

Лыжная подготовка

тема: « Подъемы и спуски»



Подготовил учитель физической культуры

Цель урока:

1. Обучение техники спуска и подъема;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание дисциплинированности, упорства, трудолюбия



Виды подъемов:

Подъем «полуелочкой»

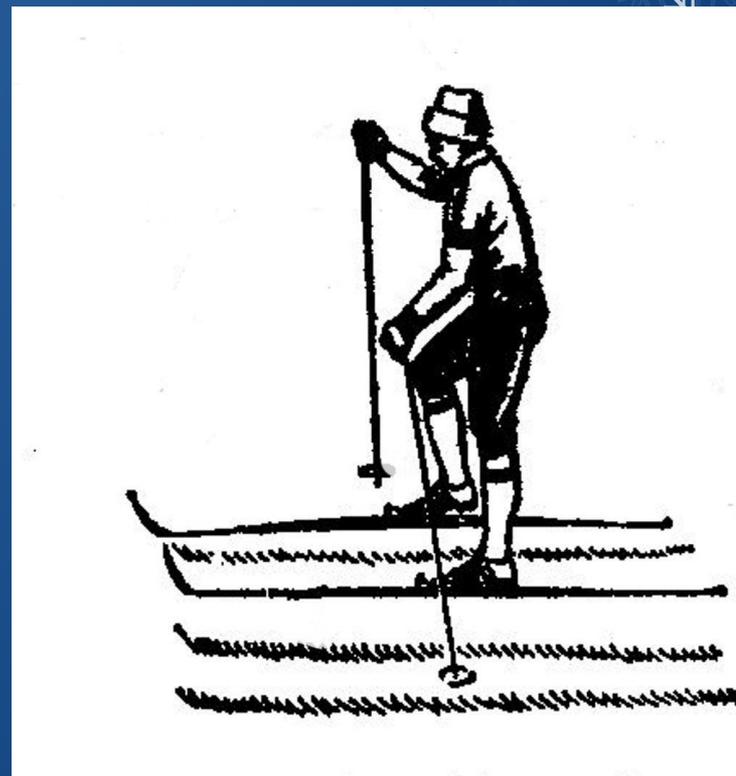
выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в попеременном двухшажном ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.



Подъём
«Елочкой»



Подъём
«Лесенкой»



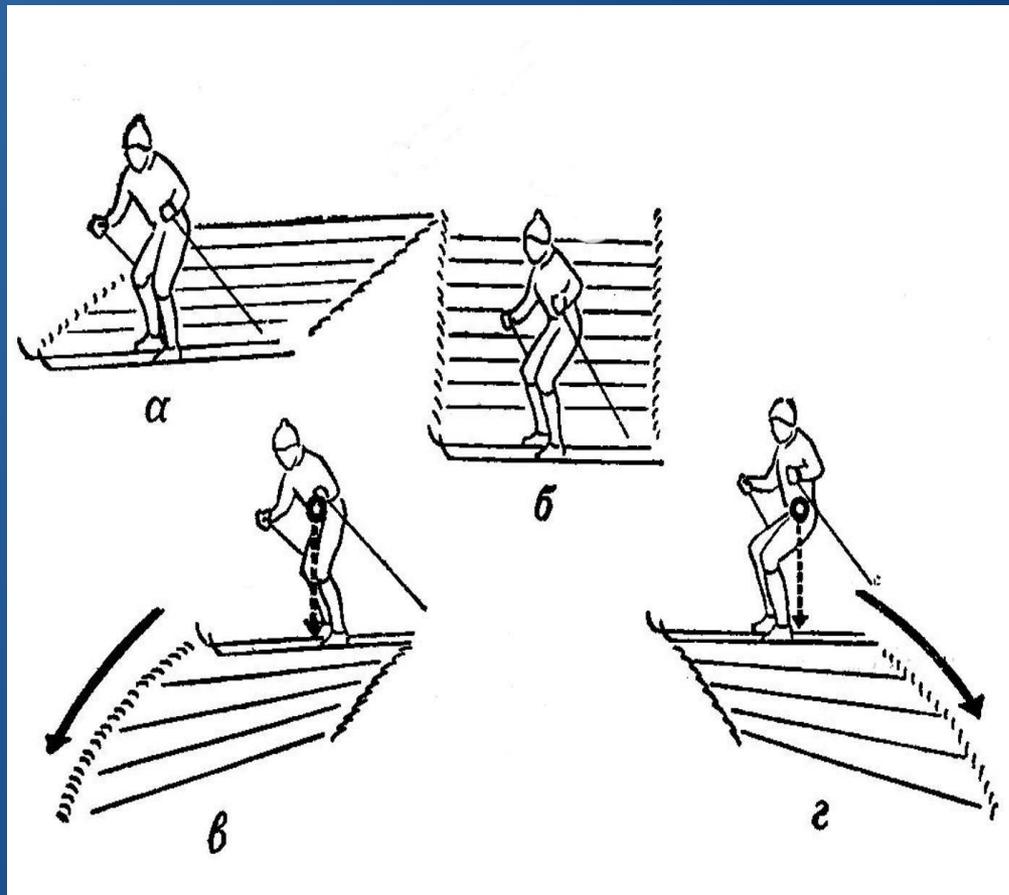
Виды торможений:

Торможение «плугом»

применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.



Виды
соскальзывания:
а - косое,
б - боковое,
в - скругленное в
долину,
г - скругленное к
склону



Виды поворотов:

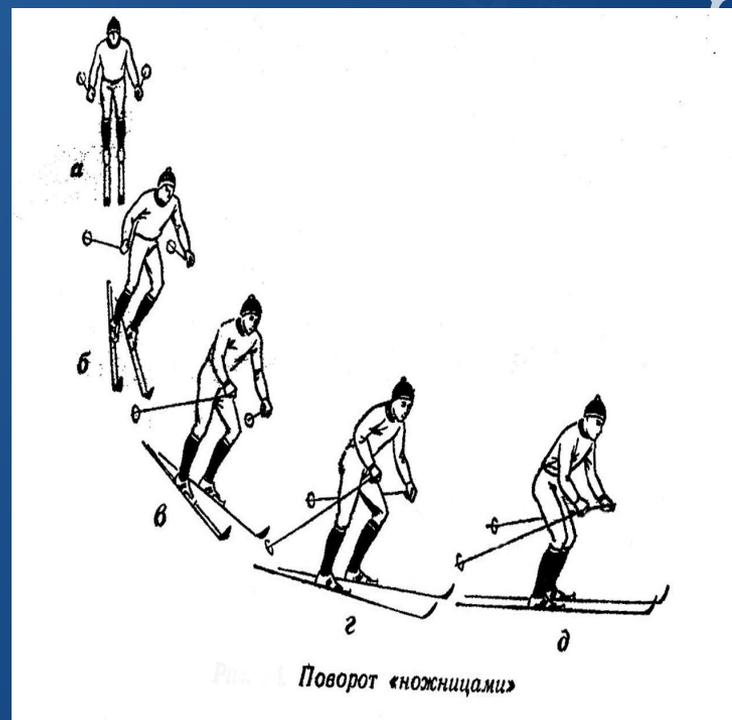
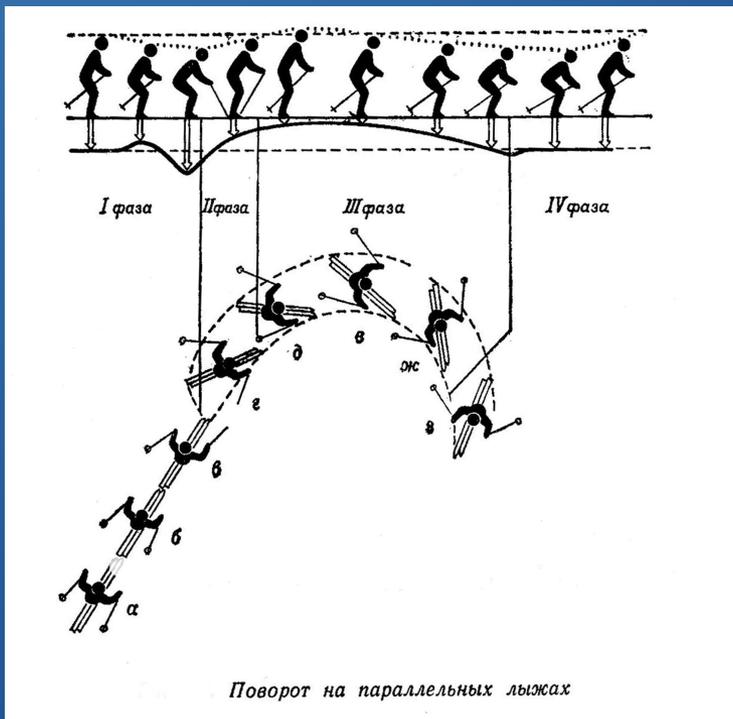
Поворот «переступанием»

