

**ВОРОНЕЖАЯИЙ ГОСУДАРСТВЕННАЯАКАДЕМИЯ СПОРТА**

---

**Кафедра теории и методики циклических видов спорта**

Чурикова Л.Н., Иванова М.О., Аралов В.И.

**ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
НА ПРИМЕРЕ ЛЫЖНЫХ ГОНОК  
(УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА)**

**Воронеж – 2025 г.**

**ББК 75.719.5**

**Ч93**

Основы начальной спортивной подготовки на примере лыжных гонок (учебная практика): учебно-методическое пособие / авторы: Л.Н. Чурикова, М.О. Иванова, В.И. Аралов.— - ФГБОУ ВО «ВГАС»: Воронеж, 2025 г. – 178 с.

Пособие написано на основе анализа специальной литературы по вопросам теории и методики обучения лыжной подготовке и рабочих программ по предмету «Физическая культура», в нем читателю представлена подробная программа прохождения данной дисциплины, включающая в себя основы начальной спортивной подготовки на примере лыжных гонок.

Учебно-методическое пособие адресовано преподавателям, студентам колледжей и вузов физической культуры направлений подготовки:

49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», 49.02.01 «Физическая культура», 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт» и слушателям ФДПО.

### **Утверждено**

Ученым советом ФГБОУ ВО «ВГАС»

«29» апреля 2025 г.

протокол № 10

### **Рецензенты:**

доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук Грачев Н.П.

Председатель Воронежской региональной общественной организации «Федерация лыжных гонок» А.В. Мананков

© ФГБОУ ВО «ВГАС», 2025

© Изд. оформление. ВГАС

2025

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>стр.</b>
ПРЕДИСЛОВИЕ.....	5
1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.....	6
1.1. Особенности реализации Федерального государственного образовательного стандарта в школе.....	6
1.2. Подготовка и организация урока по лыжной подготовке в условиях реализации ФГОС.....	11
1.3. Планирование учебной работы по разделу «Лыжная подготовка».....	16
2. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.....	63
2.1. Классические лыжные ходы.....	64
2.1.1. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.....	66
2.1.1.1. Задачи, средства и методы обучения.....	68
2.1.1.2. Игры, содействующие усвоению техники попеременного двухшажного хода.....	73
2.1.2. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу....	74
2.1.2.1. Задачи, средства и методы обучения.....	76
2.1.2.2 Игры, содействующие усвоению техники попеременного четырехшажного хода.....	78
2.1.3. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.....	79
2.1.3.1. Задачи, средства и методы обучения.....	81
2.1.4. Методика обучения одновременному одношажному ходу.....	82
2.1.5. Техника одновременного двухшажного хода.....	91
2.1.5.1. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.....	93

2.1.6. Игры, содействующие усвоению техники одновременных классических ходов.....	96
2.2. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.....	98
2.3. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.....	102
2.3.1. Техника коньковых лыжных ходов.....	102
2.3.2. Методика обучения коньковым лыжным ходам.....	108
2.3.3. Игры, содействующие усвоению техники коньковых ходов	110
3. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЁМОВ НА ЛЫЖАХ.....	114
3.1. Методика обучения способам преодоления подъемов на лыжах..	116
3.2. Игры, содействующие усвоению техники преодоления подъемов.....	118
4. ПРЕОДОЛЕНИЕ СПУСКОВ.....	120
4.1. Методика обучения спускам с гор.....	126
4.2. Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению.....	132
4.3. Игры, содействующие усвоению техники преодоления спусков..	135
5. СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ.....	138
5.1. Методика обучения поворотам при спусках с гор.....	145
5.2. Типичные ошибки при освоении поворотов в движении и рекомендации по их устранению.....	151
5.3. Игры, содействующие усвоению техники поворотов на лыжах...	153
6. СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ НА ЛЫЖАХ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.....	155
6.1. Типичные ошибки при освоении способов торможений и рекомендации по их устранению.....	165
6.2. Игры, содействующие усвоению техники торможений.....	167
7. ВЫБОР И ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ.....	170
8. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ.....	174
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	177

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Лыжные гонки – один из наиболее популярных и массовых видов средство для укрепления здоровья, развития выносливости и закаливания организма.

Лыжная подготовка входит в содержание программ по физическому воспитанию общеобразовательных школ, средних специальных зимнего спорта и высших учебных заведений. Помимо этого, лыжные гонки включены во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) для всех возрастных групп. Таким образом, ребенок на протяжении всего процесса обучения связан с данным видом спорта. И насколько качественно он овладеет техникой передвижения на лыжах во многом зависит от специалиста по физической культуре.

Практика последних лет показывает, что некоторые преподаватели не владеют достаточным педагогическим опытом и методиками обучения. Поэтому зачастую обучающимся прививаются неправильные технические навыки. Помимо этого, в освоение программы по лыжным гонкам вносят свои коррективы погодные условия. Отсутствие снежного покрова не должно препятствовать планомерному обучению. В данном случае на помощь учителю приходят специально-подводящие и имитационные упражнения.

Основная цель данного пособия – оказать помощь преподавателям средних учебных заведений, студентам институтов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов в правильной организации и проведении урока по лыжной подготовке. Выстроить последовательное многолетнее обучение технике передвижения на лыжах в рамках раздела программы общеобразовательной школы «Лыжная подготовка».

При подготовке пособия нами были использованы учебники по данной дисциплине, научные труды ведущих отечественных теоретиков и практиков.

# **1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Организация физического воспитания в общеобразовательных школах обуславливается законодательством РФ в области образования, физической культуры и спорта, нормативными и правовыми актами Минобрнауки РФ, а также основными образовательными программами для 1-11 классов.

Вся учебная работа строится на основании федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по программам физической культуры, разработанным индивидуально для каждой параллели классов; программам занятий с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе; программам внеурочной деятельности по различным видам спорта.

Основными формами организации физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, физкультминутки, игры и физические упражнения на переменах, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, самостоятельные занятия в домашних условиях.

## **1.1. Особенности реализации Федерального государственного образовательного стандарта в школе**

Федеральный государственный образовательный стандарт предусматривает создание условий для повышения качества образования в школах России. Он предполагает, что в основе процесса обучения лежит системно-деятельностный подход, который ставит главной задачей развитие личности ученика.

Урок по-прежнему остается основной формой организации обучения. Однако представление материала кардинально отличается от традиционного способа. Так, тему урока, цели и задачи формулируют сами обучающиеся, они же планируют способы достижения намеченной цели. Также в процессе

выполнения заданий ученики применяют формы самоконтроля и взаимоконтроля, при выявлении затруднений пытаются произвести коррекцию деятельности. В заключении урока обучающиеся дают оценку деятельности по её результатам (самооценивание, оценивание результатов деятельности товарищей) и проводится рефлексия (самоанализ). Таким образом, учителю отводится роль координатора, так в ходе урока он подводит обучающихся к осознанию темы, консультирует, помогает, советует.

В рамках реализации ФГОС оцениваются личностные, предметные и метапредметные результаты, происходит отказ от традиционного представления результатов обучения только в виде знаний, умений и навыков.

Личностные должны отражать способность к осознанию российской идентичности, готовность обучающихся к самообразованию и саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, умение ставить цели и строить жизненные планы.

Под предметными понимаются результаты, которые достигаются обучающимися в процессе изучения предмета «Физическая культура». Они должны отражать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, приобщение к здоровому образу жизни, овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств и т.д.

Метапредметные результаты – это освоенные обучающимися универсальные учебные действия (УУД) (познавательные, регулятивные, коммуникативные). УУД в широком смысле – это «умения учиться», т.е. совокупность способов действия обучающегося, обеспечивающих его способность к

самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса.

Метапредметные результаты должны отражать умение учеников самостоятельно определять цели своего обучения и самостоятельно планировать пути их достижения, формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности и выбирать наиболее эффективные способы их решения, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, владение основами самоконтроля, самооценки, умение устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Формирование УУД на уроках физической культуры осуществляется в процессе двигательной активности и направлено на самостоятельный поиск решения двигательной задачи; анализ и оценку двигательных действий; поиск и формулирование цели; систематизацию полученных знаний и умений. Для повышения познавательной самостоятельности и творческой активности учащихся необходимо использование современных педагогических технологий: проблемного обучения; проектное обучение; активных методов; информационно-коммуникационных технологий и др.

Содержание УДД на уроке физической культуры зависит от этапа обучения; поставленных задач физического воспитания; типа урока; личности педагогов и особенности его работы. Так, на этапе начального разучивания необходимо создать представление у обучающихся об изучаемом двигательном действии (показ учителя или ученика, изображения, различные схемы, видеоматериалы). Можно предложить учащимся выполнить действия, близкие по технике к вновь изучаемому элементу. Рекомендуется выполнение частей движения по инструкциям, рисункам; выявление грубых ошибок в вы-

полняемом действии, выполнение движения в условиях, в которых необходимо акцентировать внимание на ведущем звене техники.

На этапе углубленного изучения рекомендуется:

- организовать работу по выполнению серии упражнений по таблицам, рисункам;
- создать условия для концентрации внимания на пространственных, временных или динамических характеристиках техники двигательного действия.

Работа с обучающимися направлена на выявление ошибок на основе собственного опыта и наблюдения за другими занимающимися, выявление причин ошибок. Предлагается школьникам самостоятельно незначительно изменить условия и технику выполнения движения в связи с вновь возникшими условиями. В работе по формированию УУД наибольшее внимание уделяется развитию способности к использованию рациональных способов выполнения того или иного задания.

На этапе совершенствования рекомендуется:

- выявление индивидуальных деталей техники двигательного действия на основе собственного опыта и опыта товарищей;
- самостоятельное создание различных условий и ситуаций применения упражнения и использование известных способов его выполнения;
- создание условий, в которых необходимо концентрировать внимание на отдельной детали техники (например, сочетание с различными действиями);
- усложнение условий, выполнение движения на фоне утомления для выделения групп мышц, которые необходимо в наибольшей степени задействовать в движении.

К вышеперечисленным способам формирования УУД на всех этапах обучения добавляются домашние задания с использованием учебников «Физическая культура». Учебники «Физическая культура» нацелены на форми-

рование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. Работая с учебником, обучающиеся учатся определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом. ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная со 2–3 классов, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке.

На уроках активно используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок.

Оценка успеваемости производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность обучающегося, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

## 1.2. Подготовка и организация урока по лыжной подготовке в условиях реализации ФГОС

Обычно уроки лыжной подготовки проводятся на пришкольных участках, на школьных стадионах. Место занятий по возможности должно быть защищено от ветра. В месте занятий следует прокладывать 2-3 рядом идущие лыжни. Форма их может быть самая различная: эллипс, треугольник, четырехугольник неправильной формы и т.д. Важно полнее использовать близлежащую местность. Длина учебно-тренировочного круга может быть от 500 м до 1 км. Внутри учебно-тренировочной лыжни или рядом целесообразно проложить небольшую замкнутую лыжню 100-200 м. На ней можно разучивать и совершенствовать технику лыжных ходов. Лыжни должны быть тщательно измерены. Это позволяет не только более точно определять тренировочную нагрузку на уроках и, что особенно важно, на самостоятельных занятиях во внеурочное время. Учет учащимися числа пройденных километров приучает их к организованности и повышает интерес к занятиям.

В идеале лыжня должна проходить по слабопересеченной местности с безопасными спусками и пологими подъемами. Если такой местности близко от школы нет, следует соорудить одну две небольшие горки из снега, а еще лучше заранее подготовить горки из земли. Это позволит не только изучать азы горнолыжной техники, но и выполнять подводящие упражнения, способствующие освоению техники лыжных ходов.

Хорошо подготовленные лыжня и учебный склон – неперемнное условие правильной организации урока лыжной подготовки, который, в свою очередь, состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть урока проводится с целью подготовки организма обучающегося к предстоящей деятельности и настроя на работу. Ее условно можно разделить на 2 этапа.

На 1 этапе происходит мотивирование к учебной деятельности, которое предполагает осознанное вхождение обучающегося в пространство учебной деятельности на уроке:

- актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности («зачем мне это надо»);
- создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («я хочу выполнять упражнение»);
- устанавливаются тематические рамки («что я смогу после освоения данной техники»).

На 2 этапе происходит подготовка организма обучающихся к предстоящей деятельности (физической нагрузке). Согласно ФГОС, общеразвивающие упражнения (ОРУ) обучающиеся должны проводить самостоятельно начиная с 5 класса (объясняя технику выполнения каждого упражнения и осуществляя зеркальный показ).

Урок по лыжной подготовке обычно начинается с построения обучающихся с лыжами, рапорта дежурного и определения цели и задач. Он может начинаться в помещении, если надо, например, на первых уроках в младших классах проверить подгонку инвентаря, научить школьников скреплять лыжи и становиться на них.

При изучении техники лыжных ходов отдельные элементы лучше разобрать сначала в помещении, а затем на лыжне. Так, например, при изучении отталкивания палками в одновременных ходах следует ознакомить обучающихся с граничными позами этого элемента, указать ориентиры для самоконтроля выполнения движения. Обучение этим элементам техники в помещении эффективнее и не требует много времени. В этом случае продолжительность первой части урока несколько увеличивается. Общая продолжительность подготовительной части урока лыжной подготовки зависит также от удаленности мест занятий и может достигать 8-12 мин.

Основная часть урока физической культуры решает дидактические, развивающие и воспитательные задачи.

В основной части урока идет освоение новых знаний, умений и навыков (обучение технике физических упражнений), их совершенствование и закрепление, развитие физических качеств на их основе способностей, воспитание личностных качеств обучающегося.

На 1 этапе создается представление о технике выполнения данного упражнения (словесно-образная наглядность: показ видео, слайдов со спортсменами, выполняющими данное упражнение; практическая наглядность – сам учитель показывает технику данного упражнения или же с помощью обучающегося, владеющего данной техникой в совершенстве, с указанием типичных ошибок).

На 2 этапе обучающиеся делают пробные попытки выполнить упражнение и пытаются «прочувствовать» технику, изучают подводящие упражнения.

На 3 этапе обучающиеся пытаются выявить ошибки и их причины. Для этого они должны:

- восстановить выполненное упражнение и разобрать его по фазам и выявить место, где возникло затруднение (ошибка);
- соотнести свои действия с используемым способом выполнения данного упражнения (техникой) и на этой основе выявить и зафиксировать причину затруднения (конкретные знания, умения или способности, которых недостает для решения исходной).

