

УРОК ПО РАЗДЕЛУ: «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»



Выполнил: учитель физической культуры

Агапов

Николай

Сергеевич

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Цель урока: закрепить теоретические знания по лыжной подготовке.

Задачи:

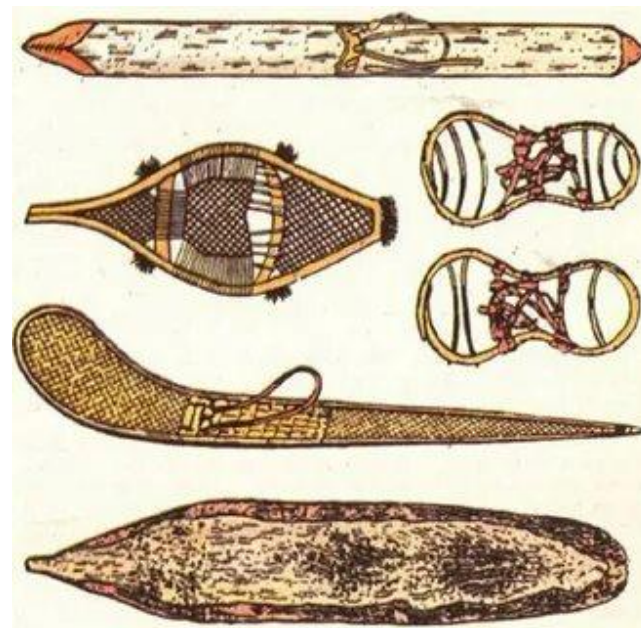
- Ознакомить учащихся с историей возникновения лыжного спорта.
- Повторить технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов.
- Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю.



ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Различные приспособления, увеличивающие площадь опоры при передвижении по глубокому снегу, использовались древнейшими народами в быту и на охоте. Первыми такими приспособлениями, очевидно, были шкуры убитых животных, которыми древние охотники обматывали ноги, предохраняя их от холода. В процессе эволюции форма лыж постепенно совершенствовалась. После ступающих лыж появились скользящие. Но был период, когда применялись скользящие лыжи разной длины - одна узкая и длинная для скольжения, а другая - более короткая и широкая - для отталкивания. В условиях

передвижения по пересеченной местности, на охоте и в лесу использовать лыжи разной длины неудобно. Видимо, поэтому появились лыжи более короткие и широкие, но одинаковые по длине.



ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

По началу палка была одна, а другая рука была свободная - для лука или другого оружия.

Лыжи использовались на охоте, войне, и бег на них не мог не стать одним из видов спортивных состязаний. Русские дореволюционные историки неоднократно упоминали в своих работах, что помимо охоты лыжи на Руси часто использовались во время праздников и зимних народных забав, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге «наперегонки» и в спусках со склонов.



