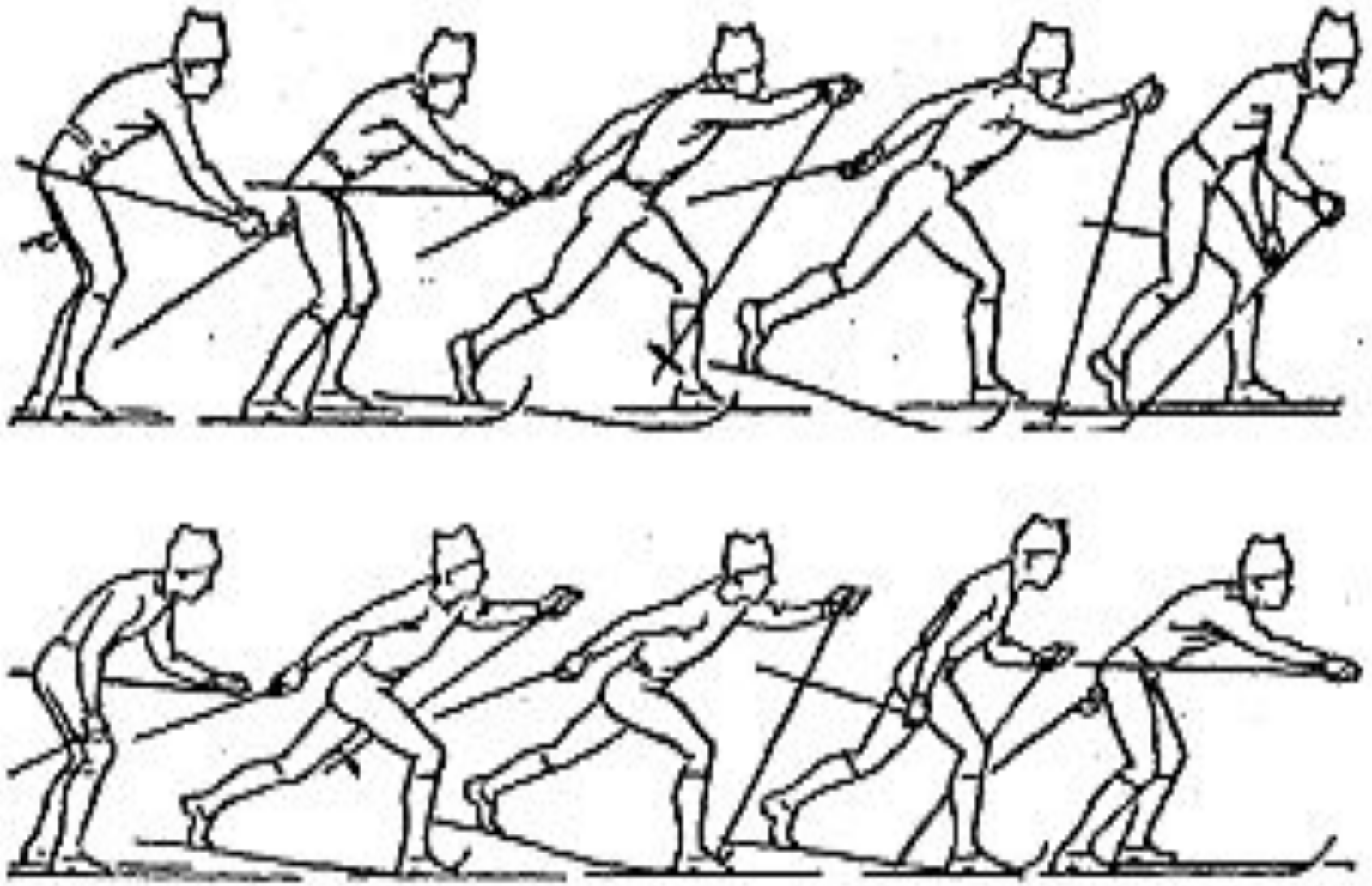
- переступанием; ”упором”; на параллельных лыжах; ”плугом”; из ” плуга”; "из ”упора”.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

Упражнения делятся на следующие группы:

- упражнения для изучения движений руками;
- упражнения для изучения движений ногами;
- упражнения для овладения скольжением;
- упражнения для комплексного овладения элементами техники;
- упражнения для согласования движений при выполнений каждого способа в полной координации;
- упражнения для совершенствования техники способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям, влияние которых очень специфично и своеобразно.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД



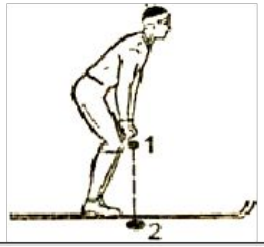
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

1

Средства	Методические указания
Задача 1. **Создать у учащихся правильное представление о технике попеременного двухшажного хода**	
1. Краткий рассказ о технике попеременного двухшажного хода	Обратить внимание на самые важные моменты в технике этого хода и условия их применения
2. Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного хода	Сначала показать технику хода в целом сбоку, затем отдельные элементы сбоку и спереди, используя различную скорость передвижения
3. Демонстрация техники попеременного двухшажного хода на кинограммах, рисунках, видеороликах, учебных кино- и видеофильмах	Обратить внимание на положения звеньев тела лыжника в отдельные ключевые моменты лыжного хода

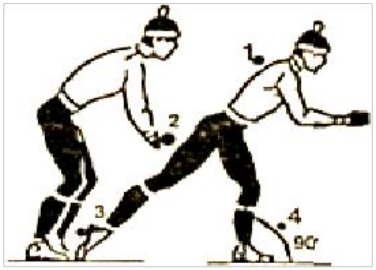
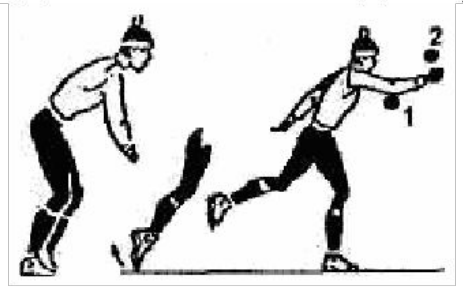
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

