

# Физическая культура

Практическое занятие № 3.2  
Обучение техники прохождения  
подъемов и спусков, поворотов.

# ОБУЧАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

## I. ПОДЪЕМ СТУПАЮЩИМ ШАГОМ



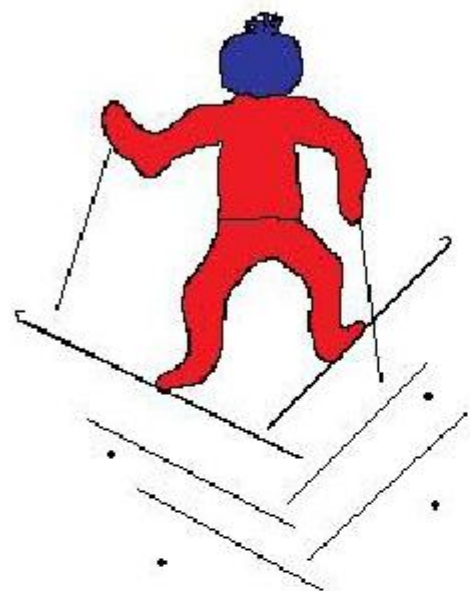
Применяется в тех случаях, когда подниматься скольльзящим шагом уже невозможно, а применять «полуелочку» или «елочку» еще нецелесообразно. Координация движений этим способом в принципе та же, что и в попеременном двухшажном ходе, только отсутствует фаза скольжения и меняется ритм работы рук. Делается по возможности широкий шаг с прихлопыванием лыжи, этим самым улучшается сцепление со снегом. Туловище наклоняется вперед, палки ставятся под небольшим углом к склону горы, увеличивается сила и продолжительность отталкивания ими. Перерывы в опорных положениях рук исчезают.

## II. ПОДЪЕМ СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ

Является по существу разновидностью попеременного двухшажного хода и применяется на пологих склонах. Передвигаясь на равнине этим способом и переходя на подъем, сохраняется общая координация движений, но в структуре хода происходит перестройка: ликвидируется прокат и создается непрерывное приложение усилий; еще не окончили толчок рука и нога, как уже вступают в работу другая нога и рука. Нога выносится стопой и наклоненной вперед голенью, лыжа выносимой ноги нагружается весом тела как можно позже.



### III. ПОДЪЕМ «ЁЛОЧКОЙ»



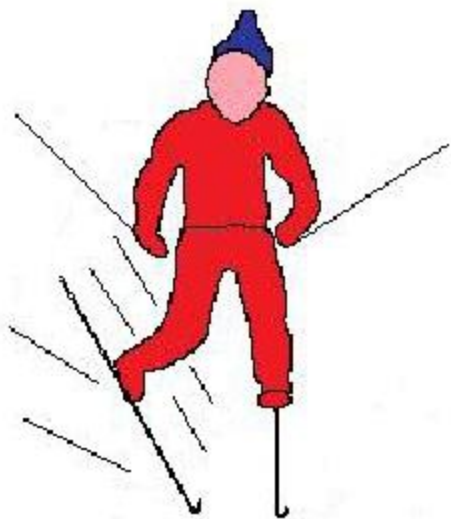
Применяется на более крутых склонах, когда ступающим шагом преодолеть подъем трудно. Чтобы избежать скатывания вниз, необходимо увеличить сцепление лыж со снегом за счет разведения носков лыж в стороны. След от лыж напоминает ветки елочки, поэтому способ получил такое название. Лыжи ставятся на внутренние ребра. При этом пятки лыж не должны перекрещиваться. Палки ставятся по бокам и сзади лыж.

### IV. ПОДЪЕМ «ПОЛУЁЛОЧКОЙ»

Применяется при преодолении склонов наискось. Лыжник одной лыжей (опорной) шагает по склону, разводя носок лыжи в сторону, а другой скользит по лыжне прямо. Шаг верхней ноги всегда длиннее, нижней. Палки работают так же, как и при подъеме ступающим шагом.