Дыжные ходы



Коньковые



Классические

КЛАССИЧЕСКИЕ

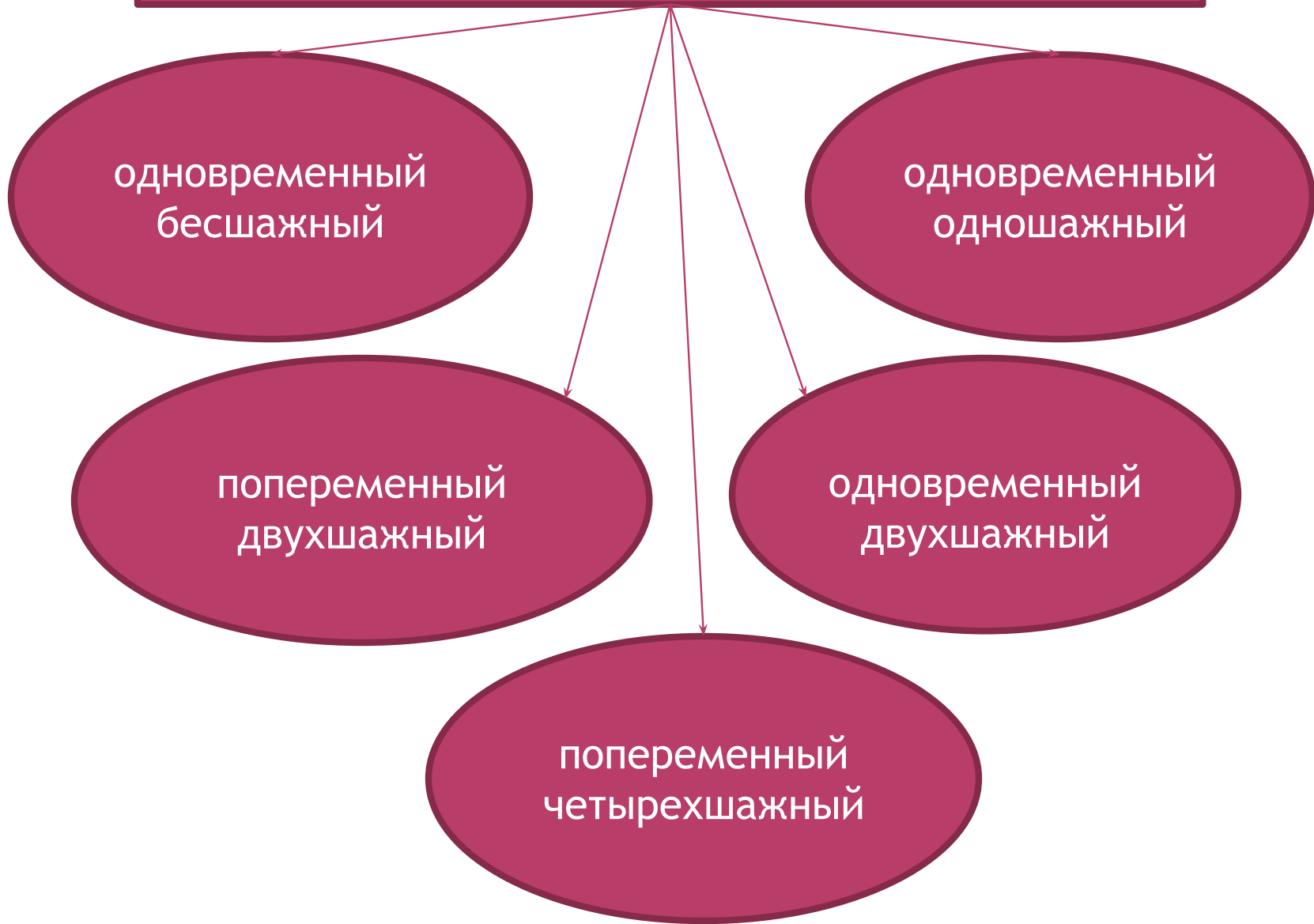
одновременный
бесшажный

одновременный
одношажный

попеременный
двухшажный

одновременный
двухшажный

попеременный
четырёхшажный