На 4 этапе обучающиеся продумывают проект будущих учебных действий: ставят цель (целью всегда является устранение возникшей ошибки), выбирают способ, строят план достижения цели и определяют средства (алгоритмы, модели и т.д.) Этим процессом руководит учитель: на первых порах с помощью подводящего диалога, затем – побуждающего, а затем и с помощью исследовательских методов.

На 5 этапе осуществляется реализация построенного проекта: выполняются различные варианты упражнения, предложенные обучающимися, и выбирается оптимальный вариант. Обучающиеся выполняют подготовитель-

ные и подводящие упражнения и доводят данную технику или прием до автоматизма.

На 6 этапе происходит первичное закрепление техники данного упражнения. На данном этапе обучающиеся фронтально, в группах, в парах выполняют типовые задания по изученной технике упражнения.

На 7 этапе обучающиеся закрепляют и совершенствуют технику упражнения. При проведении данного этапа используется индивидуальная или групповая форма работы: обучающиеся самостоятельно выполняют освоенную новую технику и осуществляют самопроверку, пошагово сравнивая с эталоном.

В основной части урока по лыжной подготовке обучающиеся разучивают и совершенствуют способы передвижения на лыжах, развивают двигательные качества, преимущественно выносливость, а также силу и скоростно-силовые качества. Все уроки лыжной подготовки, особенно основная часть, должны отличаться высокой плотностью и органическим единством овладения навыками и развития физических качеств.

Новый материал обычно разучивают в начале основной части урока. В этом случае при передвижении к месту занятий и подготовке их следует повторить изученные ранее упражнения, которые способствовали бы лучшему усвоению нового материала. Продолжительность основной части урока - 25-30 мин.

В заключительной части урока идет восстановление организма обучающихся после физической нагрузки (проводятся подвижные игры малой активности или на внимательность и координацию), подводятся итоги урока, проводится рефлексия (самооценка обучающимися собственной учебной деятельности), дается домашнее задание.

Согласно ФГОС, обучающийся вправе выбрать задание самостоятельно, поэтому, при подготовке к уроку, учитель должен предусмотреть минимум два варианта заданий (можно подготовить карточки с заданиями). Цель

таких домашних заданий – личностное развитие обучающегося, стимулирования интереса к учению, формирование творческого мышления.

В заключительной части урока по лыжной подготовке занимающиеся идут от места занятий к школе, чистят лыжи и ставят их в месте хранения, обязательно делают упражнения на растягивание, расслабление, координацию движений. Продолжительность заключительной части урока 5-7 мин.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, требующий многократного повторения одних и тех же движений, направленный на развитие выносливости. В связи с этим, одной из главных задач учителя является исключение монотонности занятий и поддержание интереса обучающихся к урокам лыжной подготовки. Этому способствует проведение соревнований, игр, эстафет, а также выполнение игровых заданий на склонах и на равнине. В этом случае навыки и умение будут закрепляться совершенствоваться в новых, более сложных условиях на фоне приподнятого настроения. Например, когда учащиеся научатся спускаться со склона в средней стойке, можно устроить игру – метание снежков в цель во время спуска. В этом случае внимание учащихся во время спуска будет сосредоточено на метании снежка в цель. Устойчивость их на спуске будет контролироваться в основном двигательными и вестибулярными анализаторами. Следовательно, с одной стороны, школьники учатся удерживать равновесие при скольжении на склоне так называемым активным методом, направленным на тренировку анализаторов, участвующих в этом, с другой – закрепляют навыки в необычных, более сложных условиях. Кроме того, выполняя подобные задания, они учатся расслаблять мышцы.

Интерес школьников к занятиям можно поддерживать также, организовав проведение эстафет и игр, направленных преимущественно на развитие двигательных качеств. Так, например, при передвижении школьников по параллельным учебно-тренировочным лыжням на каком-то участке трассы следует оценить технику спуска в какой-либо стойке или подъема тем или иным способом, поворота после спуска и т.д., затем определить сумму баллов каждой

подгруппы. Обычно у школьников вызывают интерес различные лыжные эстафеты. Подбирая этапы или давая им дополнительные задания на отдельных этапах, можно относительно точно индивидуализировать нагрузку.

Цель проведения игр в младших классах – главным образом совершенствование и закрепление навыков передвижения на лыжах, в старших классах – преимущественно развитие двигательных качеств. Благодаря четкой организации игр на уроках с учетом возрастных особенностей и уровня подготовленности занимающихся школьники приобретают навык самостоятельных занятий.

### **1.3. Планирование учебной работы по разделу «Лыжная подготовка»**

Планирование – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Документом, определяющим основную направленность и содержание учебного процесса в общеобразовательном учреждении, является основная образовательная программа (ООП). Она разрабатывается в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и с учетом соответствующей примерной основной образовательной программы. ООП содержит три раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел должен определять общее назначение, цели, задачи и планируемые результаты реализации основной образовательной программы, а также способы определения достижения этих целей и результатов.

Целевой раздел включает пояснительную записку; планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы; систему оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Содержательный раздел должен определять общее содержание образования и включать образовательные программы, ориентированные на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов, в том числе: программу развития универсальных учебных действий; программы отдельных учебных предметов и курсов; рабочую программу воспитания; программу коррекционной работы.

Организационный раздел включает: учебный план, календарный учебный график, план внеурочной деятельности и календарный план воспитательной работы; а также систему условий реализации образовательной программы в соответствии с требованиями Стандарта; оценочные и методические материалы.

Исходя из основной образовательной программы учителя физической культуры разрабатывают рабочую программу по предмету, план-график, прохождения учебного материала, технологические карты уроков.

*Рабочая программа* должна обеспечивать достижение планируемых результатов освоения ООП и разрабатываться на основе требований ФГОС к результатам освоения ООП.

Рабочая программа по физической культуре включает в себя: пояснительную записку, содержание учебного предмета (в том числе внеурочной деятельности), планируемые результаты освоения учебного предмета, тематическое планирование.

Тематическое планирование представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока учебного года. В нем отражены тема и содержание урока, характеристика деятельности обучающихся, образовательные ресурсы и инвентарь (табл. 1).

Таблица 1

Тематическое планирование (фрагмент) прохождения учебного материала по предмету «Физическая культура»  
для 5 класса

№ уро-ка с нач. года	№ уро-ка с нач. чет.	Дата		Тема урока	Домашнее задание	Методы обучения	Планируемые результаты		
		Пла н	Фак т				предметные	метапредметные	личностные
33	1			Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Техника скользящего шага.	Учебник стр. 150-151	Объяснительно-иллюстративный, наглядный	Знать требования техники безопасности к урокам лыжной подготовки, к одежде и обуви, правила подбора лыжного инвентаря, технику скользящего шага.	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, точно выражать свои мысли, формировать навыки работы в группе. <b>Р:</b> формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>П:</b> анализировать технику выполнения скользящего шага.	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
34	2			Первая помощь при травмах. Техника	Учебник стр. 72-75	Объяснительно-иллюстра-	Знать приемы первой помощи при травмах, технику	<b>К:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, ока-	Развитие самостоятельности и личной ответственности за

				скользящего шага. Поворот переступанием Попеременный двухшажный ход.		тивный, частично-поисковый, наглядный, игровой.	выполнения скользящего шага, технику попеременного двухшажного хода, правила игры «Гонки с преследованием»	зывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Р:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>П:</b> находить ответы на вопросы учителя, анализировать технику выполнения скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
35	3			Оказание помощи при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	Прогулки на лыжах до 1,5 км	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; правила оказания первой помощи при обморожениях; знать правила и условия игр и эстафет.	<b>К:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Р:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>П:</b> овладеть сведениями о значении физических упражнений в формировании физических качеств, анализировать	Формирование положительных отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно-значимых резуль-

								технику выполнения попеременного двухшажного хода.	татов в физическом совершенстве.
36	4			Техника попеременного двухшажного хода. Контроль техники выполнения скользящего шага. Развитие выносливости.	Комплекс упражнений №2	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать технику выполнения попеременного двухшажного хода; правила и условия игр и эстафет. Знать технику передвижение скользящим шагом.	<b>К:</b> уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. <b>Р:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <b>П:</b> давать оценку достигнутому результату, анализировать технику выполнения скользящего шага и попеременного двухшажного хода.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
37	5			Техника одновременного бесшажного хода. Контроль техники выполнения попеременного двух-	Учебник стр. 153	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, нагляд-	Знать, как выполнять технику одновременного бесшажного, попеременного двухшажного ходов; правила и условия игр и	<b>К:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. <b>Р:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>П:</b> давать оценку достигнутому результату,	Развитие этических чувств, способность управлять своими эмоциями.

				шажного хода. Развитие выносливости.		ный, соревновательный, игровой.	эстафет на лыжах.	анализировать технику выполнения одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов.	
38	6			Правила безопасного падения на лыжах. Техника одновременного бесшажного хода.	Комплекс упражнений №5	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать технику одновременного бесшажного хода; правила безопасного падения на лыжах; знать условия и правила игр и эстафет на лыжах.	<b>К:</b> использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <b>Р:</b> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. <b>П:</b> сравнивать способы падения на лыжах, анализировать технику выполнения одновременного бесшажного хода.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
39	7			Повороты переступанием Контроль тех-	Комплекс упражнений №3	Частично-поисковый,	Знать, как выполнять технику поворотов пересту-	<b>К:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке	Развитие мотивов учебной деятельности, формирование

				ники выполнения одновременного бесшажного хода. Развитие выносливости.		наглядный, соревновательный, игровой.	панием; технику передвижения одновременным бесшажным ходом; правила обгона на лыжне.	зрения. <b>Р:</b> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями. <b>П:</b> давать оценку достигнутому результату, анализировать технику выполнения одновременного бесшажного хода.	смысла учения, развитие этических чувств, умения находить компромиссы при принятии общих решений.
40	8			Подъем «полуелочкой»Передвижение попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости	Прогулки на лыжах до 2 км	Объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать технику попеременного двухшажного хода, подъем на склон «полуелочкой».	<b>К:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, формировать навыки работы в группе, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. <b>Р:</b> уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <b>П:</b> анализировать технику выполнения подъема «полуелочкой».	Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой; развитие доброжелательности и отзывчивости.
41	9			Торможение	Комплекс	Объясни-	Знать технику	<b>К:</b> сохранять доброжела-	Развитие мотив-

				ние плугом. Подъем «полуелочкой» Спуск. Развитие выносливости.	упражнений №1	тельно-иллюстративный, частично-поисковый, наглядный, игровой.	выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полуелочкой»; технику спуска в основной стойке и торможения «плугом».	тельное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. <b>Р:</b> осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции. <b>П:</b> анализировать технику передвижения на лыжах разными способами.	вов учебной деятельности формирования личностного смысла учения, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
42	10			Техника торможения «плугом». Контроль техники выполнения подъема «полуелочкой» Поворот переступанием	Прогулки на лыжах до 2 км	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику подъема на склон «полуелочкой»; технику спуска в основной стойке и торможения «плугом»; технику поворотов пере-	<b>К:</b> уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. <b>Р:</b> уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <b>П:</b> давать оценку достигнутому результату, анализировать технику выполнения поворота переступанием.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культурой для достижения личност-

							ступанием при спуске с пологого склона.		но значимых результатов в физическом совершенстве.
43	11			Техника торможения «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Прогулки на лыжах до 2,5 км	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения «плугом»; правила и условия игр и эстафет.	<b>К:</b> уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности. <b>Р:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <b>П:</b> анализировать технику передвижения на лыжах разными способами, технику торможения «плугом».	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
44	12			Контроль техники выполнения торможения «плугом». Спуски. Преодоление бугров и впадин. Развитие вынос-	Прогулки на лыжах до 2,5 км	Частично-поисковый, наглядный, игровой.	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику торможения «плугом» во время выполнения спуска с пологого склона.	<b>К:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу во время выполнения физической нагрузки. <b>Р:</b> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятельности и

				ливости.				<p>познавательную цель.  <b>П:</b> давать оценку достигнутому результату, анализировать технику передвижения на лыжах разными способами.</p>	<p>личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>
--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--

Согласно ФГОС, программа по физической культуре состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие компоненты: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Компонент «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирован на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются ком-

плексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Компонент «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

В рамках изучения данного компонента обучающиеся 1-11 классов должны освоить основные навыки лыжной подготовки:

- 1 класс: переноска и надевание лыж, ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты переступанием, подъем ступающим шагом, спуски в высокой стойке, передвижение на лыжах до 1 км;

- 2 класс: скользящий шаг с палками, подъем на небольшие склоны, спуск в основной стойке, прохождение дистанции до 1,5 км;

- 3 класс: одноопорное скольжение, подъем «лесенкой», спуск в низкой стойке, прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью;

- 4 класс: попеременный двухшажный ход, спуск с прохождением ворот из палок, торможение «плугом» и упором, поворот переступанием в движении, подъем «ёлочкой», прохождение дистанции до 2,5 км;

- 5 класс: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем «полуёлочкой», торможение «плугом», поворот переступанием в движении, прохождение дистанции до 3,5 км;

- 6 класс: одновременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, подъем «елочкой», торможение и поворот упором, прохождение дистанции до 3 км;

- 7 класс: одновременный одношажный ход, подъем в гору скользящим шагом, поворот на месте «махом», преодоление бугров и впадин при спуске с горы, прохождение дистанции до 4 км;

- 8 класс: одновременный одношажный (скоростной вариант) и коньковые ходы, торможение и поворот «плугом», прохождение дистанции 4,5 км;

- 9 класс: попеременный четырехшажный и коньковые ходы, переход с попеременных ходов на одновременные, преодоление контруклона, прохождение дистанции 5 км;

- 10 класс: коньковые ходы, переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление препятствий, прохождение дистанции 4-5 км;

- 11 класс: коньковые ходы, переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование, прохождение дистанции до 5 км.

Лыжная подготовка обычно планируется на третью четверть учебного года, ей отводится 12-21 ч, в зависимости от материально-технической базы образовательного учреждения и климатических условий субъекта РФ.

*План-график учебного процесса* определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала теоретического и практического разделов учебной программы по четвертям на протяжении одного учебного года, а также указывается количество отведенных часов на каждый раздел (табл. 2).