## ОПИСАНИЕ ТЕХНИКИ ТОРМОЖЕНИЯ УПОРОМ («ПОЛУПЛУГОМ»)



Применяется на косых спусках малой и средней крутизны. Нужно перенести вес тела на верхнюю лыжу, а нижнюю поставить на ребро в положение упора. Носки лыж удерживаются на одном уровне. При необходимости увеличения торможения нижнюю лыжу ставят больше в сторону.

- а) при торможении нельзя выводить нижнюю лыжу далеко вперед, создавая перекрещивающиеся лыжи.
- б) нельзя выпрямлять ногу с верхней лыжей, на которой происходит скольжение, и, наоборот, нельзя сгибать отведенную в сторону (в упор) ногу с нижней (упоровой) лыжей.



# Повороты в движении



Поворот из упора

Поворот на параллельных лыжах

Поворот «плугом»

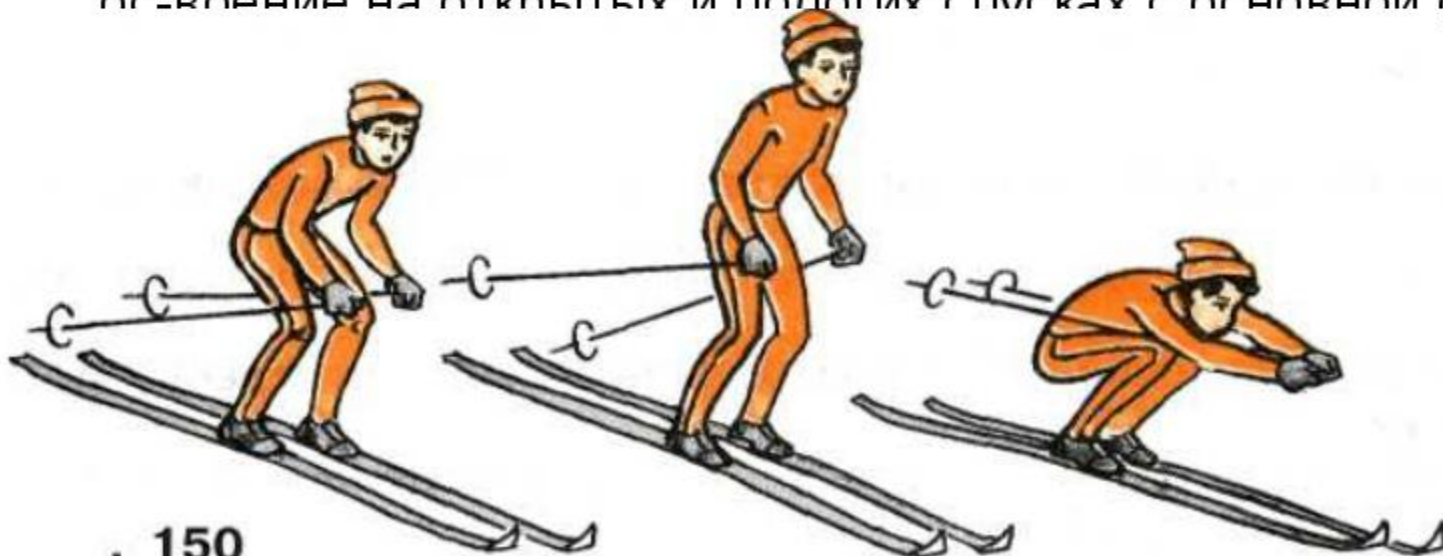
**Техника спуска** на лыжах требует сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — основной, высокой, низкой

При спуске в *основной стойке* ноги расставлены на ширину лыжни и слегка согнуты в коленях. Для лучшей устойчивости одна лыжа выдвинута вперед. Из основной стойки удобнее производить повороты и торможения, ее часто применяют при прямых спусках.

*Высокая стойка* служит для уменьшения скорости за счет увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище более выпрямлены.

*Низкая стойка* способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости. Туловище при низкой стойке значительно наклонено вперед, ноги сильно согнуты.

Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их осваивать на открытых и пологих спусках с основной стойки.



**Уважаемые студенты, вам  
необходимо изучить данный  
материал. Выполнить  
имитацию стойки спуска,  
сделать фотоотчет**