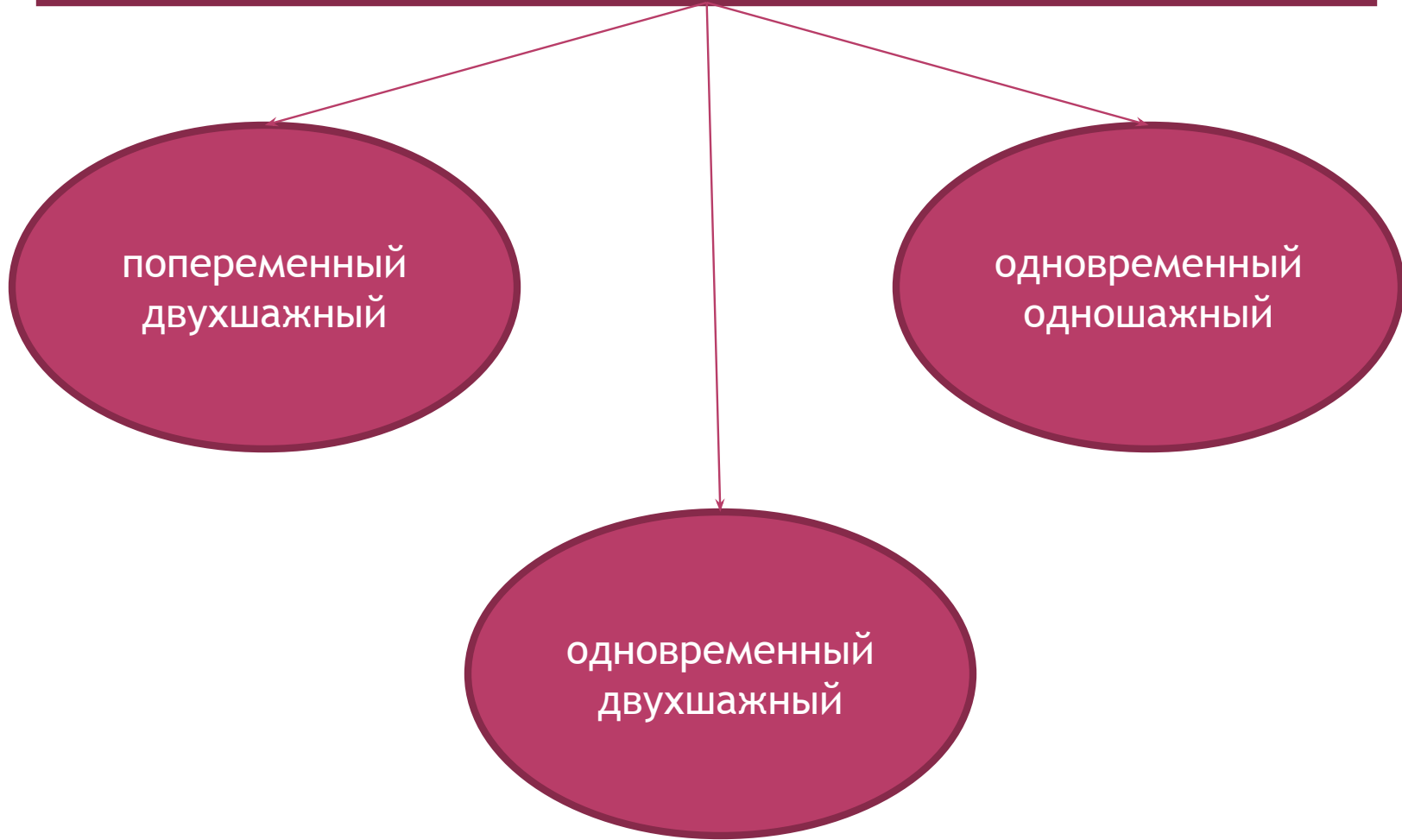


Коньковые

попеременный
двухшажный

одновременный
одношажный

одновременный
двухшажный



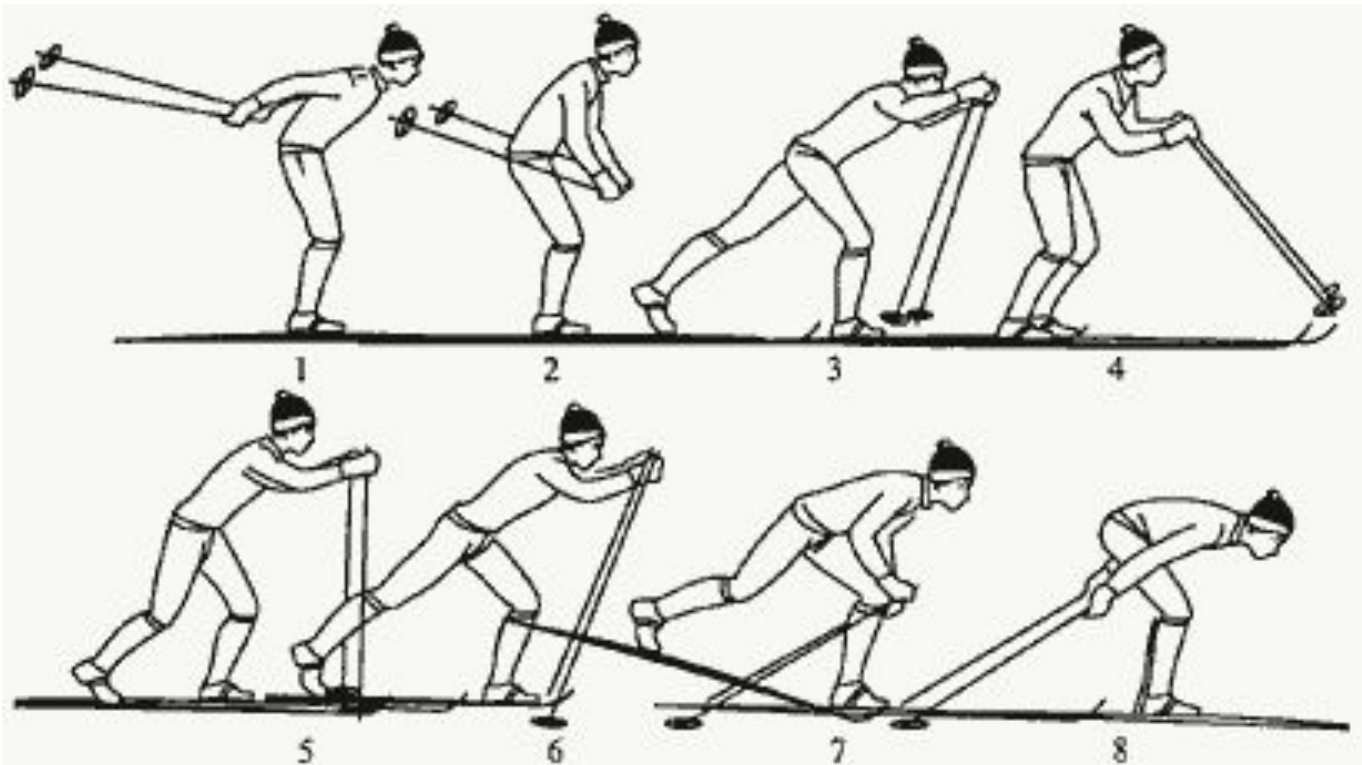
Попеременный двухшажный ход



Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.

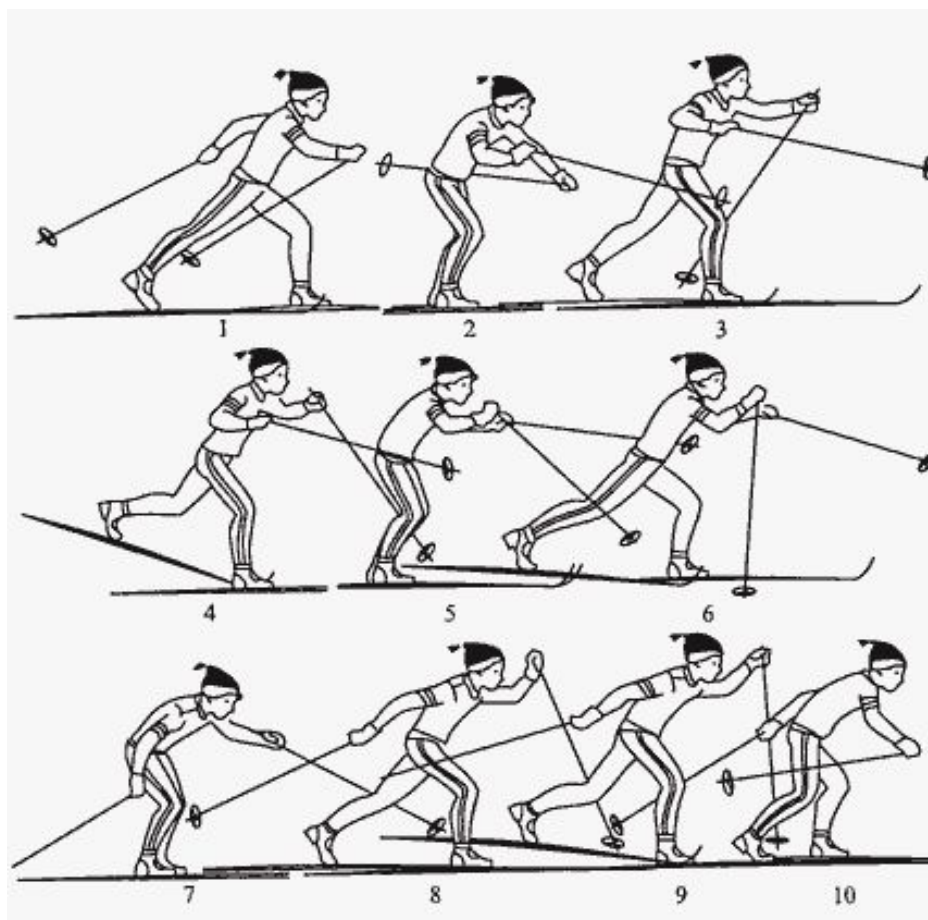
ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

- Цикл движений хода состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг.