План-график  
распределение учебного материала по предмету «Физическая культура»  
2 класс

№	Разделы программы	Количество часов (уроков)				
		2 класс	1	2	3	4
<b>Базовая часть</b>						
	<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>	в процессе уроков				
	<b>Раздел 2: Способы самостоятельной деятельности</b>	в процессе уроков				
	<b>Раздел 3: Физическое совершенствование</b>					
3.1	Оздоровительная физическая культура	в процессе уроков				
3.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура:					
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	7	11		
3.2.2	Легкая атлетика	16	8			8
3.2.3	Лыжные гонки	15			15	
3.3	Прикладно-ориентированная физическая культура	12	3	3	3	3
<b>Вариативная часть</b>						
	Подвижные и спортивные игры- волейбол	7			2	5
	Итого	68	18	14	20	16

Порядок прохождения видов практического раздела учебной программы зависит от сезонных условий и наличия спортивных сооружений.

*Технологическая карта урока* – современная форма планирования педагогического взаимодействия учителя и обучающихся, предназначенная для

проектирования учебного процесса. Она разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе тематического планирования и представляет собой полный детализированный сценарий предстоящего урока.

Технологическая карта урока представляет собой графический вариант традиционного плана-конспекта, которой присущи интерактивность, структурированность, алгоритмичность при работе с информацией и технологичность. Использование технологической карты помогает целостно и системно спроектировать процесс обучения, максимально детально проработать все этапы урока, конкретизировать, варьировать и согласовывать действия всех субъектов образовательного процесса, организовывать самостоятельную деятельность, соотносить результат с целью обучения.

Структура технологической карты должна включать:

- название темы занятия;
- задачи;
- проблема урока;
- список предметных, личностных, метапредметных результатов учащихся;
- формы работы на уроке;
- этапы изучения темы с указанием деятельности учителя и обучающихся (табл. 3, 4, 5).

Проведение учебного занятия с использованием технологической карты позволяет эффективно организовать процесс обучения, обеспечить реализацию предметных, метапредметных и личностных умений в соответствии с требованиями ФГОС.

*Технологическая карта урока лыжной подготовки в 1 классе*

Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_

Класс: 1.

№ урока с начала учебного года: 35.

№ урока с начала четверти: 2.

Место проведения: спортивная площадка.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Тема	Разучивание техники ступающего шага на лыжах с палками.
Цель	Формировать умение передвигаться на лыжах ступающим шагом с использованием палок.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>образовательная:</b> формировать потребность в осознанном соблюдении правил техники безопасности при передвижении на лыжах, научить надевать лыжные палки; ознакомить с техникой постановки палок при передвижении на лыжах ступающим шагом;</li> <li>• <b>воспитательная:</b> содействовать развитию выносливости, воспитывать уважение друг к другу, чувства смелости и настойчивости;</li> <li>• <b>оздоровительная:</b> способствовать укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем организма занимающихся.</li> </ul>
Проблема	Зачем нужны палки при передвижении на лыжах.
Тип урока	Комбинированный с образовательно-обучающей направленностью
Планируемые результаты	<p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><b>Предметные:</b>  <i>научатся:</i> в доступной форме объяснять технику работы рук с лыжными палками; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  <i>получат возможность научиться:</i> оказывать посильную помощь и моральную поддержку</p>

	<p>сверстникам при выполнении учебных заданий; бережно обращаться с инвентарем; соблюдать требования техники безопасности.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  <i>познавательные</i> – оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;  <i>коммуникативные</i> – слушают собеседника и ведут диалог; вступают в речевое общение;  <i>регулятивные</i> – принимают и сохраняют учебную задачу урока; выполняют инструкцию педагога; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>					
Основные понятия	Техника безопасности, ступающий шаг.					
Инвентарь и оборудование	Конусы, свисток, лыжи, лыжные палки.					
Формы урока (формы организации деятельности учащихся)	Фронтальная, индивидуальная, групповая.					
Педагогические технологии. Технологии физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающая.</li> <li>- здоровьесформирующая;</li> <li>- технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей;</li> <li>- рекреационно-спортивная технология физического воспитания.</li> </ul>					
Учебное пособие	Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.					
Домашнее задание	Прогулки на лыжах до 1 км					
Этапы урока	Содержание урока	Доз-ка	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД	Планируемые результаты
I. Вводно-подготовительная часть (15 минут)						

Организа- ционный	Получение лыж, техника безопасности при переноске инвентаря, организованный выход на улицу.	3'	Раздает инвентарь. Напоминает правила переноски инвентаря. Выводит обучающихся на спортивную площадку.	Получают инвентарь. Отвечают на вопросы учителя. Организованно выходят на площадку.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность. <b>Познавательные:</b> дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о правилах ТБ.	Знать и выполнять ТБ при переноске лыжного инвентаря.
Актуализация знаний.	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. Построение в круг, приветствие, определение цели и задач урока.	2'	Учитель вместе с обучающимися становится в круг. Задает вопрос: «Ребята, вы сегодня улыбались?» и предлагает им начать урок с улыбки. Поднимает руку вверх, произнося: «Физкульт». Постановка проблемы урока – задает ряд наводящих вопросов.	Дети, улыбнувшись друг другу, дружно произносят: «Привет». Отвечают на вопросы учителя.	<b>Личностные:</b> имеют желание учиться; стремятся активно участвовать в уроке. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют проблему урока.	Уметь сформулировать цель и задачи урока.
	Построение в одну шеренгу.	20''	Подает команду «В одну шеренгу становись!»	Выполняют задание учителя.		Уметь перестраиваться

	Инструктаж по технике безопасности при передвижении на лыжах.	3'	Дает инструктаж обучающимся по ТБ при передвижении на лыжах.	Активно участвуют в диалоге с учителем.	<b>Познавательные:</b> привлекают необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывают в устной форме свое мнение; дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о правилах ТБ. <b>Коммуникативные:</b> обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.	Знать и выполнять ТБ при передвижении на лыжах.
Подготовка обучающихся к освоению знаний.	Перестроение из одной шеренги в две.	20''	Подает команду: «Класс, на 1-2, рассчитайся!». «Первые номера два шага вперед, шагом марш!» Подает команды: «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Палки положить справа от лыж штырями	Дети перестраиваются согласно командам учителя.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность.	Уметь перестраиваться

			назад. Проверяет крепление лыж.			
	<p>Психологическая и функциональная подготовка учащихся к уроку посредством комплекса ОРУ.</p> <p>ОРУ на месте:</p> <p>1) И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот головы вправо; 2- и.п.; 3- поворот головы влево; 4- и.п.</p> <p>2) И.п. - узкая стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4 - круговые вращения руками вперед; 5-8 - назад.</p> <p>3) И.п. - широкая стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот туловища влево; 2- и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- и.п.</p> <p>4) И.п. - широкая стойка</p>	3'	Показывает упражнения. Контролирует правильность выполнения.	Выполняют задания учителя.	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	Уметь выполнять ОРУ.

	<p>ноги врозь, руки за голову. 1-2 - наклон туловища вперед; 3-4 - наклон туловища назад; 5) И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон туловища влево; 3-4 - наклон туловища вправо. 6) И.п. - стойка ноги врозь. Приседания.</p>					
	<p>Передвижение по учебному кругу ступающим шагом без палок.</p>	<p>3' 100 - 200 м</p>	<p>Напоминает технику передвижения ступающим шагом. Подает команду: «За направляющим справа по одному марш!». Палки остаются лежать на своих местах.</p>	<p>Внимательно слушают и воспринимают информацию учителя. Выполняют задания учителя.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.</p>	<p>Уметь передвигаться ступающим шагом без палок.</p>
	<p>Построение в две шеренги.</p>	<p>20''</p>	<p>Подает команду: «Занять места слева от своих палок!»</p>	<p>Дети занимают свои места.</p>	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность.</p>	<p>Уметь ориентироваться в пространстве</p>

II. Основная часть (25 минут)						
Изложение нового материала.	1. Беседа, в ходе которой вместе с обучающимися формулируются основные правила надевания лыжных палок.	3'	Предлагает обучающимся самостоятельно попробовать надеть темляки на руки. Определить, какой из вариантов правильный и почему.	Обучающиеся выполняют задание. Пытаются определить правильный способ. Анализируют. Сравнивают собственное выполнение с правильным.	<b>Регулятивные:</b> умеют оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы, исправляя сделанные ошибки. <b>Познавательные:</b> характеризуют действия и дают им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Уметь надевать лыжные палки.
	2. Изучение техники ступающего шага с палками. 2.1. Подводящие упражнения: - перенос веса тела с лыжи на лыжу с опорой на палки; - поднятие и опускание носков и пяток лыж (поочередно правой и левой); - поднятие согнутой ноги назад и вперед, при этом сначала отрывают пятку, а затем носок лыжи; - переменная работа рук в посадке («Маятник») без	17'	Называет упражнения. Осуществляет показ. Корректирует движения обучающихся.	Пытаются воспроизвести упражнение по названию. Выполняют задания. Смотрят и оценивают технику выполнения товарищей, активно участвуют в обсуждении (получается или	<b>Регулятивные:</b> осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. <b>Познавательные:</b> осмысление новой информации и соотношение ее с собственными знаниями; осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя, по воспроизведе-	Уметь передвигаться ступающим шагом с палками.

	палок, затем с палками, взятыми за середину. 2.2. Передвижение по учебному кругу ступающим шагом с палками.			нет, почему).	дению из памяти). <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками и учителем.	
Закрепление полученных знаний.	Эстафета «Быстрый лыжник».	5'	Объясняет правила игры.	Воспринимают информацию. Задают вопросы.	<b>Личностные:</b> уважительное отношение к противнику; умение активно включаться в коллективную деятельность. <b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	Знать правила эстафеты.
<b>III. Заключительная часть (5 минут)</b>						
Рефлексия.	Обсуждение поставленной проблемы, подведение итогов урока.	3'	Анализирует работу обучающихся на уроке, отмечает положительные результаты. Рефлексия: - что понравил-	Обсуждают результаты учебной деятельности с другими обучающимися и учителем.	<b>Личностные:</b> осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или ошибок в учении, связывая успехи с	Уметь раскрывать проблему урока, обсуждать результаты совместной деятельности

			лось; - что запомни- лось; - при выполнении каких упражне- ний испытывали трудности.		усилиями, трудолюби- ем; устанавливают связь между целью учебной деятельности и ее мотивом (отвеча- ют на вопрос «Какое значение имел для ме- ня урок?») <b>Коммуникативные:</b> обмениваются мнени- ями, слушают друг друга, строят понят- ные речевые высказы- вания.	сти.
	Домашнее задание.	2'	Дает домашнее задание: прогулки на лыжах до 1 км	Внимательно слушают, за- дают вопросы.	<b>Регулятивные:</b> при- нимают и сохраняют учебную задачу.	Уметь само- стоятельно организовы- вать прогул- ки.

*Технологическая карта урока лыжной подготовки в 5 классе*

Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_

Класс: 5.

№ урока с начала учебного года: 37.

№ урока с начала четверти: 4.

Место проведения: спортивная площадка.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Тема	Классические лыжные ходы.
Цель	Закрепить технику классических лыжных ходов.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>образовательная:</b> закрепить технику попеременного двухшажного, одновременного одношажного и одновременного бесшажного ходов;</li> <li>• <b>воспитательная:</b> содействовать развитию выносливости, воспитывать чувство настойчивости;</li> <li>• <b>оздоровительная:</b> закаливание, способствовать укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем организма занимающихся.</li> </ul>
Тип урока	Комбинированный
Планируемые результаты	<p><b>Личностные:</b> умение проявлять дисциплинированность и внимание.</p> <p><b>Предметные:</b> будут иметь представления о технике передвижения на лыжах классическими способами.</p> <p><b>Метапредметные:</b>  <i>познавательные</i> – закрепят технику передвижения на лыжах классическими ходами; изучат игры на лыжах;  <i>коммуникативные</i> – сформируют умение сотрудничать в ходе групповой работы слушать и слышать друг друга;  <i>регулятивные</i> – сформируют умение технически правильно выполнять двигательные действия</p>

Основные понятия	Техника передвижения классическими ходами.					
Инвентарь и оборудование	Конусы, свисток, лыжи, лыжные палки.					
Формы урока (формы организации деятельности учащихся)	Фронтальная, индивидуальная, групповая.					
Педагогические технологии. Технологии физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здоровьесберегающая.</li> <li>- здоровьесформирующая;</li> <li>- технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей;</li> <li>- рекреационно-спортивная технология физического воспитания.</li> </ul>					
Учебное пособие	Физическая культура. 5-9 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 201 с.					
Домашнее задание	Прогулки на лыжах до 3 км					
Этапы урока	Содержание урока	Доз-ка	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД	Планируемые результаты
<b>I. Вводно-подготовительная часть (15 минут)</b>						
Организа-ционный	Получение лыж, техника безопасности при переноске инвентаря, организованный выход на улицу.	3'	Раздает инвентарь. Напоминает правила переноски инвентаря. Выводит обучающихся на спортивную площад-	Получают инвентарь. Отвечают на вопросы учителя. Организованно выходят на площадку.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность. <b>Познавательные:</b> дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о правилах ТБ.	Знать и выполнять ТБ при переноске лыжного инвентаря.