2

Задача 2. **Обучить технике скользящего шага при ходьбе без палок**	
1. Голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях (точка 1), колени находятся на одной линии с носками ботинок (точка 2)  	Объяснить значение правильной стойки (посадки) Это положение рекомендуется постоянно проверять в период изучения лыжных ходов
Освоение основной стойки (посадки) лыжника: а) многократное выполнение стойки лыжника на месте б) то же, но с попеременными движениями руками в стойке (посадке) лыжника 	При выполнении упражнения обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, головы, распределение веса тела, положение таза над опорой Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных покачиваний. Кисти сжаты в кулак и выносятся вперед на уровень глаз

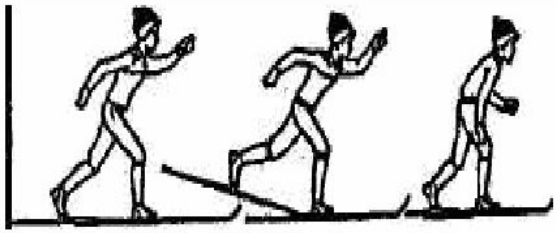
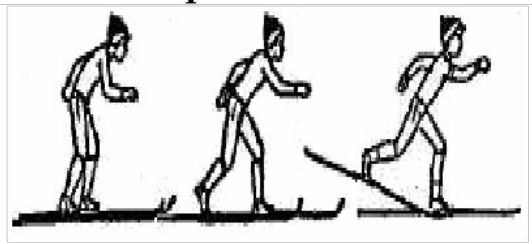
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

3

2. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки: отвести одну ногу назад почти до прямого положения, сохраняя равновесие 	Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию (точки 1, 2, 3), а голень ноги, располагающейся впереди, перпендикулярна опоре (точка 4). Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы)
3. То же, но с выносом разноименной руки вперед и отведением ноги назад-вверх 	Рука должна быть слегка согнута в локте (точка 1). Локоть в сторону. Кисть на уровне глаз (точка 2) Необходимо добиваться ощущения свободы движении (непринужденности). Избегать вертикальных колебаний туловища

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

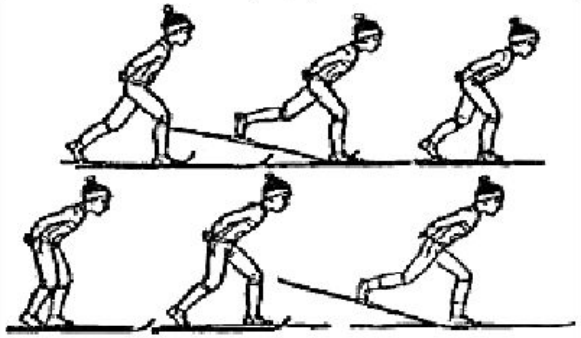
4

4. Изучение отталкивания ногой: а) передвижение скользящим шагом по лыжне без палок под уклон  б) передвижение скользящим шагом по лыжне без палок по равнине 	Поочередно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

5

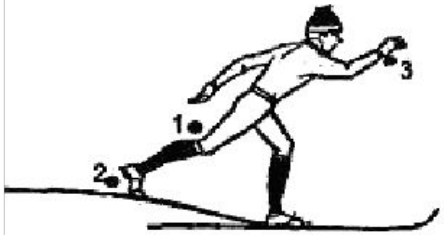
в) передвижение скользящим шагом с заложенными за спину руками



г) многократное отталкивание одной лыжей (5-10 раз) и скольжение на другой («самокат»)

д) передвижение скользящим шагом на 30-50-метровых отрезках с учетом количества шагов

При одноопорном скольжении во время отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться в колене (точка 1), а после отталкивания слегка подниматься в верх-назад (точка 2)



Обратить внимание на согласованность движений рук. Больше тянуться за выносящейся вперед рукой (точка 3). Если упражнение получается плохо, то его следует выполнять на лыжне, идущей под небольшой уклон