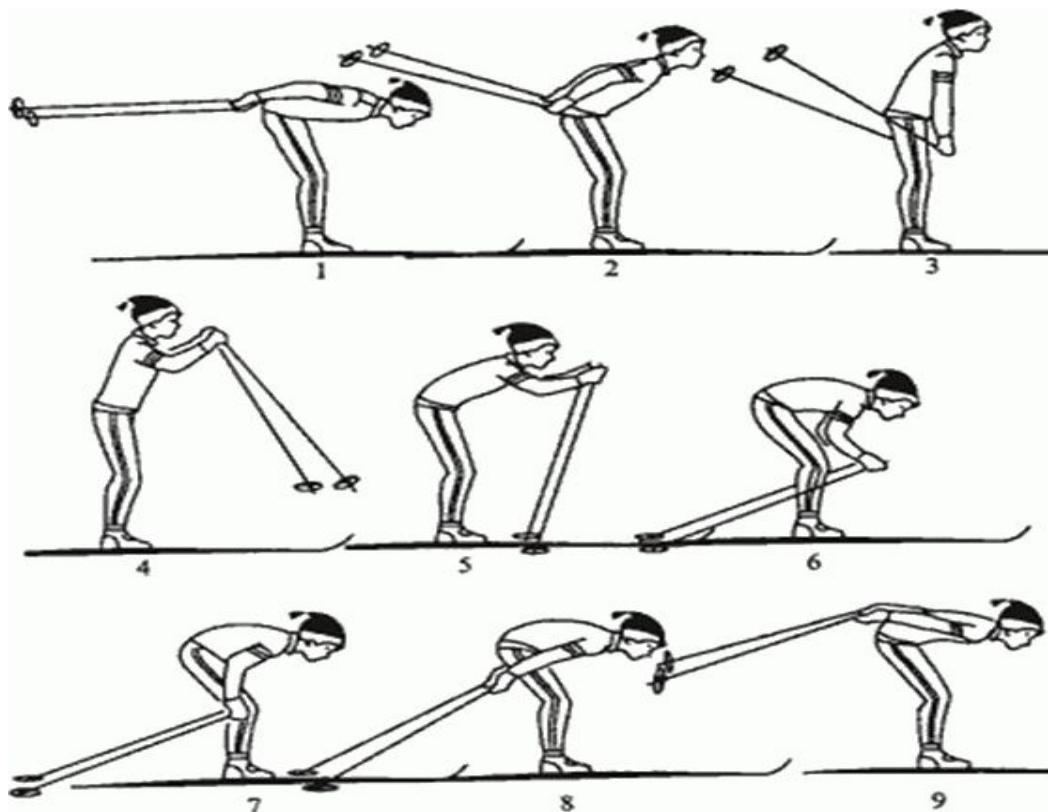
ПОПЕРЕМЕННЫЙ ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ХОД

Цикл движений в этом ходе состоит из поочередных четырех шагов и двух попеременных толчков палками на два последних шага.



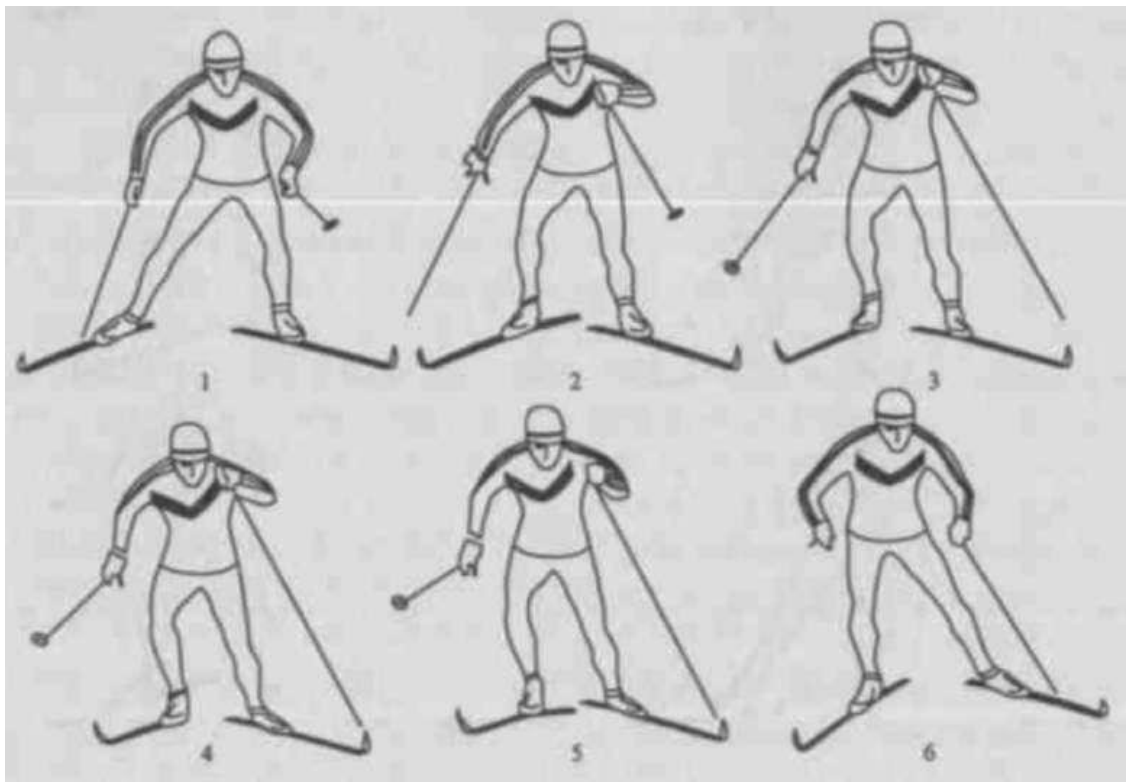
ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