используется для изменения направления при движении по пересеченной местности. При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.

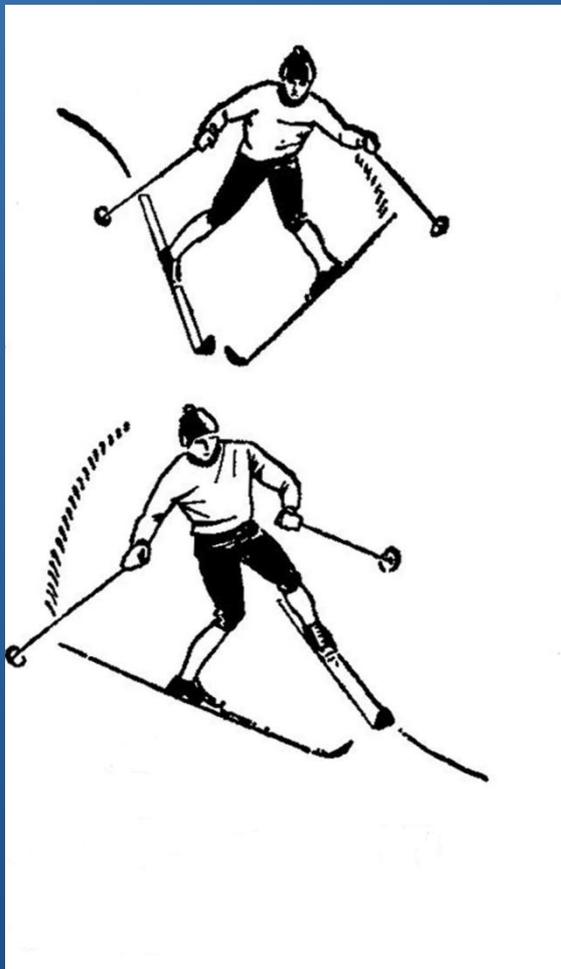


Поворот на параллельный лыжах

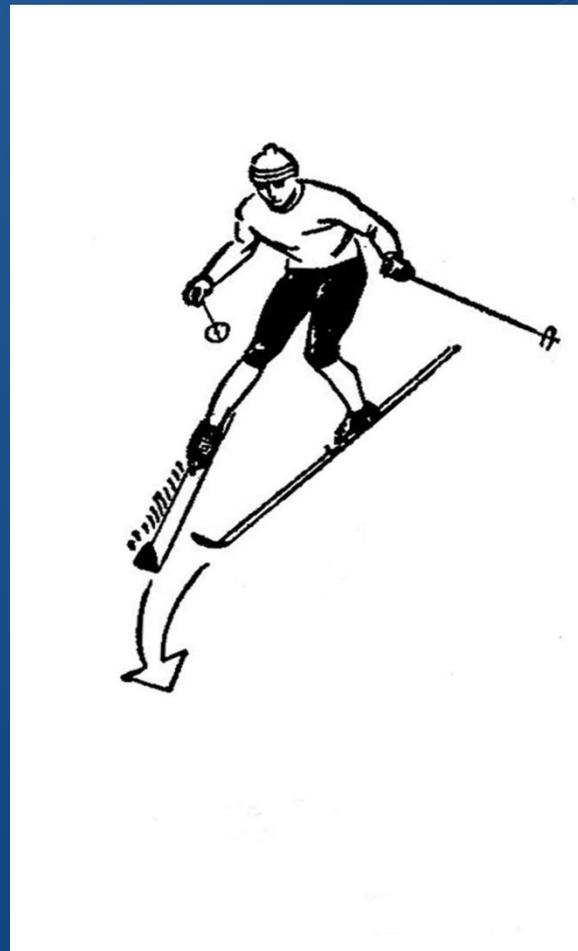
Поворот «ножницами»