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

6

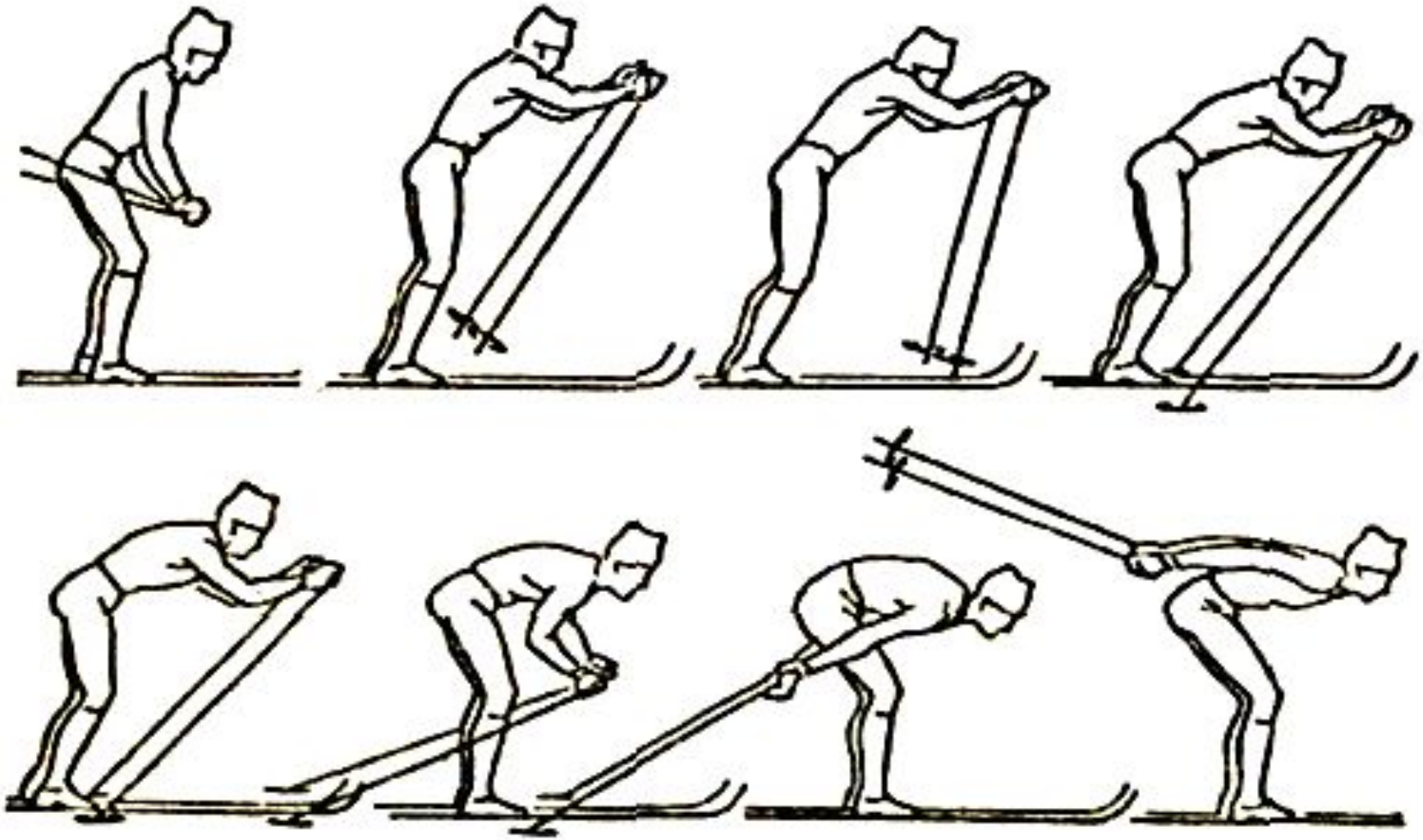
Задача 3. **Обучение попеременному двухшажному ходу с использованием палок**	
1. Демонстрация движений руками с палками	Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног
2. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держащих палки за середину	Соблюдать синхронность выноса руки махом вперед с выдвижением разноименной ноги
3. Многократное отталкивание одной палкой (3-5 раз) без работы ног	Обратить внимание на постановку палки на снег
4. Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине	Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания
5. Передвижение попеременным двухшажным ходом	Упражнение выполняется на лыжне на пологом подъеме 2-3°

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОПЕРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

7

Задача 4. **Совершенствование техники попеременного двухшажного хода**	
1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне 2. То же по пересеченной местности 3. Передвижение попеременным двухшажным ходом в подвижных играх и игровых упражнениях 4. Участие в соревнованиях	После освоения основной схемы попеременного двухшажного хода перейти к исправлению недостатков в технике. В процессе совершенствования техники следует включать в занятия упражнения, описанные выше. Обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершенность отталкивания ногами и лыжными палками

ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ХОД



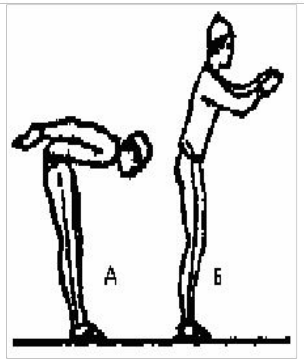
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ БЕСШАЖНОМУ КЛАССИЧЕСКОМУ ХОДУ

1

Средства	Методические указания
Задача 1. **Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного бесшажного хода**	
1. Краткий рассказ о технике одновременного бесшажного хода	Преподаватель кратко объясняет последовательность движений, обращает внимание на самые важные моменты в технике этого хода и условия его применения
2. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода	Технику хода демонстрируют несколько раз: перед объяснением особенностей техники и после него. Демонстрацию необходимо проводить как с обычной скоростью, так и медленно
3. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода на кинограммах, рисунках, учебных кино- и видеофильмах	Обратить внимание занимающихся на положения звеньев тела лыжника в отдельные ключевые моменты лыжного хода

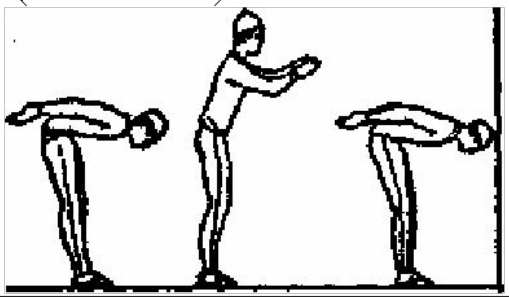
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ БЕСШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

2

Задача 2. **Обучить отдельным элементам техники одновременного бесшажного хода на месте**	
1. Имитация отдельных элементов бесшажного хода: а) принять позу окончания отталкивания руками б) принять позу начала отталкивания руками 	В упражнениях 1, 2 обратить внимание на положение туловища в момент окончания отталкивания, на вынос рук до уровня плеч, на последовательность в движениях туловища и рук

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ БЕСШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

3

2. Имитация бесшажного хода на месте слитно (без палок) 	Не допускать чрезмерного сгибания ног в коленных суставах
3. Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперед и отталкивания	Палки ставить на снег около носков ботинок
4. Имитация бесшажного хода на месте слитно с палками	Палки проводить назад до выпрямления рук, как можно дальше за бедра ног. Кисти проходят на уровне коленного сустава