В одновременном бесшажном ходе лыжник все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками.



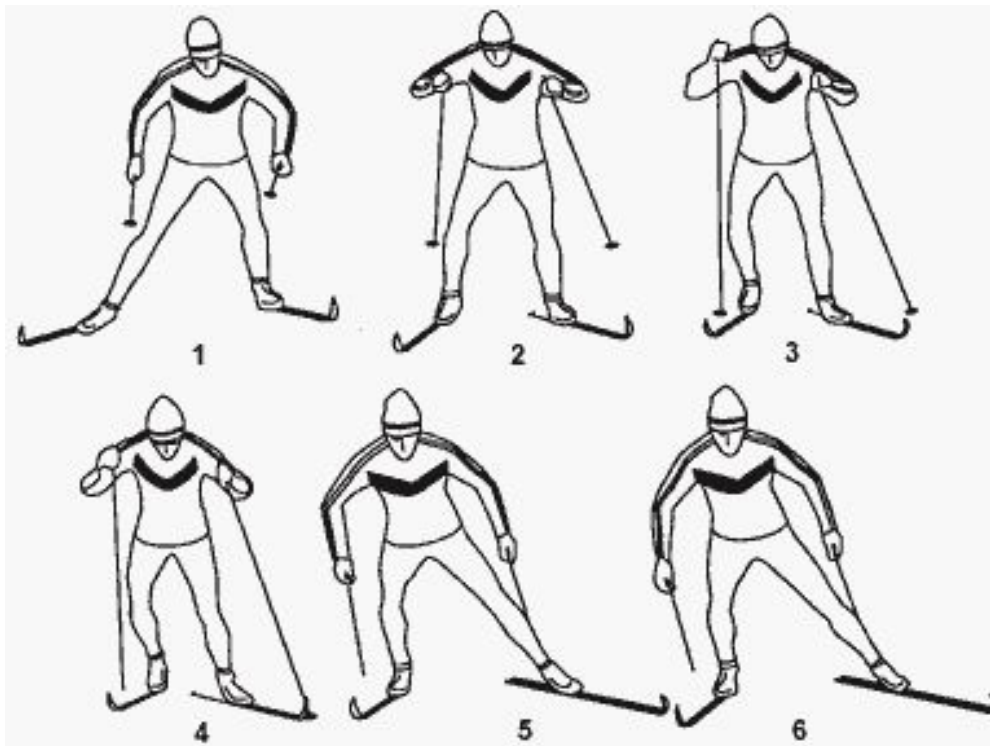
КОНЬКОВЫЙ ХОД - ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ

Цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения.