Поворот «ПЛУГОМ»



Поворот упором



ПРЕОДОЛЕНИЕ БУГРОВ И ВПАДИН.

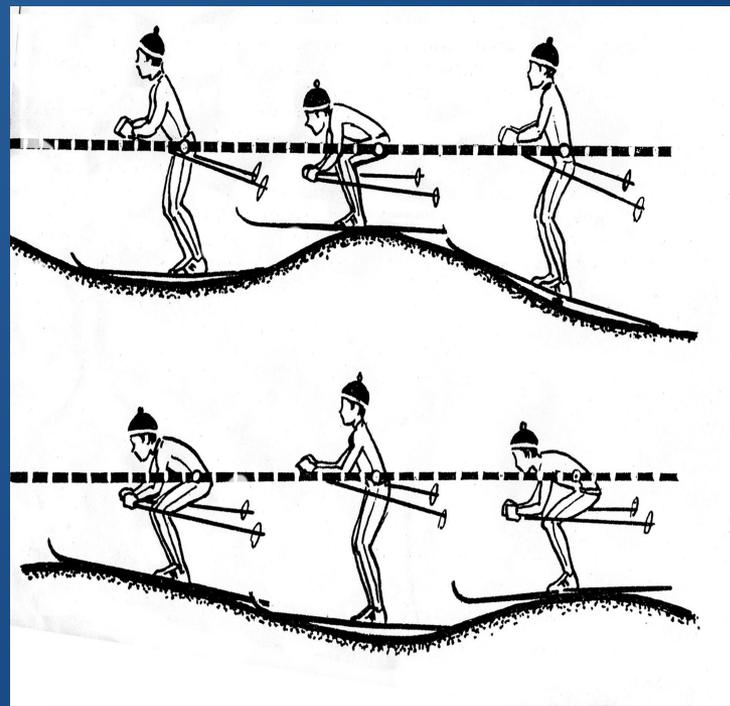
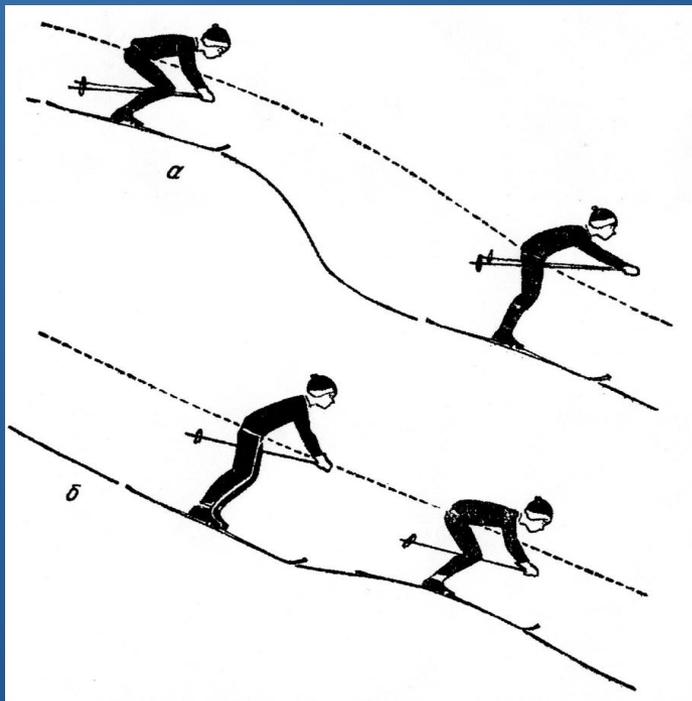
Перед бугром надо немного выпрямиться, в момент наезда на бугор — присесть, а съезжая с него — снова выпрямиться.