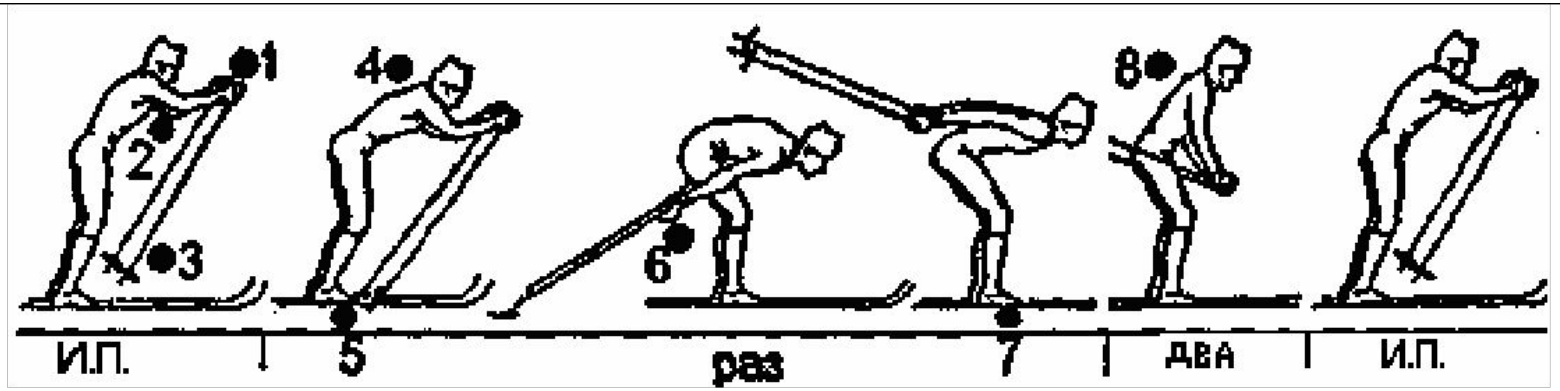
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ БЕСШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

4

Задача 3. **Обучение технике одновременного бесшажного хода в целом и его совершенствование**	
1. Выполнение бесшажного хода на два счета из и.п. - руки подняты до уровня глаз (точка 1) и слегка согнуты (точка 2), палки кольцами назад (точка 3); на счет «раз» одновременно с наклоном туловища вперед (точка 4) поставить палки на снег на уровне ботинок (точка 5), выполнить отталкивание палками (точка 6) и прокат на двух лыжах (точка 7); на счет «два» плавно выпрямить туловище (точка 8) и вынести палки в и. п.	Разучивать бесшажный ход рекомендуется при хорошем скольжении, на плотной с уклоном лыжне. Вначале отдельные элементы бесшажного хода выполнять медленно, контролируя граничные позы начала и окончания отталкивания палками. Следить за местом постановки палок на снег

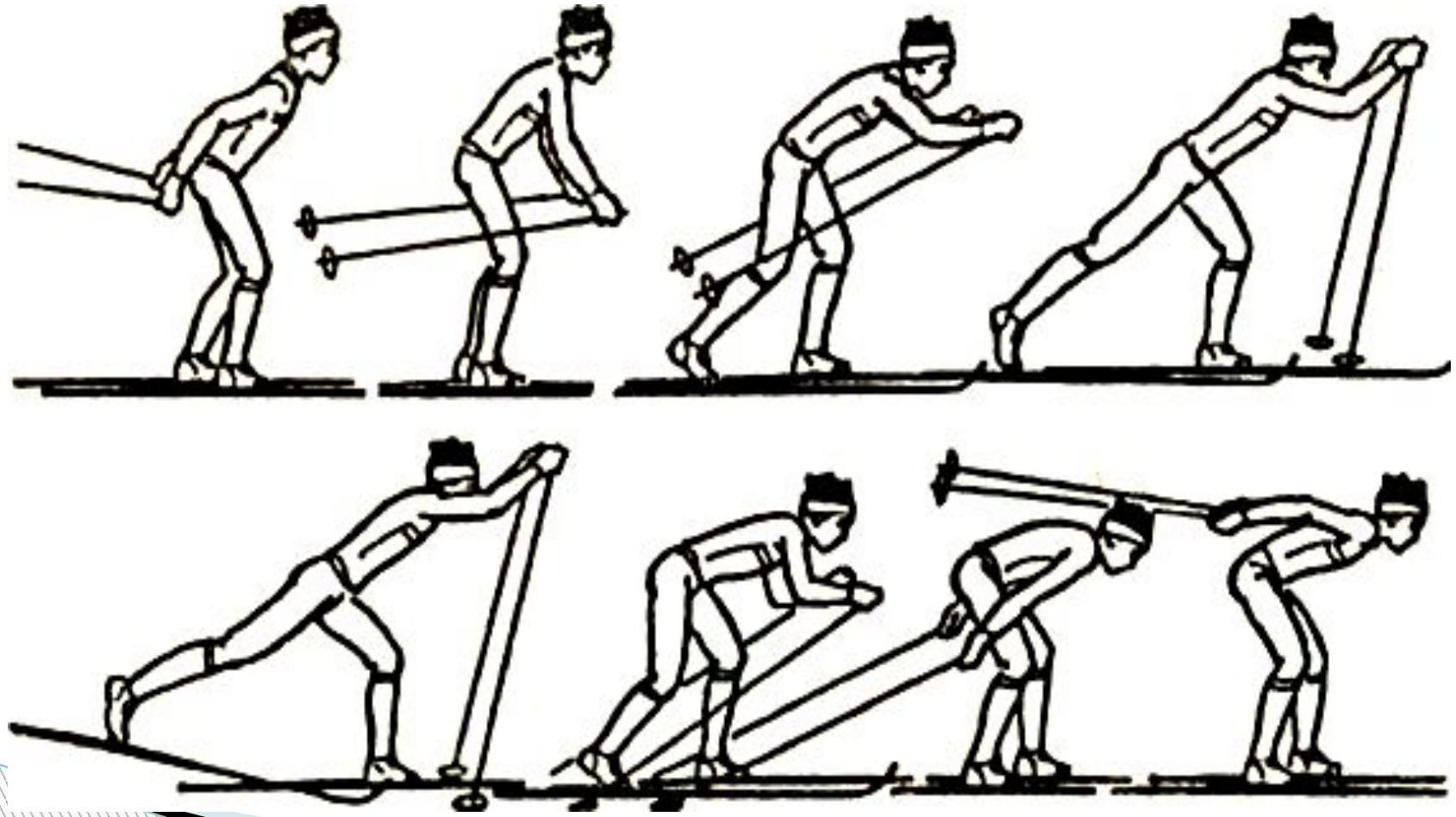
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ БЕСШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