			ку.			
Актуализация знаний.	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. Построение, приветствие, определение цели и задач урока.	2'	Учитель произносит: «Физкульт». Постановка проблемы урока – задает ряд наводящих вопросов.	Дети дружно произносят: «Привет». Отвечают на вопросы учителя.	<b>Личностные:</b> имеют желание учиться; стремятся активно участвовать в уроке. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют проблему урока.	Уметь сформулировать цель и задачи урока.
	Инструктаж по технике безопасности при передвижении на лыжах.	3'	Дает инструктаж обучающимся по ТБ при передвижении на лыжах.	Активно участвуют в диалоге с учителем.	<b>Познавательные:</b> привлекают необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывают в устной форме свое мнение; дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о правилах ТБ. <b>Коммуникативные:</b> обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.	Знать и выполнять ТБ при передвижении на лыжах.
Подготовка обуча-	Перестроение из одной шеренги в две.	1'	Подает команду: «Класс, на 1-2, рассчитайся!».	Дети перестраиваются согласно ко-	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность.	Уметь перестраиваться

ЮЩИХСЯ К ОСВО- ЕНИЮ ЗНАНИЙ.			«Первые номера два шага вперед, шагом марш!» Подает команды: «Лыжи к ноге!», «На лыжи стано- вись!». Палки по- ложить справа от лыж штырями назад. Проверяет креп- ление лыж.	мандам учи- теля.		
	Функциональная подготов- ка учащихся к уроку. ОРУ на лыжах с палками: - ходьба на месте. И.п. - о.с. палки у ног. 1 - поднять левую ногу, но- сок лыжи на снегу. 2 - и.п. 3 - поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. 4 - и.п. - попеременная работа рук. И.п. - о.с. палки у ног. 1 - левая рука назад, правая вперед;	6'	Подает команды для выполнения упражнений.	Правильно показывают нужные положения и соблюдают правильность выполнения упражнений.	<b>Личностные:</b> прояв- ляют дисциплиниро- ванность, трудолюбие и упорство в достиже- нии поставленных це- лей. <b>Регулятивные:</b> при- нимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражне- ний; принимают ин- струкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем	Уметь вы- полнять упражнения.

	<p>2 - наоборот. - повороты корпуса. И.п. - о.с, палки вместе под локтями за спиной. 1 - поворот корпуса влево; 2 - и.п; 3 - поворот вправо; 4 - и.п. - наклоны вперед-назад. И.п-то же. 1 - наклон вперед, 2 - и.п. 3 - наклон назад, 4 - и.п. - приседания. - махи ногами. И.п. - о.с, упор на палки. 1-4 - маховые движения правой ногой вперед-назад, носок лыжи скользит по снегу. 5-8 - то же левой ногой.</p>				<p>ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	
<b>II. Основная часть (25 минут)</b>						
Закрепление ранее пройденного	<p>1) Передвижение попеременным двушажным классическим ходом. 2) Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p>	<p>6' 6'</p>	<p>Дает задание пройти попеременным двушажным ходом, потом используя</p>	<p>Закрепляют полученные умения и навыки на лыжной трас-</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений</p>	<p>Уметь выполнять различные способы передвижения на</p>

материала.	3) Передвижение одновременным одношажным ходом.	6'	одновременные классические хода. Осуществляет индивидуальный контроль и оценивает технику передвижения классическими ходами.	се школьного стадиона.	учителя. <b>Познавательные:</b> умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий; <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	лыжах.
Осмысление и закрепление полученных знаний.	Игра «Вызов номеров».	7'	Объясняет правила игры. Проводит игру. Обучающиеся выстраиваются в одну шеренгу. Даёт команду «В одну шеренгу становись!» «На 1,2,3 рассчитайсь!» Вызванный номер или номера должны обогнать друга, преодолевая данную ди-	Запоминают правила. Играют, стараясь получить больше баллов.	<b>Личностные:</b> уважительное отношение к противнику; умение активно включаться в коллективную деятельность. <b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	Знать правила игры.

			станцию. За победу балл. Дает команду старта и задаёт задание какой классический ход можно использовать			
III. Заключительная часть (5 минут)						
Ре-флексия.	Обобщить полученные на уроке сведения. Оценить результаты учащихся.	3'	Даёт команду: «Снять лыжи», «В одну шеренгу, становись!» Организует обучающихся для перехода в спортивный зал Вопросы обучающимся: «Какие игры разучили на уроке?», «Что понравилось?», «Что получилось?», «Что не получилось?» «Почему?» «Что нужно сделать, чтобы получилось?»	Отвечают на вопросы учителя. Определяют своё эмоциональное состояние.	<b>Личностные:</b> понимают значение знаний и умений занятий лыжами для человека и принимают его. <b>Регулятивные:</b> прогнозируют результаты уровня усвоения изучаемого материала.	Уметь раскрывать проблему урока, обсуждать результаты совместной деятельности.
	Домашнее задание.	2'	Дает домашнее	Внимательно	<b>Регулятивные:</b> при-	Уметь само-

			задание: прогулки на лыжах до 3 км	слушают, задают вопросы.	нимают и сохраняют учебную задачу.	стоятельно организовывать прогулки.
--	--	--	------------------------------------	--------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

*Технологическая карта урока лыжной подготовки в 10 классе*

Ф.И.О. учителя \_\_\_\_\_

Класс: 10.

№ урока с начала учебного года: 35.

№ урока с начала четверти: 3.

Место проведения: спортивная площадка.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Тема	Оценка техники попеременно двухшажного и одновременно двухшажного ходов.
Цель	Закрепить и оценить умение выполнять передвижение на лыжах различными классическими способами.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>образовательная:</b> совершенствовать технику попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов;</li> <li>• <b>воспитательная:</b> содействовать развитию выносливости, воспитывать чувство смелости и настойчивости;</li> <li>• <b>оздоровительная:</b> закаливание, способствовать укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем организма занимающихся.</li> </ul>
Тип урока	Контрольный
Планируемые результаты	<p><b>Личностные:</b> развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> <p><b>Предметные:</b> иметь представления о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровье-сберегательную деятельность с помощью катания на лыжах.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p>

	<p><i>познавательные</i> – оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p><i>коммуникативные</i> – овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;</p> <p><i>регулятивные</i> – овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся её выполнять.</p>
Основные понятия	Техника передвижения попеременными классическими ходами.
Инвентарь и оборудование	Конусы, свисток, лыжи, лыжные палки.
Формы урока (формы организации деятельности учащихся)	Фронтальная, индивидуальная, групповая.
Педагогические технологии.	- здоровьесберегающая.
Технологии физического воспитания	- здоровьесформирующая; - технология физического воспитания обучающихся с направленным развитием двигательных способностей; - рекреационно-спортивная технология физического воспитания.
Учебное пособие	Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 188 с.
Домашнее задание	Прогулки на лыжах 3-5 км

Этапы урока	Содержание урока	Доз-ка	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся	Формируемые УУД	Планируемые результаты
<b>I. Вводно-подготовительная часть (15 минут)</b>						
Орга-	Получение лыж, техника	3'	Раздает инвен-	Получают ин-	<b>Личностные:</b> прояв-	Знать и вы-

низаци-онный	безопасности при переноске инвентаря, организованный выход на улицу.		тарь. Напоминает правила переноски инвентаря. Выводит обучающихся на спортивную площадку.	вентарь. Отвечают на вопросы учителя. Организовано выходят на площадку.	ляют дисциплинированность. <b>Познавательные:</b> дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о правилах ТБ.	полнять ТБ при переноске лыжного инвентаря.
Актуализация знаний.	Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка учащихся к усвоению изучаемого материала. Построение, приветствие, определение цели и задач урока.	2'	Учитель произносит: «Физкульт». Постановка проблемы урока – задает ряд наводящих вопросов.	Дети дружно произносят: «Привет». Отвечают на вопросы учителя.	<b>Личностные:</b> имеют желание учиться; стремятся активно участвовать в уроке. <b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют проблему урока.	Уметь сформулировать цель и задачи урока.
	Инструктаж по технике безопасности при передвижении на лыжах.	3'	Дает инструктаж обучающимся по ТБ при передвижении на лыжах.	Активно участвуют в диалоге с учителем.	<b>Познавательные:</b> извлекают необходимую информацию из рассказа учителя; осознанно высказывают в устной форме свое мнение; дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления о правилах ТБ. <b>Коммуникативные:</b> обмениваются мнени-	Знать и выполнять ТБ при передвижении на лыжах.

					ями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания.	
Подготовка обучающихся к освоению знаний.	Перестроение из одной шеренги в две.	1'	<p>Подает команду: «Класс, на 1-2, рассчитайся!».</p> <p>«Первые номера два шага вперед, шагом марш!»</p> <p>Подает команды: «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Палки положить справа от лыж штырями назад.</p> <p>Проверяет крепление лыж.</p>	Дети перестраиваются согласно командам учителя.	<b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность.	Уметь перестраиваться
	Функциональная подготовка учащихся к уроку. Передвижение по учебному кругу (темп низкий).	6'	Контролирует темп передвижение.	Выполняют задания учителя.	<p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют</p>	Уметь выполнять упражнение в заданном темпе.

					учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.	
<b>II. Основная часть (25 минут)</b>						
Закрепление ранее пройденного материала.	<p>1) Повороты на месте переступанием и прыжками.</p> <p>2) Ходьба на лыжах разными способами:  - передвижение ступающим шагом без палок (полкруга),  - скользящим шагом без палок (пол круга),  - «змейкой» вокруг расставленных конусов 8 по прямой.</p>	20'	<p>Даёт команду для выполнения поворотов переступанием на лыжах. Даёт команду для выполнения поворотов прыжком на лыжах.</p> <p>Даёт задание пройти ступающим шагом без палок (полкруга), скользящим шагом без палок (пол круга), «змейкой» вокруг расставленных 8</p>	<p>Выполняют повороты по команде учителя соблюдая технику безопасности.</p> <p>Выполняют задание самостоятельно с интервалом в 3-5 м, демонстрируя владение лыжами.</p>	<p><b>Регулятивные:</b> осуществляет пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителя.</p> <p><b>Познавательные:</b> умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	Уметь выполнять повороты, различные способы передвижения на лыжах.

	2) Передвижение попеременным двушажным. 3) Одновременным двушажным ходом.		конусов по прямой. Осуществляет индивидуальный контроль и оценивает технику передвижения попеременным двушажным и одновременным двушажным ходом.			
Осмысление и закрепление полученных знаний.	Игра « <b>Паровозик</b> » - учащиеся по 2 (3), стоя друг за другом и держась за пояс (без палок) выполняют обводку стоек. Задание: не упасть.	5'	Объясняет правила игры.	Воспринимают информацию. Задают вопросы.	<b>Личностные:</b> уважительное отношение к противнику; умение активно включаться в коллективную деятельность. <b>Регулятивные:</b> действуют с учетом выделенных учителем ориентиров. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	Знать правила игры.
<b>III. Заключительная часть (5 минут)</b>						
Ре-	Обобщить полученные на	3'	Даёт команду:	Отвечают на	<b>Личностные:</b> пони-	Уметь рас-

флек- сия.	уроке сведения. Оценить результаты учащихся.		«Снять лыжи», «В одну шеренгу, становись!» Вопросы уча- щимся: «какие способы пере- движения на лы- жах вы усвоили?» «Какие подвиж- ные игры были включены в урок и что они разви- вают?» Озвучивает ито- говую оценку.	вопросы учи- теля. Определяют своё эмоцио- нальное со- стояние.	мают значение знаний и умений занятий лы- жами для человека и принимают его. <b>Регулятивные:</b> про- гнозируют результаты уровня усвоения изу- чаемого материала.	крывать про- блему урока, обсуждать результаты совместной деятельно- сти.
	Домашнее задание.	2'	Дает домашнее задание: прогулки на лыжах 3-5 км	Внимательно слушают, за- дают вопросы.	<b>Регулятивные:</b> при- нимают и сохраняют учебную задачу.	Уметь само- стоятельно организовы- вать прогул- ки.

Помимо урока по физической культуре к урочной форме организации занятий в общеобразовательной школе относятся спортивно-тренировочные занятия. Они проводятся учителем (тренером) во внеурочное время и имеют направленность на совершенствование занимающихся в избранном виде спорта, а именно в лыжных гонках.

В целях реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций, включая организации дополнительного образования, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие необходимыми ресурсами.

Как и урок, спортивно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

- вводно-подготовительной;
- основной;
- заключительной, решает три группы задач: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

Для его проведения учителем (тренером) должен быть разработан план-конспект, примеры которого приведены ниже (табл. 6, 7, 8).

Таблица 6

<b>План-конспект занятия по лыжным гонкам с группой начальной подготовки 1 года обучения</b>			
<b>Дата проведения:</b> _____ г.			
<b>Место проведения:</b> _____ .			
<b>Задачи занятия:</b>			
1. <u>Образовательные</u> : обучить попеременному двухшажному классическому ходу.			
2. <u>Воспитательные</u> : воспитание физических качеств (ловкости, координационных способностей), воспитание личностных качеств (смелости, упорства, взаимопомощи).			
3. <u>Оздоровительные</u> : закаливание, содействие развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепление опорно-двигательного аппарата.			
<b>Инвентарь:</b> лыжи, лыжные палки, ботинки, фишки, секундомер.			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть (10 мин)			
1.	Построение, рапорт и сообщение задач занятия	3'	Следить за дисциплиной в группе, обязательный расчет занимающихся, про-

			верить инвентарь и одежду занимающихся
2.	Перемещение к месту занятия	7'	Следить за ЧСС (110-120 уд/мин)
<b>Основная часть (65 мин)</b>			
1.	Повторить строевые упр.: - выполнение поворотов (нале-/направо), вокруг пяток лыж - выполнение поворотов прыжком с/без опоры на палки	10' 10-14 раз  10-14 раз	Следим за дисциплиной и правильностью выполнения упражнений
2.	Обучение попеременному двухшажному классическому ходу: - Рассказ  - Показ - Опробование  - Подводящие упр.: 1. И.п. – о.с. лыжника Имитация работы рук на месте  2. И.п. – тоже: Поочередное отведение ноги назад (имитация первой фазы)  3. Тоже в сочетании с руками  4. Имитация скользящего шага с махами руками на месте	40'  1'  1' 2'  40-50 раз  10-20 раз Каждой ногой  10-20 раз Каждой ногой  10-20 циклов	П.П.2-х.х. применяется на равнинных участках. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов с попеременным отталкиванием руками  В ходе показа и опробования следим за дисциплиной в группе  Упр. выполняется под счет  Следим за равновесием, удерживаем 1-ю фазу до 5 сек.  Движение рук и ног разноименные  Следим за скоординированными движениями рук и ног и сохранением о.с. лыжника

	5. Короткие скользящие шаги без работы рук	2-4 уч. к.	Следим за переносом веса тела на опорную ногу
	6. Удлиненный прокат на лыже с махами руками	2-4 уч. к.	Следим за сохранением одноопорного скольжения, маховая нога сзади прямая
	7. Скользящие шаги с палками взятыми за середину	2-4 уч. к.	Разноименная работа рук, голова опущена, спина округлена
	8. Попеременный двухшажный ход	2-4 уч. к.	Следим за правильной постановкой палки на снег и движением толчковой руки (кисть к колену вниз и за бедро). Не раскачиваться вверх, вниз и не скручиваться
	9. Лыжный самокат	2-4 уч.к.	Следим за правильным отталкивание ноги
	- Попеременный двухшажный классический ход с полной координацией движений	4-8 уч.к.	Следим за правильной техникой выполнения данного хода и дисциплиной
Заключительная часть(15 мин)			
1.	Возвращение на базу	8'	ЧСС занимающихся должно восстановиться до исходного уровня или близкого к нему
2.	Упр. на расслабление, растягивание, дыхательные упр.	5'	Следим за дисциплиной
3.	Построение, подведение итогов, задание на дом	2'	Проверить кол-во занимающихся, выставить оценки.