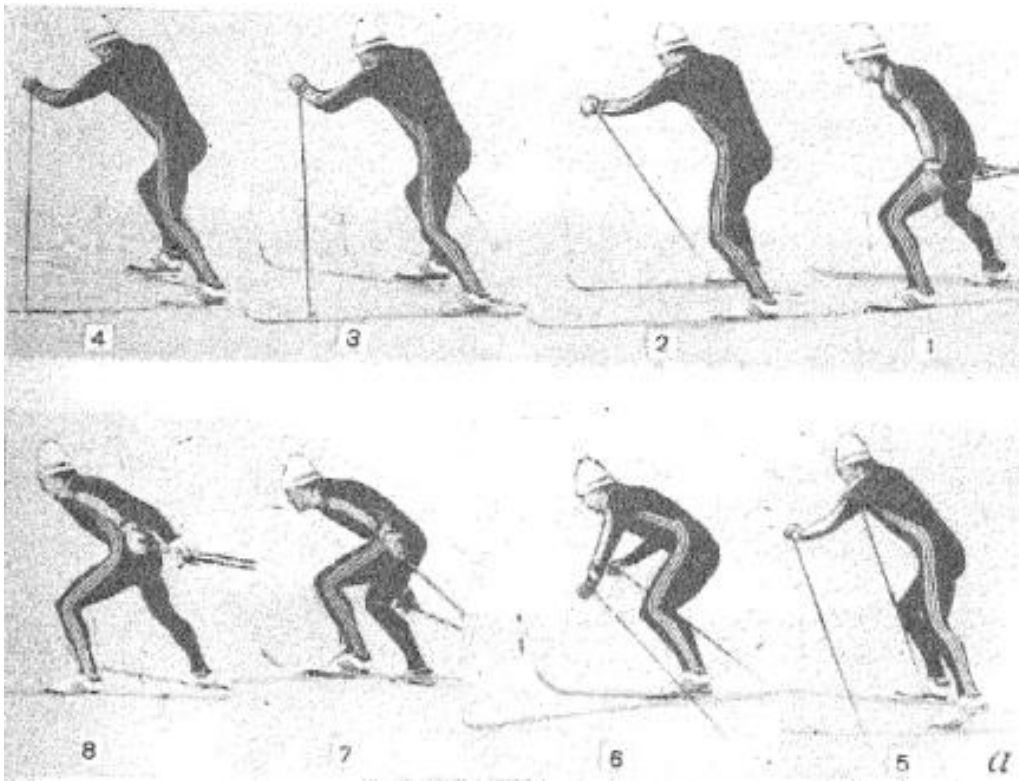
КОНЬКОВЫЙ ХОД - ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОДНОШАЖНЫЙ

Одновременный одношажный коньковый ход состоит из двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками.



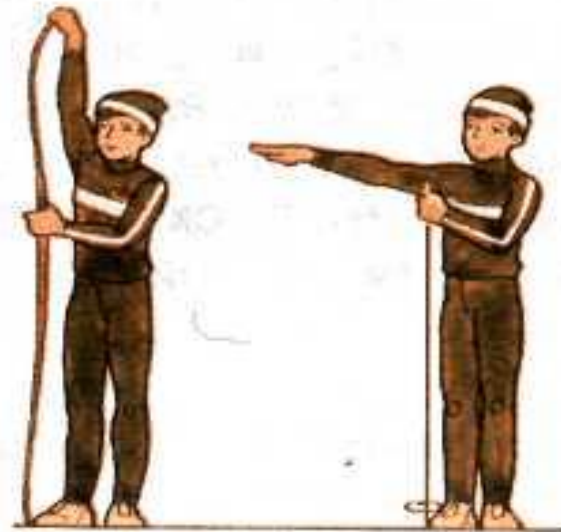
КОНЬКОВЫЙ ХОД - ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости.



ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3–4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

Подъем «Лесенкой».

Осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на



Подъем «Ёлочкой».

При подъеме «Ёлочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся позади лыж.



ПОДЪЁМ «ПОЛУЁЛОЧКОЙ»

При подъёме «полуёлочкой» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро.