5



2. Передвижение бесшажным ходом на пологих спусках 3. Передвижение бесшажным ходом па равнинных участках 4. Передвижение бесшажным ходом в различных условиях (под уклон, на равнине, на пологом подъеме) 5. Передвижение бесшажным ходом в подвижных играх и игровых упражнениях 6. Участие в соревнованиях	

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД (СКОРОСТНОЙ ВАРИАНТ)



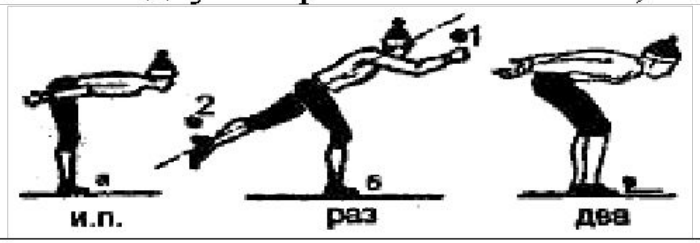
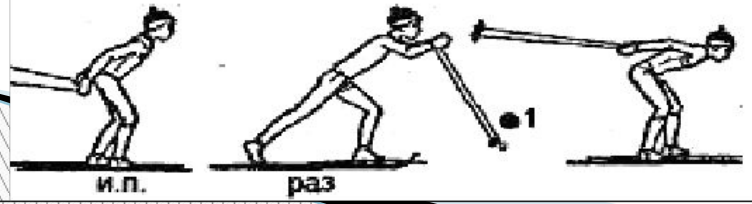
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ ОДНОШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ (СКОРОСТНОЙ ВАРИАНТ)

1

Средства	Методические указания
Задача 1. **Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного одношажного хода**	
1. Краткий рассказ о технике одновременного одношажного хода	Рассказ должен быть кратким, понятным. Объяснить, где и как применяется этот ход, из каких элементов состоит
2. Демонстрация преподавателем техники одновременного одношажного хода	Технику хода демонстрируют без ошибок в обычном и замедленном темпе. Демонстрация сопровождается словесным комментарием с выделением основных элементов движения посредством счета или полного названия этих элементов
3. Демонстрация техники одновременного одношажного хода на кинограммах, рисунках, учебных кино- и видеофильмах	Демонстрация сопровождается словесным комментарием с выделением основных элементов движения и положений звеньев тела лыжника в отдельные ключевые моменты лыжного хода

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ ОДНОШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ (СКОРОСТНОЙ ВАРИАНТ)

2

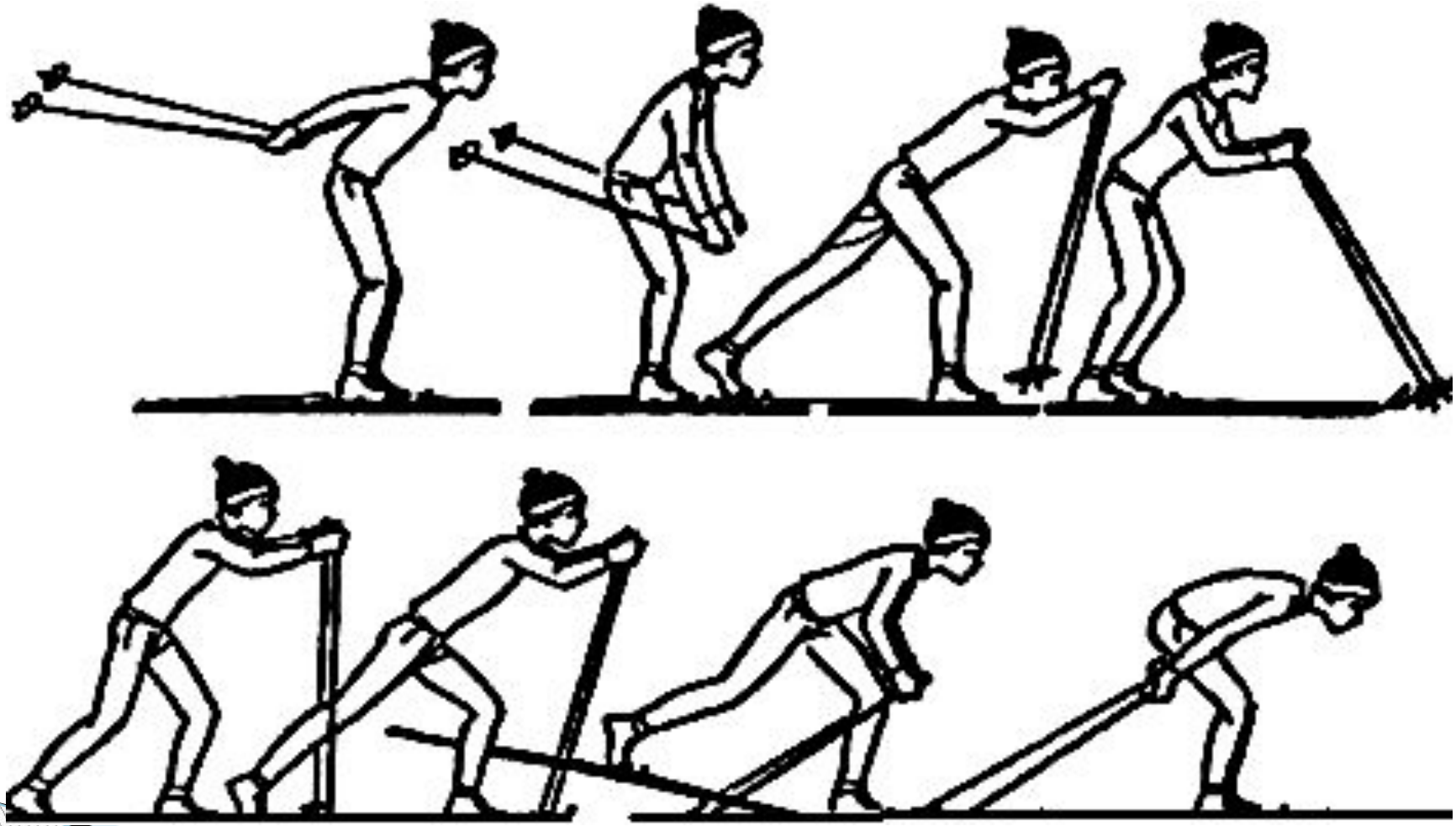
Задача 2. **Обучить согласованному движению ног и рук**	
1. Имитация одновременного одношажного хода на два счета: из и. п. - начало двухопорного скольжения на счет «раз» - шаг правой (левой) ногой с выносом рук вперед (точка 1) и отведением другой ноги в верх-назад (точка 2). На счет «два» обозначить одновременное отталкивание руками и приставить толчковую ногу к опорной (принять положение двухопорного скольжения) 	Упражнение выполнять без палок и с палками. Повторить несколько раз, начиная поочередно движения то с правой, то с левой ноги. При выполнении шага толчковая нога находится сзади, она выпрямлена и составляет одну линию с туловищем. Приставление толчковой ноги к опорной выполняют резким движением
2. Выполнения хода на два счета (как в упр. 1) на лыжне с небольшим уклоном и на равнине в медленном и среднем темпе 	В стартовом варианте руки с палками выносят вперед, кольцами к себе, одновременно с отталкиванием ногой. На счет «раз» с шагом правой или левой ногой руки с палками выносят вперед под острым углом, не ставя на снег (точка 1)