<b>План-конспект занятия по лыжным гонкам с группой начальной подготовки 2 года обучения</b>			
<b>Дата проведения:</b> _____ г.			
<b>Место проведения:</b> _____ .			
<b>Задачи занятия:</b>			
1. <u>Образовательные:</u> совершенствовать одновременные бесшажный и одношажный классические ходы.			
2. <u>Воспитательные:</u> воспитание физических качеств (ловкости, координационных способностей), воспитание личностных качеств (смелости, упорства, взаимопомощи).			
3. <u>Оздоровительные:</u> закаливание, содействие развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепление опорно-двигательного аппарата.			
<b>Инвентарь:</b> лыжи, лыжные палки, ботинки, фишки, секундомер.			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть (10 мин)			
1.	Построение, рапорт и сообщение задач занятия	2'	Следить за дисциплиной в группе, обязательный расчет занимающихся, проверить инвентарь и одежду занимающихся
2.	Перемещение к месту занятия	3'	Следить за ЧСС (110-120 уд/мин)
3.	ОРУ на лыжах: 1. И.п.: о.с. на лыжах, палки у ног. Расстояние между лыж 10-15 см. 1 - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу; 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу, носок лыжи на снегу; 4 – и.п. 2. И.п.: о.с. на лыжах, ноги на ширине плеч. Палки вместе за спиной под локтями: 1 - поворот корпуса влево; 2 - и.п.; 3 - поворот корпуса вправо; 4 - и.п. 3. И.п.: о.с. на лыжах, ноги	5' 16-18 раз  8-12 раз  8-12 раз	Дистанция между спортсменами 2-3 м. Держать равновесие на одной ноге  Поворот корпуса выполнять на 90 градусов. Спина прямая, выполнять медленно.  Наклон глубже вперед,



			новременный вынос палок и отталкивание ногой, на положение туловища, на отталкивание руками и постановку лыжных палок.
Заключительная часть (15 мин)			
1.	<b>Игра «Попрыгунчики».</b> В основе игры – поворот на лыжах прыжком. Поворот прыжком выполняется следующим образом: стоя на месте и не опираясь на палки, присесть, подпрыгнуть и рывком повернуться в нужном направлении. Подпрыгивать нужно так, чтобы завершить новый, оборот. Если прыжок будет слишком сильным, радиус поворота окажется больше, чем необходимо, а если же слишком слабым, лыжи зацепятся за снег.	5'	Для игры выбирается площадка с плотным снежным покровом. Освоив технику прыжка, надо следовать от одного флажка к другому. Побеждает команда, которая раньше выполнит задание.
2.	Возвращение на базу	4'	ЧСС занимающихся должно восстановиться до исходного уровня или близкого к нему
3.	Упр. на расслабление, растягивание, дыхательные упр.	3'	Следим за дисциплиной
4.	Построение, подведение итогов, задание на дом	3'	Проверить кол-во занимающихся, выставить оценки.

<b>План-конспект занятия по лыжным гонкам с тренировочной группой 1 года обучения</b>			
<b>Дата проведения:</b> _____ г.			
<b>Место проведения:</b> _____ .			
<b>Задачи занятия:</b>			
1. <u>Образовательные</u> : обучение одновременному одношажному коньковому ходу.			
2. <u>Воспитательные</u> : воспитание физических качеств (ловкости, координационных способностей), воспитание личностных качеств (смелости, упорства, взаимопомощи).			
3. <u>Оздоровительные</u> : закаливание, содействие развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, укрепление опорно-двигательного аппарата.			
<b>Инвентарь:</b> лыжи, лыжные палки, ботинки, фишки, секундомер, скакалка, скамейка.			
№ п/п	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть (10 мин)			
1.	Построение, рапорт и сообщение задач занятия.	3'	Следим за дисциплиной в группе, обязательный расчет занимающихся, проверить инвентарь и одежду занимающихся.
2.	Передвижение на лыжах в 1-2 зонах интенсивности	7'	Следим за ЧСС занимающихся (120-140 уд/мин).
Основная часть (65 мин)			
1.	Повторить различные упр. для передвижения на лыжах (на месте) - коньковая стойка - стойка на одной лыже - приседание на одной лыже - качение на одной лыже.	10'  1-2' 1-2' 10-15 раз 1-2'	
2.	Обучение одновременному одношажному коньковому ходу.  - Рассказ	40'  1'	Цикл хода состоит из одного скользящего шага с одновременным отталкиванием руками.
	- Показ	1'	В ходе показа и

	<p>- Опробование</p> <p>- Подводящие упр.:</p> <p>1. Имитация одномер. одношажного конькового хода на месте</p> <p>2. «Самокат»</p> <p>3. Передвижение на одной ноге с отталкиванием палками</p> <p>- Одновременный одношажный коньковый ход</p>	<p>2'</p> <p>40-50 раз</p> <p>2-3 уч. к.</p> <p>3-4 уч. к.</p> <p>8-10 уч. к.</p>	<p>опробования следим за дисциплиной в группе.</p> <p>Упр. выполняется под счет, следим за положением корпуса.</p> <p>Следим за дальностью проката.</p> <p>Следим за равновесием. Кисть выносим на уровень переносицы.</p> <p>Следим за переносом веса тела на опорную ногу. Во время отталкивания подключаются мышцы спины и пресса. Корпус наклонен вперед.</p>
3.	<p>Круговая в базе:</p> <p>- скакалка</p> <p>- приседания</p> <p>- тачка</p> <p>- отжимания из упора сзади</p> <p>- отжимания из упора лежа</p>	5'	1 серия. Каждое упр. выполняем по 30 сек
Заключительная часть (15 мин)			
1.	Упражнения на растягивание, расслабление	12'	
2.	Построение, подведение итогов занятия	3'	Проверить кол-во занимающихся

## 2. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Техника передвижения на лыжах – это рациональная для конкретных условий и уровня физической подготовленности спортсмена система движений, которая обеспечивает достижение наиболее высокого спортивного результата при оптимальной экономичности ресурсов организма. К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение. Отталкивание лыжами создает поступательное движение. Отталкивание палками увеличивает (или сохраняет) скорость скольжения на лыжах. Скольжение осуществляется попеременно на одной лыже или на двух лыжах одновременно за счет приобретенной скорости. Во время скольжения лыжник должен стремиться к тому, чтобы не потерять скорость. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: повороты на месте и в движении, лыжные ходы, переходы с хода на ход, спуски со склона, подъемы, торможения.

Лыжный ход – совокупность движений, образующих единую систему передвижения на лыжах (рис. 1).

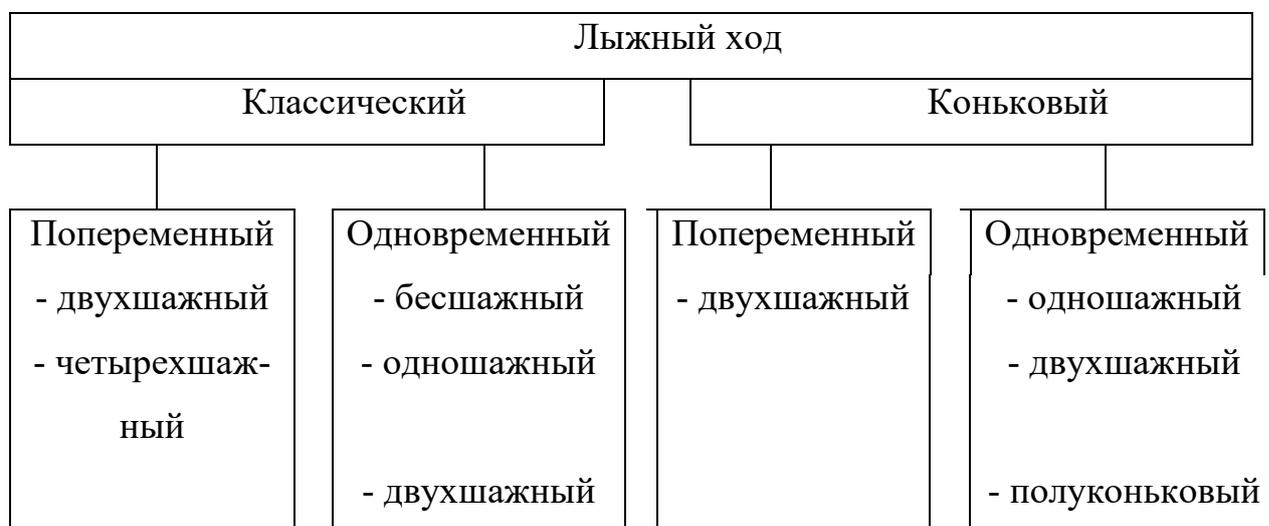


Рисунок 1 – Классификация лыжных ходов

В зависимости от механизмов выполнения отталкиваний ногой различают классический и коньковый хода, которые в свою очередь подразделяются на попеременные и одновременные хода.

## 2.1. Классические лыжные ходы

К классическим ходам относятся те виды передвижения, при которых спортсмен проходит практически всю дистанцию по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колея (исключения могут составлять подъемы, переходы между лыжнями). По способу отталкивания палками классические ходы разделяют на попеременные и одновременные. В зависимости от числа шагов в одном цикле выделяют одновременный одношажный, попеременный двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространенными являются попеременный двухшажный (применяется на пологих подъемах и равнине) и одновременный одношажный ходы (применяется на равнинных участках, на уклонах). В таблице 9 представлены особенности техники передвижения различными классическими ходами.

Таблица 9

### Особенности техники классических лыжных ходов

Лыжный ход	Особенности	Цикл движения
Попеременный двухшажный	Попеременное скольжение на лыжах, отталкивание руками на каждый шаг. Основной принцип – перекрестная координация (при толчке правой ногой, отталкивание выполняется левой рукой и наоборот). Такой ход оптимален при передвижении в подъемы небольшой и средней крутизны. Эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения.	2 скользящих шага = 2 попеременных отталкивания палками

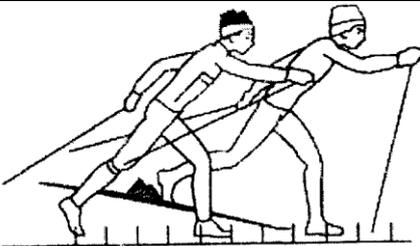
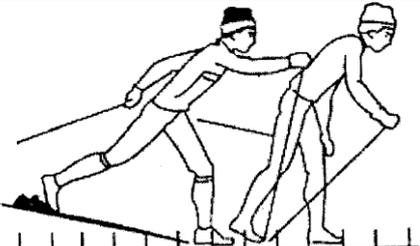
<p>Попеременный четырёхшажный</p>	<p>Попеременное скольжение на лыжах, отталкивание руками на каждый второй шаг. Используются на неровных трассах, где нет устойчивой опоры и снежный покров глубокий в основном в случае длительных походов, прогулок с тяжёлым грузом за плечами).</p>	<p>4 скользящих шага = 2 попеременных отталкивания палками</p>
<p>Одновременный бесшажный</p>	<p>Одновременное отталкивание руками с последующим скольжением на двух лыжах. Применяется при стартовом разгоне, финишном ускорении, на раскатанных участках трассы, на пологих спусках.</p>	<p>1 одновременное отталкивание руками</p>
<p>Одновременный одношажный</p>	<p>Движение выполняется за счет активного наклона туловища и толчка руками с представлением маховой ноги к опорной с последующим скольжением на двух лыжах. Используется при стартовом разгоне, на равнинных участках дистанции, на финишном ускорении, на пологих спусках.</p>	<p>1 скользящий шаг = 1 одновременное отталкивание руками и 1 толчок ногой</p>
<p>Одновременный двухшажный</p>	<p>Одновременное отталкивание руками на два скользящих шага с последующим скольжением на двух лыжах. Отличается низкой скоростью передвижения и используется в основном новичками, которые только осваивают технику катания на лыжах.</p>	<p>1 одновременное отталкивание рук = 2 скользящих шага</p>

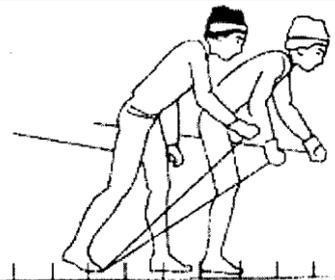
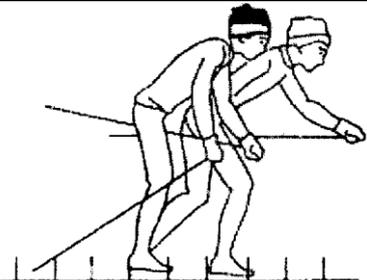
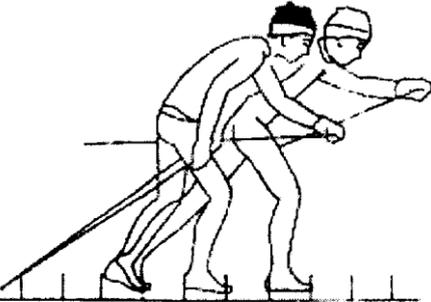
### 2.1.1. Методика обучения попеременному двухшажному ходу

Попеременный двухшажный ход является одним из наиболее распространенных способов передвижения на лыжах. Его цикл состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Условно цикл можно разделить на фазы (табл. 10).