Перед впадиной необходимо принять низкую стойку, чтобы избежать прыжка. Проезжая впадину — выпрямиться, а выезжая из нее — снова присесть. Для сохранения устойчивости на спусках при встречающихся впадинах, ямах, буграх важным условием является контакт лыж со снегом. Для этого лыжник использует пружинящие движения ногами и уравнивающие движения туловищем и руками.





Схема преодоления бугров и впадин



Техника спуска

На лыжах требуется сохранения равновесия и устойчивости в соответствующей стойке — **основной, высокой, низкой**



Основная стойка

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

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

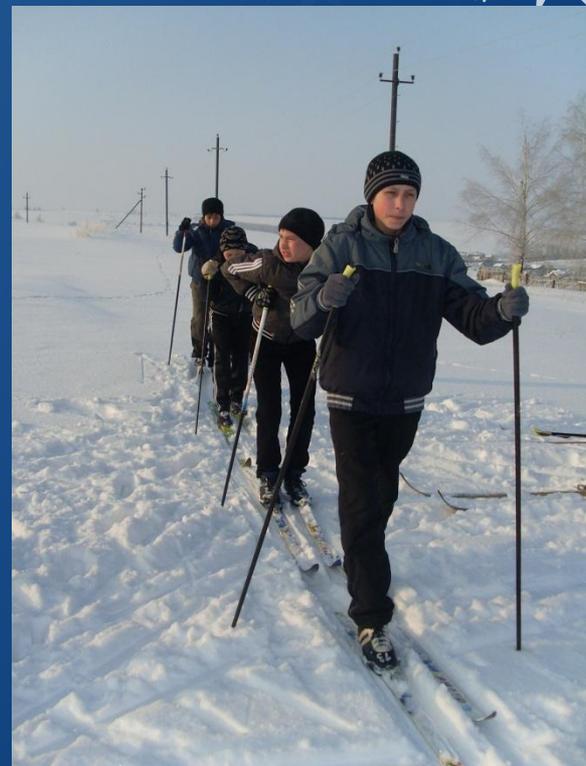
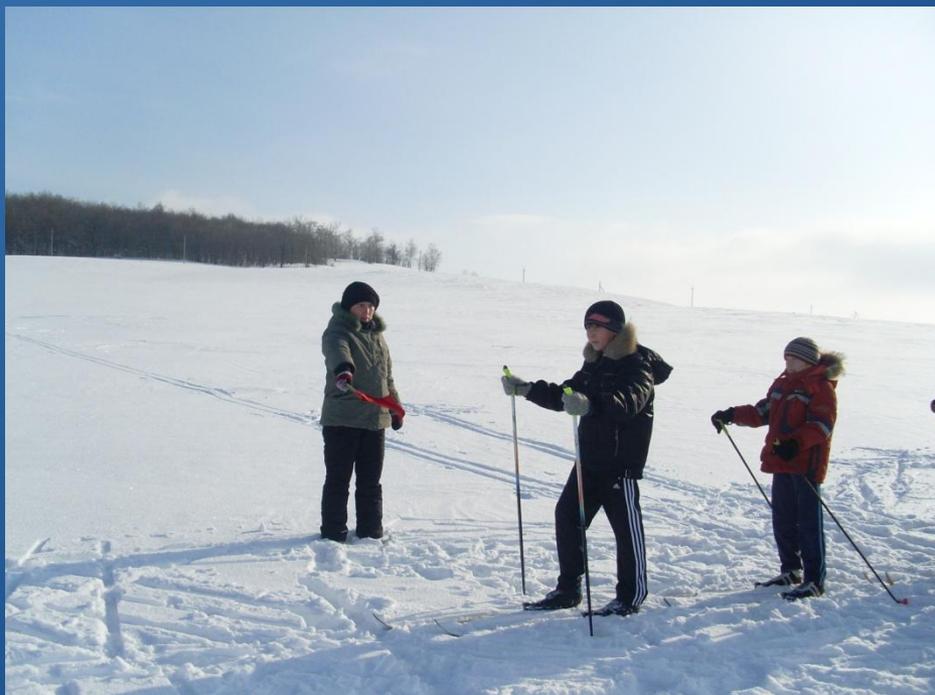


