

**МБОУ «СОШ №1»
Г. ЮРЬЕВ-ПОЛЬСКОГО**

Учитель физической культуры:
Гоменюк Наталья Геннадьевна
«Лыжная подготовка»

Лыжный спорт

Лыжный спорт- один из массовых видов спорта. Занятия на чистом морозном воздухе, в лесу благотворно влияют на организм, прежде всего на органы дыхания, сердечно- сосудистую систему и нервную систему, снижают умственное утомление, являются средством активного отдыха. В результате улучшается общее состояние организма, повышаются защитные функции. Лыжный спорт помогает воспитывать такие физические и морально- волевые качества, как выносливость, сила, силовая выносливость, координация движений, смелость, выдержка, упорство в достижении цели. Этот вид спорта имеет и большое прикладное значение, используют охотники, геологи, полярники, военнослужащие.

Лыжная подготовка

- ▣ Учебная площадка — это место, где проводятся занятия по обучению технике и ее проверке. Для этой цели пригодна большая лесная поляна, защищенная от ветра деревьями. Желательно, чтобы одна половина площадки была горизонтальная, а другая имела уклон 3 — 4°. Лыжня с таким уклоном, хотя бы и вне площадки, необходима для того, чтобы разучивать скользящий, накатистый шаг и одновременные ходы.
- ▣ В зависимости от возраста, пола и подготовленности занимающихся и задач урока учебная площадка подготавливается по-разному. Некоторые виды учебных площадок для занятий показаны ниже

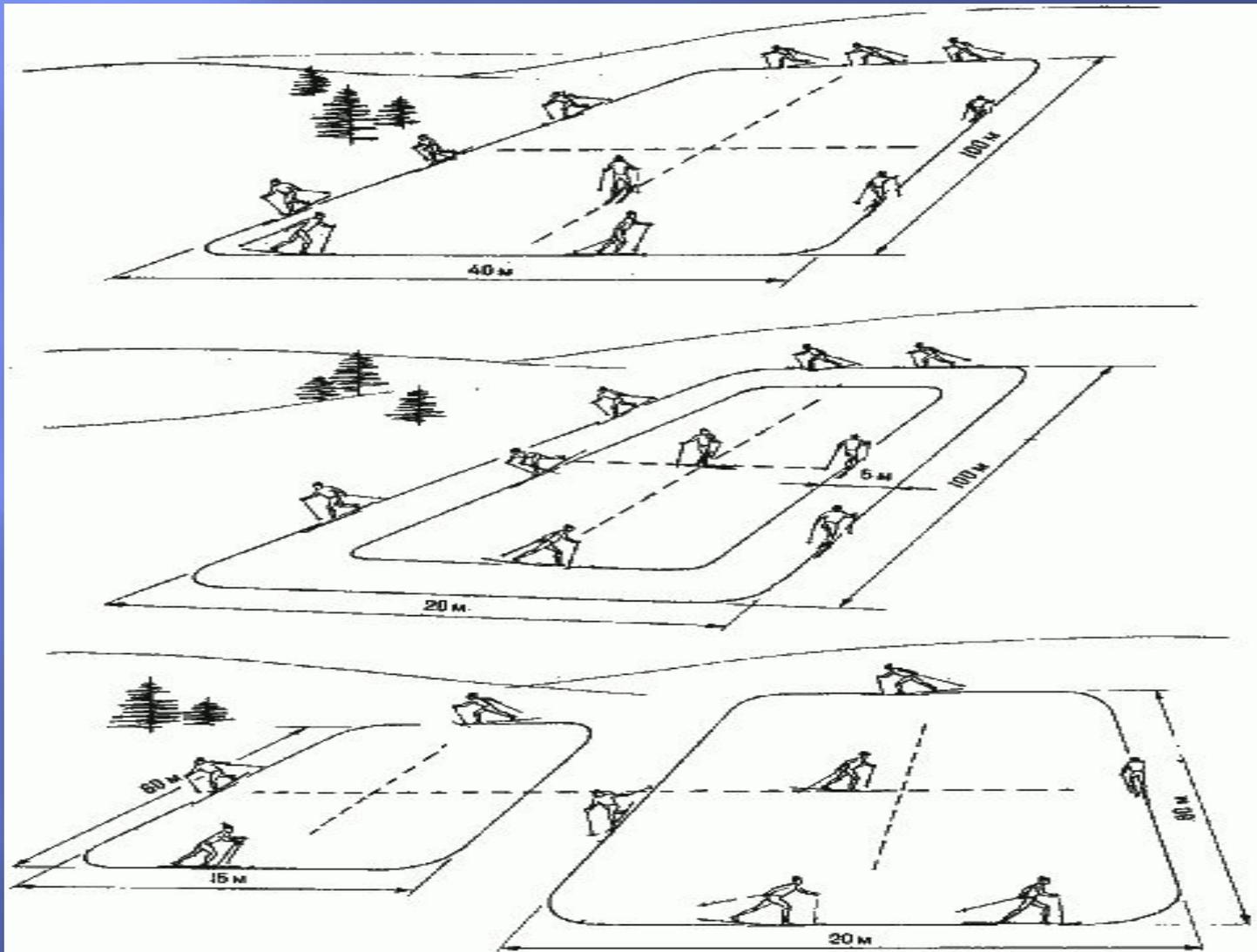
Выбор и подготовка мест занятий

Лучше всего, если район, в котором проводится учебно-тренировочное занятие, представляет собой пересеченную лесистую местность. Надо составить план этой местности и отметить в нем ряд секторов, соответствующих задачам урока. На местности надо определить учебные площадки, учебные склоны, учебные лыжни и тренировочные лыжни.

Все виды лыжни и учебные склоны готовят следующим образом:

- ❖ Все виды лыжни и учебные склоны готовят следующим образом:
- ❖ Все учащиеся проходят по месту будущей лыжни в четыре следа;
- ❖ Уплотняют след идя в пологорота боком или елочкой;
Прокладывают след лыжни;
- ❖ Учебный склон все проходят лесенкой, а затем укатывают спускаясь прямо

Учебная площадка



Учебный склон- место, на котором изучаются способы спусков, подъемов, торможений и поворотов на лыжах в движении.

- При выборе склонов необходимо учитывать снежный покров и профиль: крутизну, длину, наличие неровностей и растительности. По крутизне склоны подразделяются на: малой крутизны ($5 - 15^\circ$), средней крутизны ($15 - 25^\circ$), большой крутизны (25° и более); по протяженности на: короткие (до 50 м), средние (до 150 м), длинные (свыше 150 м); по характеру местности: на гладкие и пересеченные; по наличию деревьев и кустарников: на закрытые и открытые.
- В зависимости от подготовленности группы и задач урока лыжни на учебных склонах прокладываются по-разному.
- Желательно, чтобы местность от учебной площадки до учебного склона была пересеченной. Это позволит передвигаться от площадки к склону среди деревьев, кустов, непрерывно меняя направление, преодолевая небольшие.

Учебный склон