Таблица 10

**Фазы цикла попеременного двухшажного хода**

Фаза	Описание
1 – свободное одноопорное скольжение (на левой лыже)	 <p>Начинается с момента отрыва правой лыжи от снега. И заканчивается с постановкой правой палки на снег. Вначале одноопорное скольжение на левой согнутой ноге (голень наклонена вперед), дальше при свободном скольжении нога выпрямляется в коленном суставе. Подниманием кисти до уровня глаз заканчивается вынос руки. Лыжник начинает наклонять туловище вперед и разгибать правую руку в плечевом суставе, готовясь к постановке палки на снег. После толчка левая рука остается сзади, затем возвращается вниз.</p>
2 – скольжение с выпрямленной опорной ногой	 <p>Длится с постановки палки на снег до начала сгибания левой ноги в коленном суставе. Правая палка ставится на снег впереди носка ботинка, под углом, это позволяет сразу же начать отталкивание ею. Правую ногу лыжник начинает опускать, сгибая ее в тазобедренном суставе, левая нога выпрямляется в коленном суставе. Отталкивание правой рукой сопровождается наклоном туловища. Левая рука</p>

	опускается вниз.	
3 – скольжение с подседанием на левой ноге		Начинается с подседания на левой ноге и заканчивается остановкой левой лыжи. Левая нога сгибается в коленном суставе, голень выводится вперед.левой рукой начинается быстрый вынос палки вперед, с сильным давлением палки на снег.
4 – выпад правой с подседанием на левой ноге.		Начинается фаза с постановки лыжи и заканчивается началом разгибания левой ноги в коленном суставе. С остановкой левой лыжи начинается ускоренный выпад правой ногой со скольжением. Левая нога заканчивает подседание, лыжник разгибает ее в тазобедренном суставе. Правой рукой лыжник отталкивается, левую палку выносит вперед.
5 – отталкивание с выпрямлением толчковой (ле- вой) ноги		Начинается с разгибания толчковой ноги в коленном суставе и отрывом левой лыжи от снега. Лыжник отталкивается левой ногой, полностью распрямляя ее. Туловище выпрямляется. Правая рука по окончании отталкивания поднимается назад вверх. Левую палку лыжник продолжает выносить вперед.

С отрыва левой лыжи от снега начинается второй скользящий шаг. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода. Попеременный двухшажный ход,

несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, довольно сложен и требует значительного количества времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов создают определенные трудности в овладении этим ходом.

### **2.1.1.1. Задачи, средства и методы обучения**

*Задача 1.* Создать у занимающихся правильное представление о технике попеременного двухшажного хода.

*Средства:* рассказ о технике и демонстрация попеременного двухшажного хода, разбор кинограмм, плакатов и видеороликов по технике попеременного двухшажного хода.

*Методические указания:* обратить внимание на положение звеньев тела лыжника.

*Задача 2.* Обучить технике скользящего шага при ходьбе без палок.

*Средства.*

1. Выполнение стойки (посадки) лыжника на месте (туловище наклонено вперед, ноги слегка согнуты в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, масса тела равномерно распределяется на обе ноги, колени находятся на одной линии с носками ботинок) – 5-8 раз.

2. Имитация работы рук – попеременные движения рук вперед-назад в стойке лыжника на месте – 3-4 раза по 30”.

3. Выполнение стойки лыжника на одной ноге с сохранением посадки – 3-4 раза на каждую ногу. После освоения данного упражнения добавляется имитация работы рук (2-3 раза по 10-15 махов на каждой ноге).

4. Поочередное выполнение маховых движений левой (правой) ногой в координации с работой рук (на каждый вынос левой руки вперед выполнять мах левой ногой назад) – 10-15 раз на каждую ногу.

5. Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок под уклон 3-4 отрезка по 30-50 м.
6. Передвижение скользящим шагом по лыжне без палок по равнине 2-3 круга по 100-200 м.
7. Передвижение скользящим шагом с заложенными за спину руками 2-3 круга по 100-200 м.
8. Упражнение «самокат» – многократное отталкивание одной лыжей (5-10 раз) и скольжение на другой.
9. Передвижение скользящим шагом на 30-35-метровых отрезках с учётом количества шагов.

*Методические указания.* Во время изучения лыжных ходов рекомендуется постоянно контролировать правильность выполнения стойки (посадки) лыжника. При выполнении имитационных движений руками обратить внимание на то, чтобы не было скрестных движений и вертикальных раскачиваний. Руки работают строго параллельно, расслаблено по максимальной амплитуде. Вперед рука выносится слегка согнутой, локоть немного развернут наружу, кисть на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак; сзади рука прямая, кисть чуть дальше бедра, пальцы выпрямлены.

При выполнении маховых движений ногами следить за тем, чтобы нога, находящаяся сзади, и туловище составляли прямую линию, а голень опорной ноги, была перпендикулярна лыже. Вес тела переносится на переднюю часть стопы опорной ноги.

После изучения работы рук и ног на месте необходимо переходить к упражнениям на лыжне. Следует обращать особое внимание на согласованность движений конечностей. При выполнении упражнений для изучения отталкивания ногой надо стремиться к достижению устойчивого скольжения на одной ноге (одноопорного скольжения) и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу. Во время отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться в колене, а после – слегка подниматься вверх-назад.

*Задача 3.* Обучить технике отталкивания руками.

*Средства.*

1. Демонстрация движений руками с палками.
2. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук, держащих палки за середину 2-3 круга по 100-200 м.
3. Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и по равнине 3-4 отрезка по 30-50 м.
4. Передвижение попеременным двухшажным ходом 2-3 круга по 100-200 м.

*Методические указания.*

Демонстрируя движения руками с палками обратить внимание на основные моменты: палки ставятся на снег «ударом» под углом вперед 70-80° рядом с лыжей в промежутке между креплением и пяткой ботинка. При выносе палки рука чуть согнута в локтевом суставе, локоть слегка отведен в сторону. В момент окончания отталкивания рука полностью разгибается.

*Задача 4.* Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.

*Средства.*

1. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью на учебной лыжне.
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной скоростью по пересечённой местности.
3. Подвижные игры и игровые упражнения.
4. Участие в соревнованиях.

*Методические указания.* В процессе совершенствования техники следует включать в занятия упражнения, описанные выше, но преобладать должен целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода. Необходимо обращать внимание на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног, правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на выполнение маховых движений, на завершенность отталкивания ногами и лыжными палками. На основании

данных двигательных действий принято классифицировать ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода (табл. 11).

Таблица 11

**Классификация ошибок при выполнении попеременного двухшажного хода и средства их устранения**

№ п/п	Ошибка	Средства устранения
<i>И. Ошибки при отталкивании ногой.</i>		
1.	Слишком глубокое или недостаточное подседание (лыжник идет на полусогнутых или на прямых ногах)	- многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте.
2.	Двухопорное скольжение (одновременное скольжение на двух лыжах)	- отталкивание ногой на месте с энергичным разгибанием ее в коленном суставе и переносом веса тела на другую ногу; - упражнение «самокат».
3.	Неправильное направление отталкивания ногой (слишком вверх)	
4.	Вынос маховой ноги в согнутом положении	- передвижение скольльзящим шагом на коротких отрезках с контролем движений ног: отталкивание ногой должно быть законченным, а толчковая нога должна быть полностью выпрямлена.
<i>II. Ошибки при отталкивании рукой.</i>		
1.	Постановка палки далеко от лыжни	- имитация работы рук на месте с палками, взятыми за середину; - выполнение отталкивания палками на месте без помощи ног.

2.	Вялая постановка палки на опору	- передвижение на отрезках, расположенных под уклон, без помощи ног за счет попеременного отталкивания руками с сильным наклоном палок (при окончании отталкивания рука и палка должны составлять прямую линию).
3.	Постановка палки слишком согнутой в локтевом суставе рукой	
4.	Незавершенное отталкивание с окончанием толчка у бедра	
<i>III. Ошибки в движении туловища.</i>		
1.	Недостаточный наклон туловища	- многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте; - передвижение в наклоне без палок короткими шагами; - передвижение с отталкиванием палками, взятыми не-много выше середины.
2.	Раскачивание туловища в стороны при отталкивании руками	- передвижение с палками, взятыми за середину;
3.	Резкое выпрямление туловища вверх-назад при окончании отталкивания	- передвижение попеременным двухшажным ходом на коротких отрезках с контролем движений туловища.

Ошибки следует устранять сразу, не допуская их автоматизации. На практике чаще придерживаются такой последовательности: сначала обращают внимание на толчок ногой, затем на мах ногой; устранив ошибки в работе ног, переключают внимание на махи и отталкивания руками; далее смотрят на ошибки в работе туловища.

Для совершенствования техники передвижения попеременным двухшажным ходом и подъема эмоционального состояния обучающихся в конце основной части занятия можно использовать подвижные игры на лыжах.

### **2.1.1.2 Игры, содействующие усвоению техники попеременного двухшажного хода**

#### ***1. «Охотники и утки»***

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, мяч.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование попеременного двухшажного хода, развитие ловкости и скорости.

Организация – учитель обозначает границы площадки, выезжать за которые нельзя (игрок, нарушивший это правило, считается осаленным), и назначает 2-3 «охотников», остальные – «утки».

Проведение – по сигналу «утки разлетаются» по площадке. По второму сигналу – «охотники выходят на охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех «уток». Осаленная «утка» уходит за пределы площадки.

#### ***2. «Пятнашки»***

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование попеременного двухшажного хода, развитие ловкости и скорости.

Организация – один из обучающихся назначается водящим – «пятнашкой».

Проведение – по сигналу учителя все разбегаются по площадке, а ведущий пытается догнать кого-нибудь из своих товарищей. Игрок, которого он коснулся, останавливается, поднимает руку вверх и громко говорит: «Пятнашка – я!». И теперь уже он пытается осалить других обучающихся. Выигрывает тот, кто ни разу не был «пятнашкой». Для передвижения используется скользящий шаг.

### **3. «Гусеница»**

Инвентарь – лыжи и лыжная палка у каждого участника игры.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – развитие ловкости и координации.

Организация – на площадке на расстоянии 15-20 м друг от друга отмечаются линии старта и финиша. Обучающиеся делятся на команды (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. Каждый игрок (кроме последнего) держит в правой руке лыжную палку, свободный конец которой он протягивает сзади стоящему игроку своей команды. Таким образом получается длинная цепь – «гусеница».

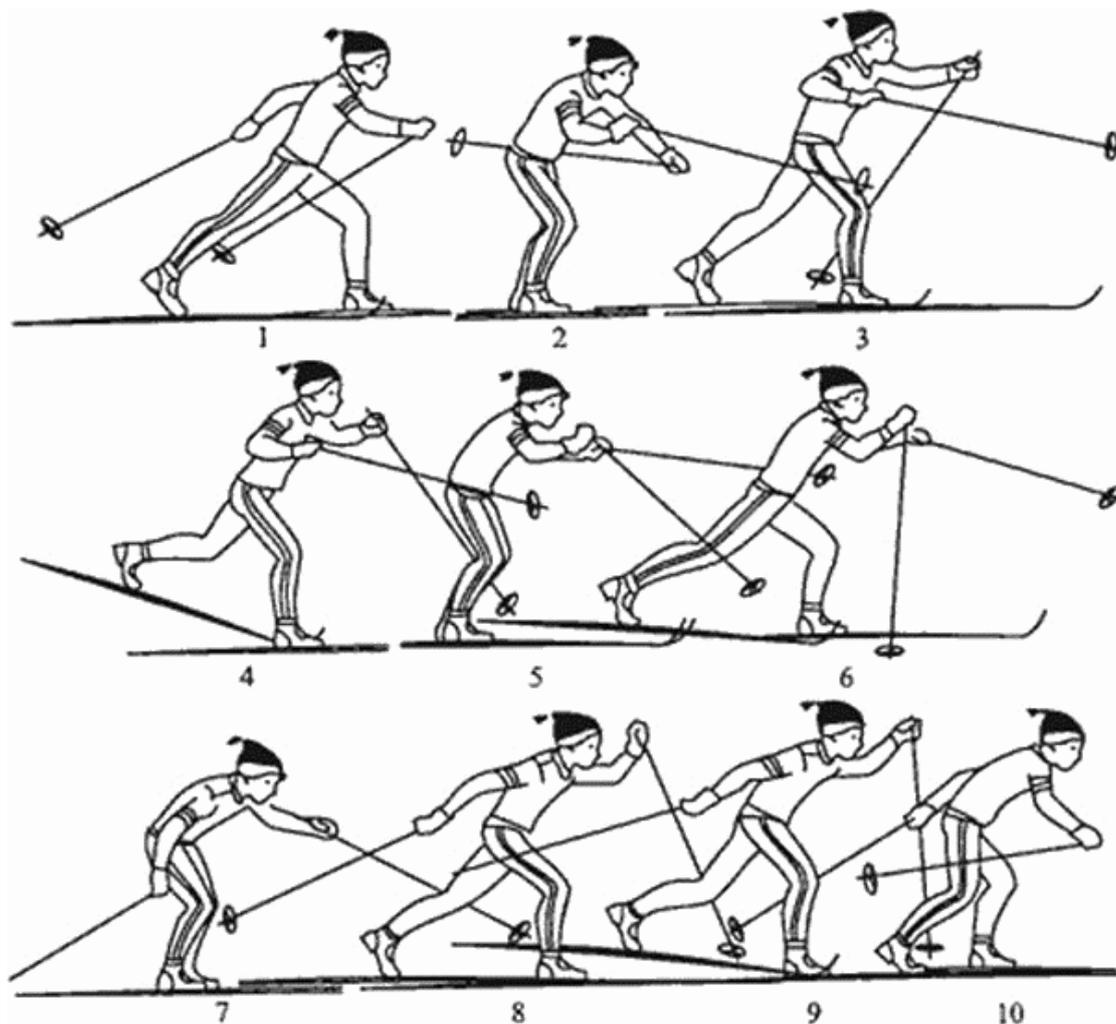
Проведение – по сигналу учителя все «гусеницы» начинают двигаться скользящим шагом к финишу. Команда, чья «гусеница» пришла первой, побеждает.

#### **2.1.2. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу**

Попеременный четырехшажный ход является одним из наиболее сложных по координации способом передвижения на лыжах. Его цикл состоит из четырех скользящих шагов, при первом и втором – происходит поочередный вынос палок, при третьем и четвертом – попеременное отталкивание палками.

Данный ход применяется в основном при передвижении по глубокому снегу, в спорте не используется. В школе включен в образовательную программу классов среднего звена.