Низкая стойка

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

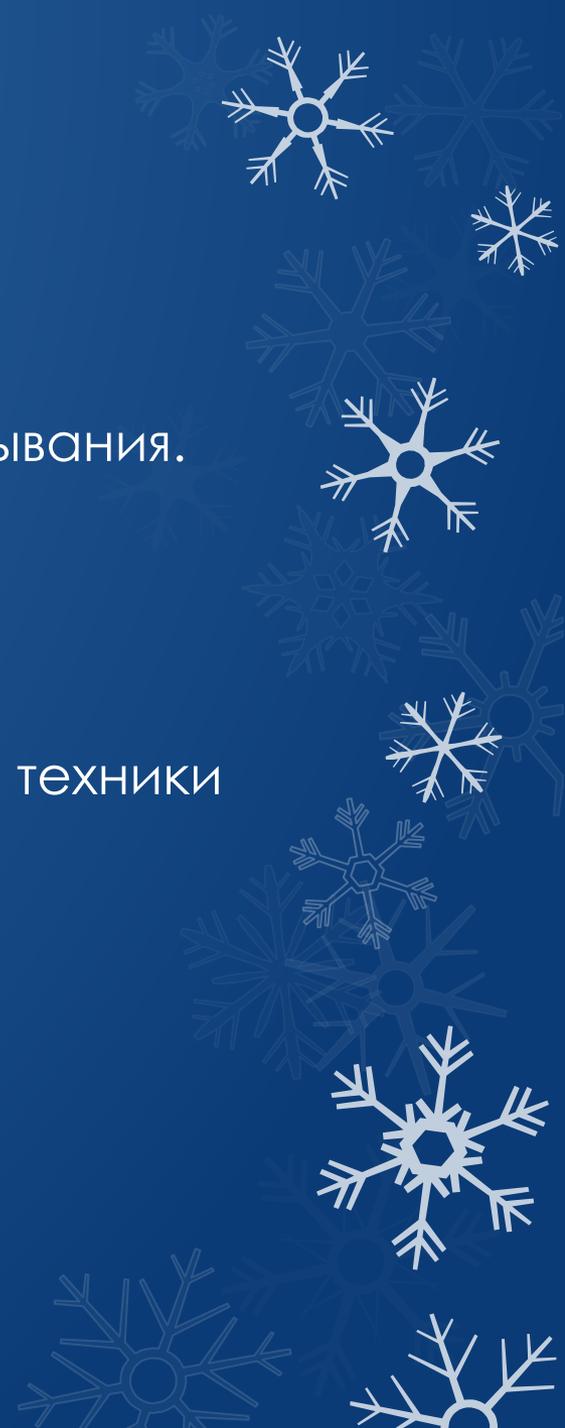


Все стойки предварительно изучают на месте, затем начинают их освоение на открытых и пологих спусках с основной стойки.



Вопросы:

1. Назовите виды подъемов.
2. Назовите виды торможений и соскальзывания.
3. Назовите виды поворотов.
4. Какое положение нужно занять перед преодолением бугров и впадин ?
5. Назовите 3 вида стоек при выполнении техники спуска.



В здоровом теле - здоровый дух!