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ ОДНОШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ (СКОРОСТНОЙ ВАРИАНТ)

3

Задача 3. **Совершенствование техники одновременного одношажного хода**	
1. Выполнение хода под уклон и на равнине с различной скоростью 2. Прохождение отрезка 50-100м одношажным ходом (с общего старта) 3. Передвижение одновременным одношажным ходом в подвижных играх	Следить за правильным ритмом и согласованностью движений. Обращать внимание занимающихся на законченность отталкиваний ногами и руками и чередование шагов с правой и левой ног.
4. Участие в соревнованиях	Следить за правильным выносом и постановкой палок на снег

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ЛЫЖНЫЙ ХОД



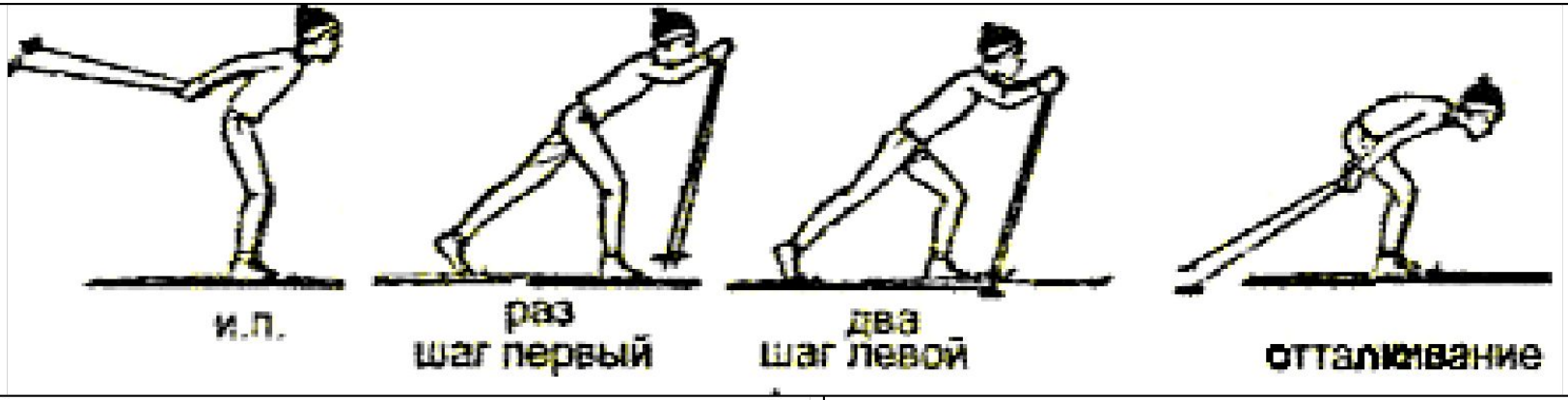
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

1

Средства	Методические указания
Задача 1. **Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного двухшажного хода**	
При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что при обучении скоростному варианту одновременного одношажного хода.	
Задача 2. **Обучить согласованным движениям ног и рук**	
1. Имитация одновременного двухшажного хода на три счета, из и.п. - законченное отталкивание руками: на счет «раз» - шаг правой (левой) ногой, палки вынести вперед в положение кольцами к себе; на счет «два» - выполнить следующий шаг; нижними концами палок продолжать движение вперед (кольцами от себя); на счет «три» - одновременное отталкивание палками (обозначить), приставить толчковую ногу к опорной 3. Выполнение хода слитно (без счета) под небольшой уклон 2. Выполнение хода на три счета, двигаясь по лыжне с небольшим уклоном в медленном темпе (см. рис. 50). На счет «раз» - скользящий шаг правой и вынос палок. На счет «два» - шаг левой и постановка палок на снег. На счет «три» - отталкивание палками с наклоном туловища и приставление левой ноги к правой.	Упражнение выполняют, построившись в шеренгу, под счет преподавателя Упражнение выполняют без палок и с палками (палки проводятся над снегом) Следить за согласованностью движении ног и рук и за правильностью поз в отдельные моменты движения (проверить положение частей тела после первого и второго шага) Как все одновременные ходы, двухшажный сначала разучивают на уклоне и жесткой лыжне и лишь затем переходят на ровное место. Иногда счет заменяется командами: «шаг-шаг!», «отталкивание!» Обратить внимание на согласованность движений рук и ног; на первый шаг - палки выносят вперед свободным маховым движением рук, на второй - палки ставят на снег и выполняют отталкивание.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