Попеременный четырехшажный ход выполняется следующим образом (рис. 2):



**Рисунок 2 – Попеременный четырехшажный ход**

1 – на первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносится левая рука с палкой (наконечником назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже;

2-3 – на второй шаг (левой ногой) вперед выносится правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент;

4 – в момент скольжения на левой лыже правая палка выводится кольцом вперед;

5-6 – с третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка;

7 – начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой;

8-9 – с последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание;

10 – закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.

Далее цикл повторяется. Основной особенностью хода является сложная координация в работе рук и ног, значительно более медленный (по сравнению с попеременным двухшажным ходом) вынос палок вперед. Каждая палка выносится вперед на три скользящих шага и выполняет толчок на один шаг, заметно опережая толчок ногой.

### **2.1.2.1. Задачи, средства и методы обучения**

*Задача 1.* Создать у занимающихся правильное представление о технике попеременного четырехшажного хода.

*Средства:* рассказ о технике и демонстрация попеременного четырехшажного хода, разбор кинограмм, плакатов и видеороликов по технике попеременного четырехшажного хода.

*Методические указания:* обратить внимание на положение звеньев тела лыжника.

*Задача 2.* Обучить согласованным движениям рук и ног.

*Средства.*

1. Маятникообразные движения палками, стоя на месте (правой, левой и поочередно двумя).

2. Имитация движений рук на месте по подсчету «вынос – вынос – отталкивание – отталкивание».

3. Ходьба ступающим шагом с маятникообразным движением сначала одной палкой (другую прижать под мышкой), затем другой, далее – двумя палками.

4. Выполнение хода с остановками после каждого шага, производя движения: на счет «раз» - шаг правой в положении одноопорного скольжения (закончено отталкивание правой ногой и левой рукой и вынос вперед правой палки); на счет «два» - шаг правой ногой и вынос вперед левой палки; на счет «три» - шаг левой ногой, постановка на снег и отталкивание правой палкой, которое несколько опережает отталкивание ногой; на счет «четыре» - вновь шаг правой ногой, на снег ставится левая палка, положение скольжения на правой лыже и отталкивание левой палкой.

5. Выполнение хода слитно в замедленном темпе.

*Методические указания.* Во время передвижения по учебному кругу преподаватель должен своевременно подавать команды «вынос – вынос», «отталкивание – отталкивание». Вначале обучения занимающиеся идут с остановками после каждого шага и выноса рук, чтобы была возможность проконтролировать правильность выполнения движения. Затем упражнение выполняется слитно в замедленном темпе. По мере овладения ходом скорость увеличивается.

*Задача 3.* Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода.

*Средства.*

1. Выполнение хода в целом, обращая внимание на увеличение длительности скольжения в 3-4-м шагах.

2. Выполнение хода, передвигаясь по пересеченной местности с разной скоростью, при различных условиях скольжения.

*Методические указания:* осуществлять передвижение по местности с разнообразным рельефом, обращать внимание на удлинение скользких шагов, своевременно устранять возникающие ошибки (табл. 12).

**Ошибки при выполнении попеременного четырехшажного хода и средства их устранения**

№ п/п	Ошибка	Средства устранения
1.	Неправильное сочетание движений рук и ног (отсутствие согласованности в движениях)	- выполнение упражнения под счет.
2.	Передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах	- многократное выполнение стойки (посадки) лыжника на месте.
3.	Слабые отталкивания ногами и руками; подпрыгивающий ход	- объяснение и показ.
4.	Неправильный вынос палок	- имитация работы рук на месте.

**2.1.2.2. Игры, содействующие усвоению техники попеременного четырехшажного хода**

***1. «Быстрая команда»***

Инвентарь – лыжи и палки у каждого участника игры, конусы.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – развитие координационных способностей.

Организация – преподаватель обозначает конусами дистанцию, которую необходимо преодолеть попеременным четырехшажным ходом. Команды выстраиваются в колонну по одному у стартового конуса.

Проведение – по сигналу первые номера стараются как можно быстрее преодолеть дистанцию, обозначенную двумя конусами, попеременным четырехшажным ходом. Как только первые номера пересекут стартовую линию,

движение начинают вторые и т.д. Побеждает команда, закончившая эстафету первой. За нарушение стиля передвижения команды получают штрафные круги.

## ***2. «Встречная эстафета»***

Инвентарь – лыжи и палки у каждого участника эстафеты, конусы.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – развитие координационных способностей.

Организация – каждая команда делится пополам на две встречные колонны, которые выстраиваются за противоположными линиями размеченного отрезка дистанции.

Проведение – по сигналу первые номера стараются как можно быстрее преодолеть дистанцию попеременным четырехшажным ходом от своего конуса до противоположного, за которым выстроена вторая часть команды. При пересечении линии первые номера передают эстафету (касанием руки) вторым и встают в конец колонны. Каждый участник проходит дистанцию только в одном направлении. Побеждает команда, закончившая перестроение первой. За нарушение стиля передвижения команды получают штрафные очки.

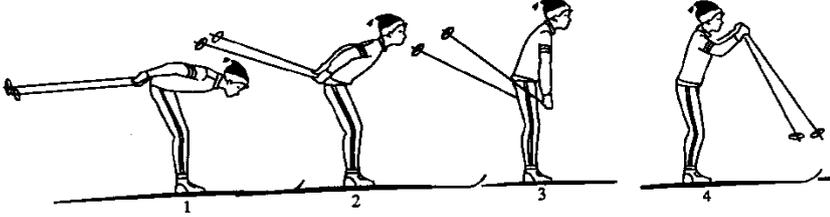
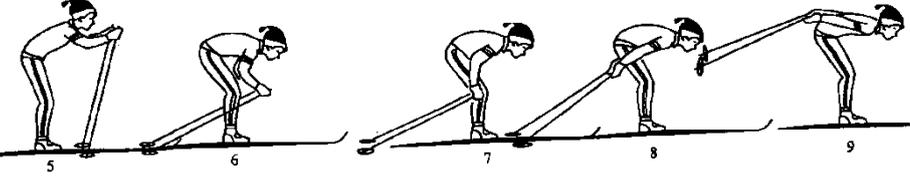
### **2.1.3. Методика обучения одновременному бесшажному ходу**

Особенность одновременного бесшажного хода заключается в том, что спортсмен все время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании не участвуют.

Данный ход применяется на пологих спусках, а также его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках трассы.

В цикле хода выделяют две фазы (табл. 13).

## Фазы цикла одновременного бесшажного хода

Фаза	Описание
<p>1 – свободное скольжение на двух лыжах</p>	 <p>1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.</p> <p>2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.</p> <p>4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.</p>
<p>2 – скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками</p>	 <p>5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.</p> <p>6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.</p> <p>7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.</p> <p>9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.</p>

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом.

### 2.1.3.1. Задачи, средства и методы обучения

*Задача 1.* Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного бесшажного хода.

*Средства:* рассказ о технике и демонстрация одновременного бесшажного хода, разбор кинограмм, плакатов и видеороликов по технике одновременного бесшажного хода.

*Методические указания.* Во время рассказа обратить внимание на положение звеньев тела лыжника. Демонстрацию необходимо проводить как с обычной скоростью, так и медленно.

*Задача 2.* Обучить отдельным элементам техники одновременного бесшажного хода на месте.

*Средства.*

1. Имитация отдельных элементов бесшажного хода: а) принять позу окончания отталкивания руками; б) принять позу начала отталкивания руками.

2. Имитация бесшажного хода на месте слитно (без палок).

3. Вынос и постановка палок на снег на месте, без движения вперёд и отталкивания.

4. Имитация бесшажного хода на месте слитно с палками.

*Методические указания.* Во время выполнения 1 и 2 упражнений обратить внимание на положение туловища в момент окончания отталкивания, на вынос рук до уровня плеч, на последовательность в движениях туловища и рук. При работе с палками следить за постановкой палки (около носков ботинок). Палки проводить назад до выпрямления рук, как можно дальше за бёдра ног. Кисти проходят на уровне коленного сустава.

*Задача 3.* Обучить технике одновременного бесшажного хода в целом.

*Средства.* Выполнение бесшажного хода на два счёта из и. п. (руки подняты до уровня глаз и слегка согнуты, палки наконечниками назад). На счёт «раз» одновременно с наклоном туловища вперёд поставить палки на снег на уровне ботинок, выполнить отталкивание палками и прокат на двух лыжах; на счёт «два» плавно выпрямить туловище и вынести палки, принять и. п.

*Методические указания.* Разучивать бесшажный ход рекомендуется при хорошем скольжении, на плотной с уклоном лыжне. Вначале отдельные элементы бесшажного хода выполнять медленно, контролируя граничные позы начала и окончания отталкивания палками. Следить за местом постановки палок на снег.

*Задача 4.* Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.

*Средства.*

1. Передвижение на пологих спусках.
2. Передвижение на равнинных участках.
3. Передвижение в различных условиях (под уклон, на равнине, на пологом подъёме).
4. Передвижение бесшажным ходом в подвижных играх и игровых упражнениях.
5. Участие в соревнованиях.

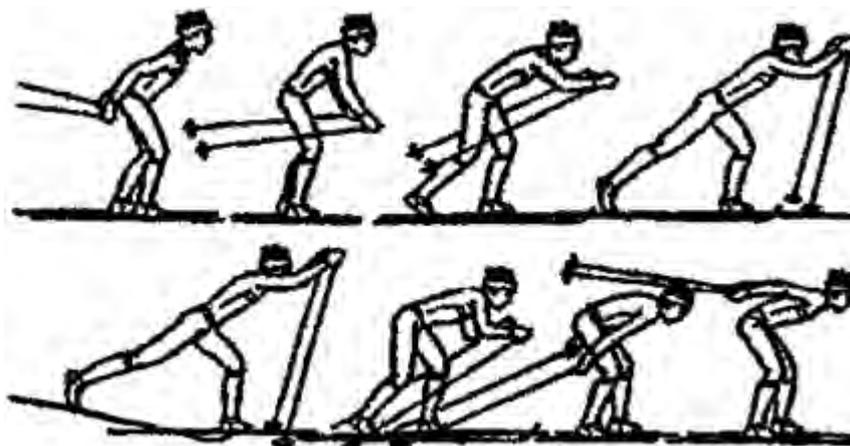
*Методические указания:* своевременное исправление ошибок.

#### **2.1.4. Методика обучения одновременному одношажному ходу**

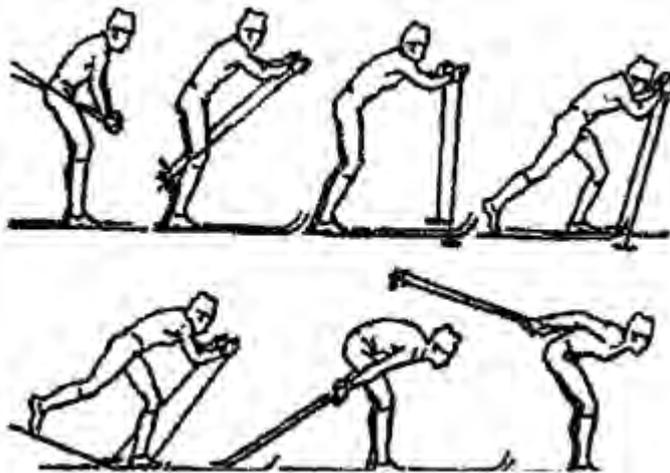
Одновременный одношажный ход является одним из основных, наиболее часто применяемых при передвижении на лыжах, так как позволяет развить высокую скорость скольжения - до 8 м/с. Чаще всего ход используется на равнине при хорошем скольжении и при твердой опоре для палок. С ухудшением условий скольжения его можно применять на пологих спусках.

При отличном скольжении высококвалифицированные лыжники могут проходить начало пологих подъемов (при переходе на высокой скорости от равнины в подъем), используя этот ход. Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.

Различают два варианта одновременного одношажного хода. Отличие связано с изменением согласованности в работе рук и ног. Основной вариант - руки выносят палки вперед до начала толчка ногой, толчок руками начинается сразу после окончания отталкивания ногой (два толчка следуют непрерывно один за другим). Скоростной (стартовый) вариант - одновременно с толчком ногой палки выносятся вперед, а отталкивание палками выполняется после небольшого проката на одной лыже. Основной вариант более экономичен, так как частота движений ниже. Квалифицированные спортсмены данный ход не применяют, так как увеличение длины и продолжительности фазы свободного скольжения на двух лыжах в основном варианте приводит к снижению скорости передвижения.



**Рисунок 3 – Техника скоростного способа выполнения одновременного одношажного хода**



**Рисунок 4 – Техника основного способа выполнения одновременного одношажного хода**

Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники одновременного одношажного хода (табл. 14).

Таблица 14

**Отдельные элементы одновременного одношажного хода**

Скоростной вариант	Основной вариант
<p>Лыжник скользит на обеих лыжах. Немного сгибая руки, он выносит вперед палки, направляя их кольцами вниз-назад (точка 1) под острым углом. Палки выносит вперед вместе с шагом-выпадом левой ногой (точка 2).</p>	<p>Лыжник скользит на обеих лыжах. Немного сгибая руки, он выносит вперед палки, направляя их кольцами вперед-вниз (точка 1). Палки выносит вперед до скользящего шага левой ногой (точка 2), т.е. вынос их вперед не сопровождается отталкиванием ногой.</p>

С выносом рук вперед лыжни начинает отталкиваться правой ногой. Эти движения выполняются одновременно (согласованно), т.е. окончание отталкивания ногой (точка 1) совпадает с окончанием выноса рук (точка 2).

Вместе с постановкой палок на снег лыжник сильно отталкивается правой ногой (точка 1), делает шаг-выпад левой (точка 2) и переносит на нее вес тела.



С окончанием отталкивания ногой лыжник наклоняет туловище вперед (точка 1), немного сгибает руки (точка 2) и резко отталкивается палками (точка 3), после чего скользит на двух лыжах (точка 4),

Начало отталкивания палками сопровождается сгибанием рук в локтевом суставе почти до  $90^\circ$  (точка 1), а давление на палки создается в основном за счет наклона туловища почти до горизонтального положения (точка 2).

Плавное разгибание туловища и ног начинается сразу, как только заканчивается отталкивание палками.

После окончания отталкивания руки продолжают движение назад – вверх до горизонтального положения (точка 3), а закончившая отталкивание правая нога приставляется к левой (точка 4).

