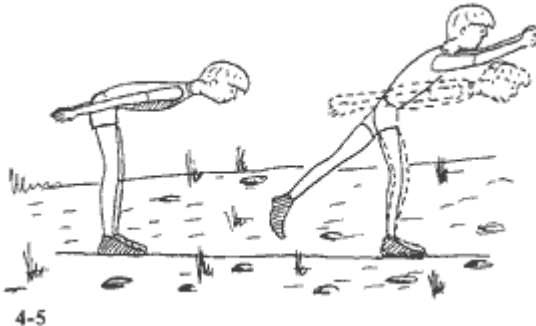
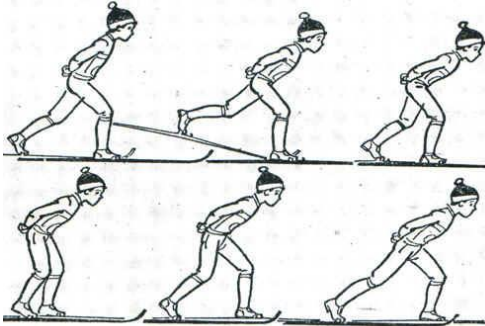
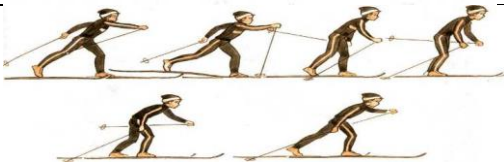
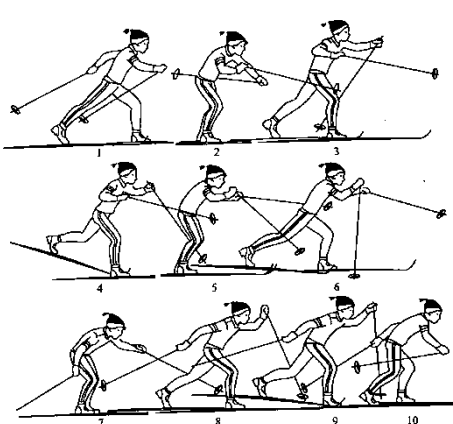
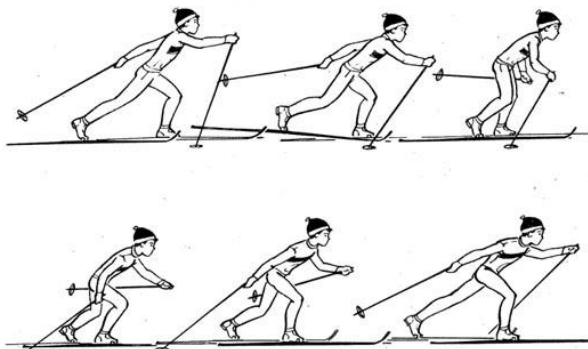


Методический материал к урокам лыжной подготовки

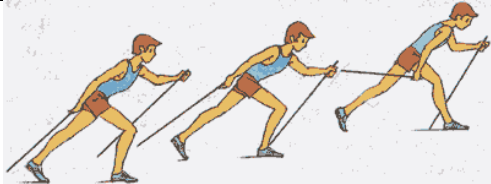
Составил : учитель физической культуры Матренцев Михаил Андреевич

5 основных упражнений лыжника

№ п\п	Содержание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методические указания
1.	Имитация ходов на месте без палок и с палками		Обращать внимание на правильность работы рук и постановок палок
2.	Скользящий шаг без палок		Обратить внимание на подъем пятки и ширину шага
3.	Работа рук при ходьбе на лыжах		Обратить внимание на постановку палок и толчок
4.	Выполнение лыжного хода в полной координации		Обратить внимание на правильность выполнения техники

5.	Ускорения определенным ходом в полной координации		Обратить внимание на правильность выполнения техники
----	---	--	--

5 подготовительных/имитационных упражнений для лыжной подготовки.