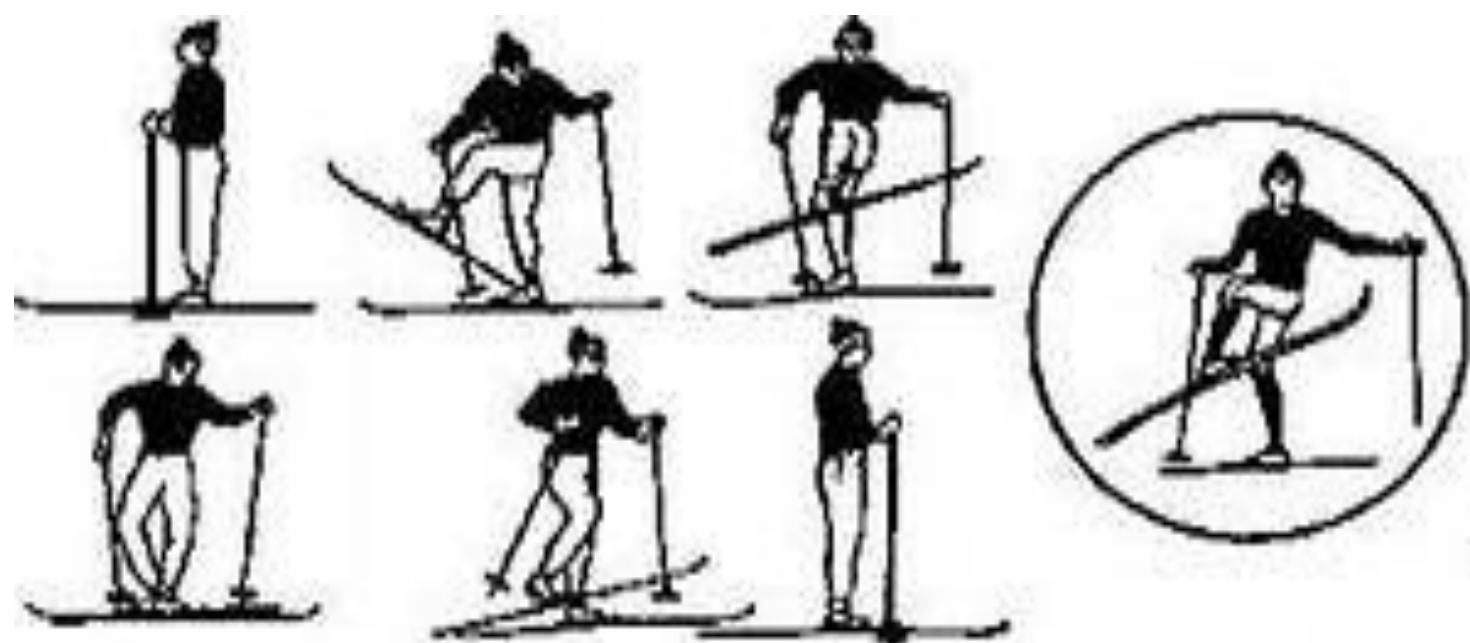


СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ

Поворот переступанием вокруг пяток лыж выполняется из исходного положения - лыжи параллельно. Палки поставлены рядом с креплениями. Переступить начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.



ПОВОРОТ «МАХОМ»

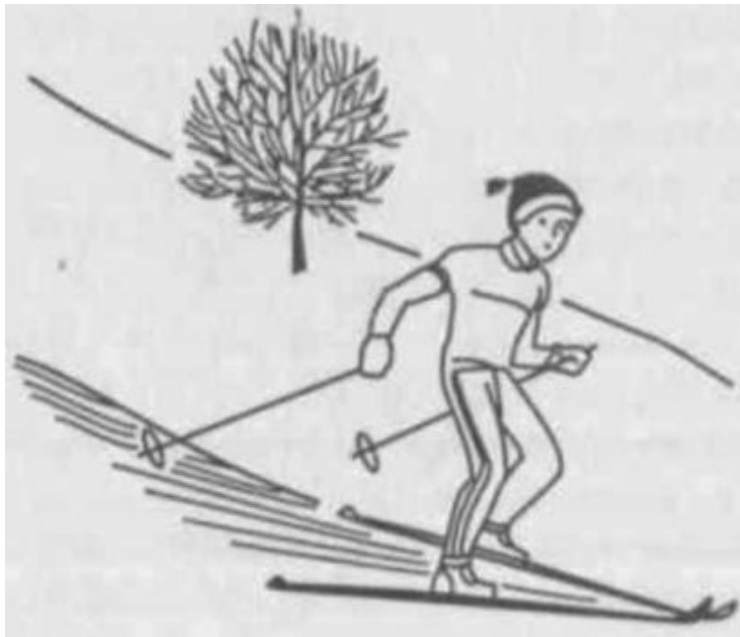


СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЯ

- Торможение «Плугом» применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи.



ТОРМОЖЕНИЕ УПОРОМ



- Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне. При торможении при спуске наискось лыжник переносит вес тела на верхнюю (по склону) лыжу, другую ставит на внутреннее ребро пяткой в сторону (в положение упора) и выполняет торможение.

***Спасибо
за внимание!***