2



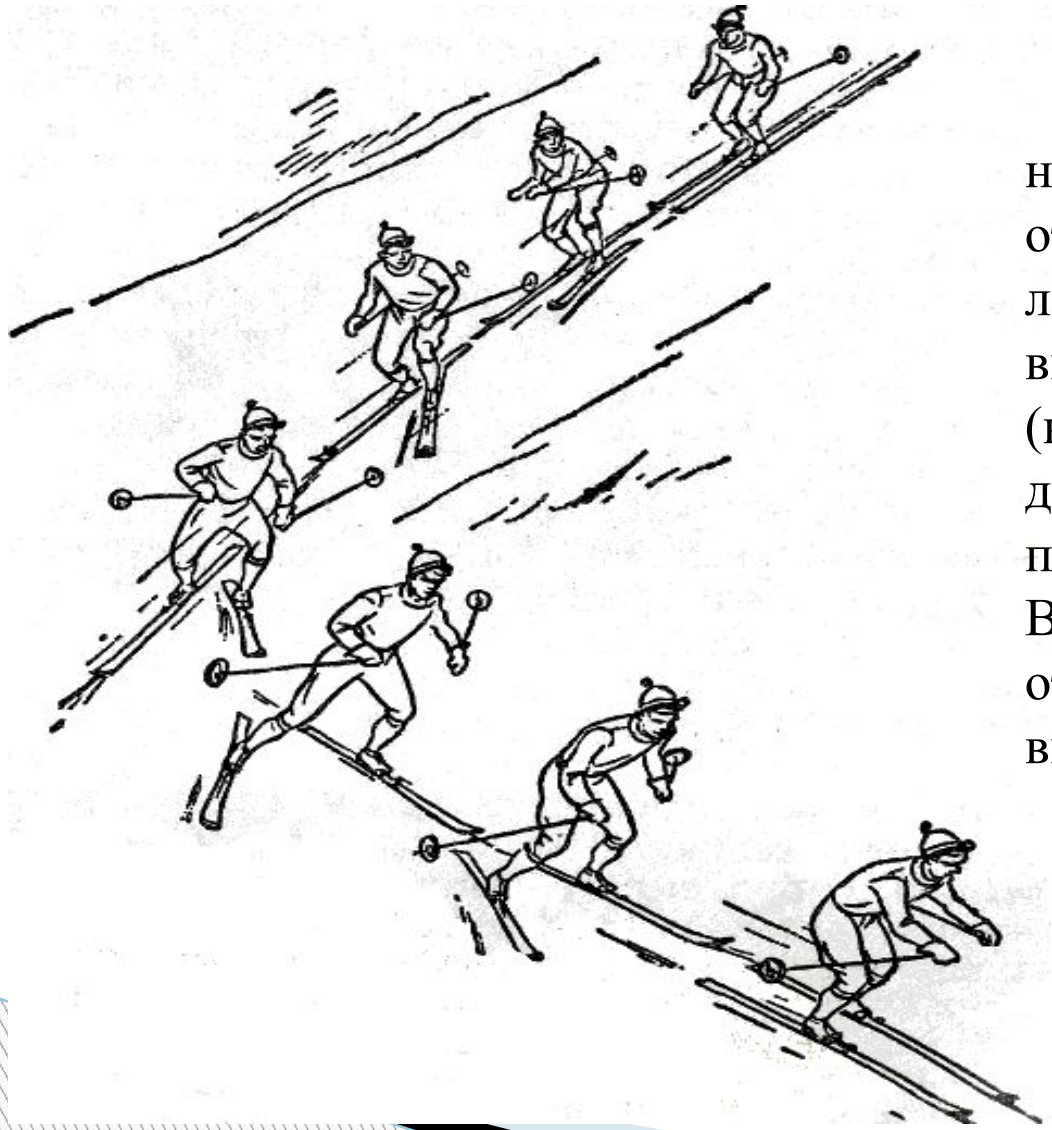
3. Выполнение хода слитно (без счета) под небольшой уклон	

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОДНОВРЕМЕННОМУ ДВУХШАЖНОМУ ЛЫЖНОМУ ХОДУ

3

Задача 3. **Совершенствование в технике одновременного двухшажного хода**	
1.Выполнение хода под уклон на равнине с разной скоростью движения 2.Передвижение одновременным двухшажным ходом в упражнениях игрового характера 3. Участие в соревнованиях	Обращать внимание на следующие элементы хода: в момент скольжения недопустимо резкое выпрямление туловища, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносят вперед мягким, расслабленным, маятникообразным движением; оба шага в цикле хода должны быть длинными в сочетании с сильными отталкиваниями ногами и руками.

ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ – поворот переступанием



Лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТУ ПЕРЕСТУПАНИЕМ

1

Средства	Методические указания
Задача 1. **Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота переступанием**	
1. Краткий рассказ о технике поворота	Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения
2. Демонстрация преподавателем техники торможения	Техника поворота демонстрируется на склоне небольшой длины
3. Демонстрация техники поворота на рисунках, в учебных кино- и видеофильмах	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением основных элементов техники

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТУ ПЕРЕСТУПАНИЕМ

2

Задача 2. **Обучение переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу**	
1. Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте)	Следить за положением туловища
	Менять направление движения (направо и налево)
2. Поворот переступанием на месте	Упражнение выполняется после выката со спуска (на небольшом уклоне) или на ровной площадке. Одна лыжа продвигается вперед, а другой, лыжник отталкивается, ставя ее на ребро носком в сторону
3. Односторонний «коньковый» ход сначала в одну, а затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей)	Следить за положением туловища
4. Спуск с горы в основной стойке с переносом веса тела то на одну, то на другую лыжу	Спуск выполняется в высокой стойке. При поднимании носка лыжи пятку не отрывать от склона. Проскользив 1-3м опустить носок на снег. Повторить то же другой лыжей
5. Спуск с горы с приподниманием носка лыжи	Поднять лыжу параллельно склону и переставить ее на полшага в сторону, плавно приставить другую лыжу. Выполнять шаги поочередно в обе стороны
6. Спуск с горы с шагами в сторону	
7. Поворот переступанием к склону из спуска наискось	Менять направление движения (косой спуск поочередно то с одной, то с другой стороны)
8. Переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи	Менять направление движения (направо и налево). Быстро, но плавно приставлять наружную лыжу после отталкивания. Стараться оттолкнуться быстро и сильно