№ п\п	Содержание упражнения	Графическое изображение	Организационно-методические указания
1.	Шаговая имитация работы рук с палками, без лыж		Ногу выноси вперед более выпрямленной с ускорением. Во время шага-выпада толчковую ногу полностью выпрямляй в колене. Пятку толчковой ноги как можно позже отрывай от земли. Туловище наклони на 45-50°. Ставь палку энергично с большим наклоном вперед. Втыкай ее в землю штырем назад с сильным нажимом.
2.	Имитация одновременного одношажного хода		При выносе рук вперед нога отводится назад; с приставлением

			ноги туловище наклоняется с одновременным движением полусогнутых рук вниз-назад.
3.	Имитация одновременного бесшажного хода		Из высокой стойки выполнить одновременное движение полусогнутыми руками вниз-назад с наклоном туловища.
4.	В положении посадки лыжника маховые движения руками, как в попеременном двушажном ходе. То же с резиновым амортизатором.		Движение руки вперед свободное, кисть проходит на уровень локтевого сустава, т. е. рука почти прямая. Вперед рука поднимается до уровня подбородка, при этом она слегка согнута в локте, локоть опущен вниз. При отведении назад рука постепенно выпрямляется, в конце отталкивания она параллельна толчковой ноге

5.	Имитация попеременного двушажного хода на месте. Стоя на одной ноге в положении одноопорного скольжения, маховая нога выпрямлена назад, поменять ноги прыжком.		Активный перенос массы тела с одной ноги на другую. Вперед рука поднимается до уровня подбородка, при этом она слегка согнута в локте, локоть опущен вниз.
----	--	--	--

Комплекс упражнений для обучения попеременному двушажному ходу.

№ п\п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Научить посадке лыжника в скользящем шаге.		
1.1	Скользящий шаг, руки за спину, без палок	30-60м	Обратить внимание на правильную посадку
1.2	Скользящий шаг с широкой амплитудой работы рук, без палок	60-100м	обратить внимание на подседание перед толчком и энергичный перекат над стопой; Амплитуда работы рук широкая.
2.	Научить работе ног в попеременно-двушажном ходе.		
2.1	Имитация работы ног путём отталкивания правой (левой) ногой на месте	5-6раз	Следить за активным переносом массы тела с одной ноги на другую
2.2	Скольжение на одной лыже, отталкиваясь ногой без лыжи, поочерёдно для правой и левой ноги (самокат).	10-15м	Держать равновесие, скольжение выполнять как можно дальше
2.3	То же, но на двух лыжах, поочерёдно выполнять	10-15м	Держать равновесие,

	упражнение правой и левой ногой.		скольжение выполнять как можно дальше
2.4	Скольжение на одной ноге после трёх-четырёх шагов разбега.	10-15м	Держать равновесие, прокат на лыже как можно дальше
2.5	Имитация выноса ноги вперёд с переносом веса тела на месте.	3-4 раза	С поворотом таза усиливается мах ноги
2.6	То же, но с небольшим скольжением на широком шаге.	3-4 раза	Подседание перед отталкиванием выполнять энергично
2.7	Скользящий шаг в целом под уклон.	1-2 раза	Туловище не должно совершать больших колебаний вверх и вниз.
3.	Научить работе рук в попеременно-двушажном ходе.		
3.1	Имитация движения рук на месте.	1-2 раза на счёт 8	Движение руки вперед свободное она расслаблена, кисть проходит на уровень локтевого сустава т. е. рука почти прямая. Вперед рука поднимается до уровня подбородка, при этом она слегка согнута в локте, локоть опущен вниз. При отведении назад рука постепенно выпрямляется, в конце отталкивания она параллельна толчковой ноге
3.2	То же, но с палками за середину.	2-3 раза на счёт 8	Следить за работой рук.

3.3	Скользкий шаг с палками за середину.	1-2 круга по учебной лыжне	Руки работают параллельно лыжне.
3.4	Вынос и постановка палок на снег на месте (попеременно).	3-4 раза	ставить палки ближе к креплению лыж
3.5	Передвижение по учебной лыжне с попеременным отталкиванием палками.	1-2 круга	отталкивание палками выполнять быстро и до конца назад.
4.	Научить согласованию движений рук и ног в попеременно-двушажном ходе.		
4.1	Имитация движения рук и ног с палками на месте.	2-3 раза под счёт	Следить за выносом рук
4.2	Вынос и постановка палок в снег попеременно на месте.	2-3 раза под счёт	ставить палки ближе к креплению лыж
4.3	Фиксация положения рук и ног в фазе свободного скольжения (на растянутом шаге в медленном темпе).	15-20 м	толчок рукой выполнять ближе к туловищу.
4.4	Выполнение хода в целом на учебной лыжне.	1-2 круга	Следить за техникой выполнения. Темп медленный. Следить за дыханием.