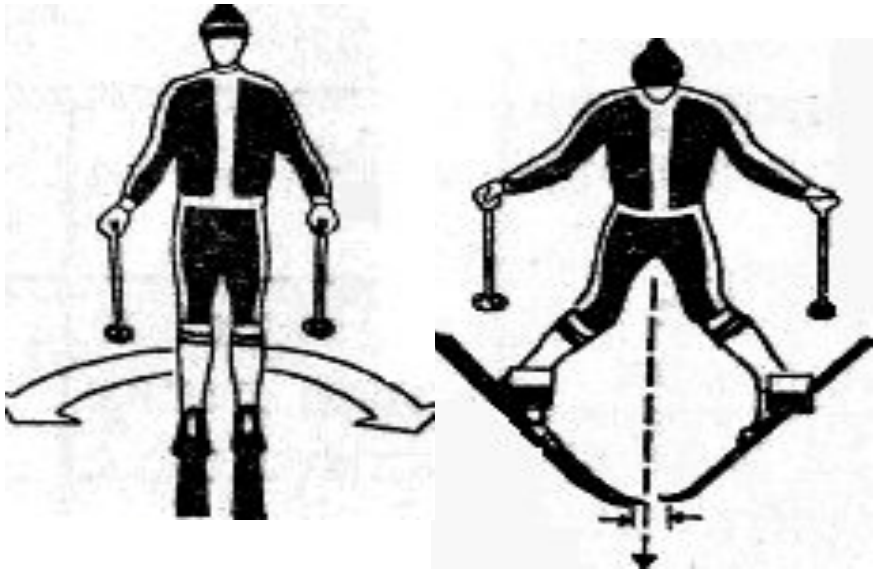
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОВОРОТУ ПЕРЕСТУПАНИЕМ

3

Задача 3. **Совершенствование техники**	
1. Из прямого спуска поворот переступанием на пологом склоне 2. Из косого спуска поворот на склоне с переходом на косой спуск в противоположном направлении	Постепенно увеличивать скорость движения. Выполнять спуск, то увеличивая, то уменьшая угол поворота.
3. Повороты на склонах с неодинаковым рельефом и состоянием снега 4. Серия поворотов на склоне то в одну, то в другую сторону 5. Поворот с отталкиванием палками 6. Игры и игровые упражнения	Совершенствуя поворот, избегать отклонения туловища назад и излишней загрузки пяток лыж. Выполнять активное отталкивание с ребра наружной лыжи. Больше подавать туловище вперед и наклонять его в сторону поворота Совершенствуя повороты, выполнять их на склонах большей длины и крутизны, по большим и малым дугам

СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ

1. Торможение изменением стойки спуска – из низкой в высокую.



2. Торможение палками.

3. Торможение плугом осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и опуская их, тем круче ставятся на ребро лыжи и тем сильнее торможение.

4. Торможение упором - лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора) и выполняет торможение. При торможении носки лыж находятся на одном уровне во избежание поворота. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЮ «ПЛУГОМ»

1

Средства	Методические указания
Задача 1. **Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения «плугом»**	
1. Краткий рассказ о технике торможения	Обратить внимание на самые важные моменты в технике торможения и условия его применения
2. Демонстрация преподавателем техники торможения	Показ проводят на склоне небольшой длины
3. Демонстрация торможения на рисунках, в учебных кино- и видеофильмах	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением основных элементов техники

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЮ «ПЛУГОМ»

2

Задача 2. **Обучить занимающихся технике торможения «плугом»**	
1. Имитация положения «плуга» одной, а затем другой лыжей («полуплуг»)	Поставить лыжу «плугом» и проверить правильность ее положения
2. Отведение одной лыжи в положение «плуга» («полуплуг»)	Отведение выполнять за счет давления каблуком ботинка на лыжу. Принять положение «плуга» и сделать несколько неглубоких пружинистых приседаний, сводя колени и сгибая голеностопы вперед-внутрь
3. Имитация положения «плуга» на ровном месте	
4. Имитация положения «плуга» на склоне средней крутизны	Встать на склон, опираясь на палки. Поставить лыжи так, чтобы носки находились в 10см и разошлись в стороны примерно на 1,5м. Наклоном коленей внутрь и давлением каблуков ботинок поставить лыжи на внутренние ребра. Палки приподнять над снегом. Лыжи не должны скользить вниз
	Принять положение «плуга» сразу после начала движения на вершине горы и сохранить его до конца спуска или до остановки
5. Выполнение торможения «плугом» из высокой стойки на пологом сколе (при постоянном положении ног)	Обратить внимание на жесткое удержание лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем чтобы избежать их наезда друг на друга
6. Выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж	

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЮ «ПЛУГОМ»

3

Задача 3. **Совершенствование техники торможения «плугом» («полуплугом»)**	
1. Выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж и скорости движения по командам: «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!»	Совершенствование торможения проводится на склонах разной крутизны с меняющимся рельефом, с различной глубиной снежного покрова
2. Торможение «плугом» на горе, размеченной ориентирами	Ориентирами обозначается часть склона, которую проходят без торможения, места начала торможения, окончания его или полной остановки. Изменяя это расстояние, можно усложнять или облегчать задание
3. Игры и игровые упражнения	Следить за жестким удержанием лыж в положении «плуга»

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. **Лыжный спорт:** Учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.

2. **Лыжный спорт:** Учебник / Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 320 с.

3. **Лыжный спорт:** Учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.

4. **Раменская Т.И.** Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

5. **Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг.-** М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 92 с.