Затем цикл движений повторяется

С окончанием отталкивания ногой лыжник наклоняет туловище вперед (точка 1), немного сгибает руки (точка 2) и резко отталкивается палками (точка 3), после чего скользит на двух лыжах (точка 4),

Плавное разгибание туловища и ног начинается сразу, как только заканчивается отталкивание палками.



Начало отталкивания палками сопровождается сгибанием рук в локтевом суставе почти до 90° (точка 1), а давление на палки создается в основном за счет наклона туловища почти до горизонтального положения (точка 2).

После окончания отталкивания руки продолжают движение назад – вверх до горизонтального положения (точка 3), а закончившая отталкивание правая нога приставляется к левой (точка 4).



### Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)

Основным в обучении одношажному ходу является овладение ритмом его движений, энергичным отталкиванием ногой, последовательным включением в движение сначала туловища, а затем рук лыжника и быстрым приставлением маховой ноги к опорной.

Таблица 15

#### Упражнения для обучения

Средства	Методические рекомендации
<p>Задача 1. Создать правильное представление о технике одновременного одношажного хода.</p>	

<p>1. Краткий рассказ о технике одновременного одношажного хода;</p> <p>2. Демонстрация преподавателем техники одновременного одношажного хода;</p> <p>3. Демонстрация техники одновременного одношажного хода на кинограммах, рисунках, учебных кино-и видеофильмах.</p>	<p>Рассказ должен быть кратким, понятным. Объяснить, где и как применяется этот ход, из каких элементов состоит.</p> <p>Технику хода демонстрируют без ошибок в обычном и замедленном темпе.</p> <p>Демонстрация сопровождается словесным комментарием с выделением основных элементов движения посредством счёта или полного названия этих элементов.</p> <p>Демонстрация сопровождается словесным комментарием с выделением основных элементов движения и положений звеньев тела лыжника в отдельные ключевые моменты лыжного хода.</p>
<p>Задача 2. Обучить согласованному движению ног и рук.</p>	
<p>1. Имитация одновременного одношажного хода на два счета: из И.п. – начало двухопорного скольжения на счет «раз» – шаг правой (левой) ногой с выносом рук вперед (точка 7) и отведением другой ноги вверх-назад (точка 2). На счет «два» – обозначить одно-временное отталкивание руками и приставить толчковую ногу к опорной (принять положение дву-</p>	<div data-bbox="805 1227 1181 1366" data-label="Image"> </div> <p>Упражнение выполнять без палок и с палками. Повторить несколько раз, начиная поочередно движения то с правой, то с левой ноги. При выполнении шага толчковая нога находится сзади, она выпрямлена и составляет одну линию с туловищем. Приставление толчковой ноги к опорной выполняют резким движением.</p> <p>В стартовом варианте руки с палками</p>

<p>хопорного скольжения).</p> <p>2. Выполнения хода на два счета (как в упр. 1) на лыжне с небольшим уклоном и на равнине в мед-ленном и среднем темпе</p> 	<p>выносят вперед, кольцами к себе, одновременно с отталкиванием ногой. На счет «раз» с шагом правой или левой ногой руки с палками выносят вперед под острым углом, не ставя на снег (точка 1)</p>
--	---

Задача 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение хода под уклон и на равнине с различной скоростью.</li> <li>2. Прохождение отрезка 50-100 м одношажным ходом (с общего старта)</li> <li>3. Передвижение одновременным одношажным ходом в подвижных играх.</li> <li>4. Участие в соревнованиях.</li> </ol>	<p>Следить за правильным ритмом и согласованностью движений. Обращать внимание занимающихся на законченность отталкиваний ногами и руками и чередование шагов с правой и левой ноги. Следить за правильным выносом и постановкой палок на снег.</p>
--	---

Задача 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение хода под уклон и на равнине с различной скоростью.</li> <li>2. Прохождение отрезка 50-100 м одношажным ходом (с общего старта)</li> <li>3. Передвижение одновременным одношажным ходом в подвижных играх.</li> <li>4. Участие в соревнованиях.</li> </ol>	<p>Следить за правильным ритмом и согласованностью движений. Обращать внимание занимающихся на законченность отталкиваний ногами и руками и чередование шагов с правой и левой ноги. Следить за правильным выносом и постановкой палок на снег.</p>
--	---

**Методика обучения одновременному одношажному ходу  
(основной вариант)**

Таблица 16

**Упражнения для обучения**

<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике основного варианта одновременного одношажного хода.</p> <p>Примечание. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении скоростному варианту одновременного одношажного хода.</p>	
<p>Задача 2. Обучить согласованным движениям рук и ног.</p>	
<p>1. Имитация одновременного одношажного хода на три счета: из и. п. – начало двухопорного скольжения – на счет «раз» плавно выпрямить туловище и вынести руки вперед, на счет «два» выполнить шаг отвести вверх-назад (т.е. прийти в положение начала одноопорного скольжения). На счет «три» наклонить туловище вперед, отвести руки назад (имитируя отталкивание) и приставить толчковую ногу к опорной.</p>	<p>Построить группу в шеренгу по одному с интервалом 1-2 м. После объяснения занимающиеся выполняют упражнение под счет преподавателя. Упражнение выполняют без палок и с палками (палки проводят над снегом).</p> <p>Выпрямление туловища начинать с движения рук вперед до уровня подбородка. Упражнение повторить несколько раз, поочередно начиная движение то с правой, то с левой ноги. Следить за согласованностью движений ног и рук и за правильностью поз в фазах одновременного одношажного хода.</p>

Средства	Методические рекомендации
<p>2. Выполнение хода на три счета, передвигаясь по лыжне с уклоном 2-3° в медленном темпе: на счет; «раз» - вынос рук с палками вперед (точка 1); на счет «два» - отталкивание правой (или левой) ногой (точка 2) и постановка палок в снег у носка лыжи (точка 3), скольжение на одной лыже до того момента, когда палки окажутся под острым углом (точка 4); на счет «три» - одновременное отталкивание палками (точка 5) и приставление толчковой ноги (точка 6) к опорной маховым движением, скольжение (точка 7).</p>	<p>Не начинать отталкивание ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед.</p> <p>Приставление толчковой ноги к опорной следует проводить активным движением.</p> <p>Ход выполнять с поочередным отталкиванием то правой, то левой ногой.</p>

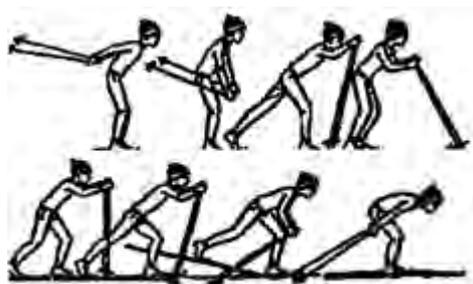


<p>3. Выполнение одновременного одношажного хода слитно (без паузы) под небольшой уклон.</p>	<p>Не начинать отталкивание ногой, пока палки не займут положение кольцами вперед.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование техники одновременного одношажного хода</p>	
<p>1. Выполнение хода с разной скоростью под небольшой уклон и на равнине.</p>	<p>Обращать внимание занимающихся на своевременный активный вынос рук махом, на законченность отталкиваний но-</p>

<p>2. Чередование 2-3 циклов скоростного и основного вариантов одновременного одношажного хода,</p> <p>3. Передвижение одновременным одношажным ходом в подвижных играх.</p> <p>4. Участие в соревнованиях.</p>	<p>гами и руками и чередование шагов с правой и левой ноги, на согласованность движений</p>
---	---

### 2.1.5. Техника одновременного двухшажного хода

При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками.



**Рисунок 5 – Одновременный двухшажный ход**

Этот ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

Рассмотрим выполнение отдельных элементов техники одновременного двухшажного хода с момента скольжения лыжника на двух лыжах после отталкивания палками.



**Рисунок 6 – Первый шаг (правой) и вынос палок**



**Рисунок 7 – Второй шаг (левой) и постановка палок на снег**

Лыжник из скольжения на обеих лыжах (рис., точка 1) переносит вес тела на левую ногу, делает скользящий шаг правой, одновременно вынося палки свободным маховым движением.

Затем следует скользящий шаг левой ногой (рис.7), в процессе которого продолжается вынос палок кольцами вперед на уровне носков лыж (точка 1), руки согнуты в локтевых суставах (точка 2).

В момент окончания отталкивания правой ногой (точка 5) палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед – точка 4) и начинается активное отталкивание руками.

Во время отталкивания палками лыжник скользит на левой лыже, а правую ногу непрерывным маховым движением выносит вперед (рис.8), приставляет ее к левой (точка 1) и наклоняет туловище до горизонтального положения (точка 2). Отталкивание палками заканчивается вместе с приставлением толчковой ноги к опорной. Начинается скольжение на двух лыжах. Затем цикл повторяется.



**Рисунок 8 – Отталкивание палками, начало свободного скольжения**

### 2.1.5.1. Методика обучения одновременному двухшажному ходу

Таблица 17

#### Упражнения для обучения

Средства	Методические рекомендации
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике одновременного двухшажного хода. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении скоростному варианту одновременного одношажного хода.</p>	
<p>Задача 2. Обучить согласованным движениям рук и ног.</p>	
<p>1. Имитация одновременного двухшажного хода на три счета, из и. п. – законченное отталкивание руками: на счет «раз» – шаг правой (левой) ногой, палки вынести вперед в положение кольцами к себе; на счет «два» – выполнить следующий шаг; нижними концами палок продолжать движение вперед (кольцами от себя); на счет «три» – одновременное отталкивание палками (обозначить), приставить толчковую ногу к опорной.</p> <p>2. Выполнение хода на три счета, двигаясь по лыжне с небольшим уклоном в медленном темпе (см. рис. 69). На счет «раз» – скользящий шаг правой и вынос палок. На счет «два» – шаг левой и постановка палок на снег. На</p>	<p>Упражнение выполняют, построившись в шеренгу, под счет преподавателя.</p> <p>Упражнение выполняют без палок и с палками (палки проводятся над снегом).</p> <p>Следить за согласованностью; движений ног и рук и за правильностью поз в отдельные моменты движения (проверить положение частей тела после первого и второго шага).</p> <p>Как все одновременные ходы, двухшажный сначала разучивают на уклоне и жесткой лыжне и лишь затем переходят на ровное место. Иногда счет заменяется командами: «шаг шаг!», «отталкивание!» Обратить внимание на согласованность движений рук и ног: на первый шаг – палки выносят вперед свободным маховым движением рук, на второй – палки ставят на снег и выполняют отталкивание.</p>

<p>счет «три» – отталкивание палками с наклоном туловища и приставление левой ноги к правой.</p>	
<p><b>Задача 3. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.</b></p>	
<p>1. Выполнение хода под уклон на равнине с разной скоростью движения.</p> <p>2. Передвижение одновременным двухшажным ходом в упражнениях игрового характера.</p> <p>3. Участие в соревнованиях.</p>	<p>Обращать внимание на следующие элементы хода: в момент скольжения недопустимо резкое выпрямление туловища, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения; палки выносятся вперед мягким, расслабленным, маятникообразным движением; оба шага в цикле хода должны быть длинными в сочетании с сильными отталкиваниями ногами и руками.</p>

**Выполнение хода слитно (без счёта) под небольшой уклон**



**Рисунок 9 – Выполнение хода слитно (без счёта) под небольшой уклон**

Таблица 18

**Типичные ошибки и методы их устранения**

<p><b>Ошибки</b></p>	<p><b>Устранение ошибок и правильное выполнение движений</b></p>
<p>1. Короткое незаконченное отталкивание палками (руки доходят до бедра).</p>	<p>Выполнять упражнение хлопками руками за спиной. Правильно выполнять отталкивание.</p>

	
<p>2. Туловище мало наклонено вперёд, не участвует в отталкивании.</p> 	<p>При отталкивании туловище наклонить вперёд. Выполнять упражнение «лесоруб», активно наклоняя туловище вперёд (руки сжаты в замок).</p> 
<p>3. «Проваливание» туловища между палками в начале отталкивания.</p> 	<p>Держать близко друг к другу кисти рук (не шире плеч) и опущенные локти, а также постоянно смотреть на кисти рук.</p> 
<p>4. Резкое выпрямление туловища до окончания отталкивания палками.</p> 	 <p>Выполнять движения, под счет: на «раз» – отталкивание руками и приставление ноги, на «два» – выпрямление туловища.</p>
<p>5. Сгибание ног в коленях (приседание) в начале от-</p>	<p>Выполнить несколько раз упражнение на месте и закрепить правильный навык в движе-</p>

<p>талкивания палками и резкое их выпрямление после него.</p> 	<p>нии.</p> 
<p>7. Слабое отталкивание ногой и короткий торопливый шаг.</p> 	<p>Повторить упражнение для освоения и совершенствования скользящего шага. Передвижение по лыжне, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов).</p> 

## 2.1.6 Игры, содействующие усвоению техники одновременных классических ходов

### 1. «Белое и черное»

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование одновременного бесшажного классического хода, развитие ловкости и скорости.

Организация – группа делится на две команды, которые строятся в шеренги на расстоянии 10-20 м лицом друг к другу. Игроки одной команды будут «черными», другой - «белыми».

Проведение – Судья произносит «Белое!», команда «белых» пытается догнать, передвигаясь исключительно одновременным бесшажным классиче-

ским ходом и осалить игроков команды «черных». Для удобства салить можно лишь до определенной линии. За каждого осаленного «белые» получают 1 выигрышное очко. Обе команды должны быть в той и другой роли одинаковое число раз. Команда с большим количеством очков становится победителем. Для передвижения используется одновременный бесшажный классический ход.

## 2. «Скользи дальше»

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование одновременного одношажного классического хода, развитие силы.

Организация – группа делится на две команды.

Проведение – от стартовой линии, с места 1-ый лыжник каждой команды делает одно отталкивание палками, затем еще 3, передвигаясь одновременным одношажным ходом классическим ходом. 2-ой начинает движение от места остановки предыдущего спортсмена, выполняя тоже задание. Побеждает та команда, которая, используя эти 4 отталкивания, уедет дальше.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Дайте определение классическим лыжным ходам.
2. Назовите классические хода.
3. Определите отличие одновременных и попеременных лыжных ходов.
4. Выделите попеременные хода.
5. Перечислите одновременные хода.
6. Назовите методы и средства обучения классическим ходам.
7. Укажите основные ошибки при передвижении одновременными ходами и способы их устранения.

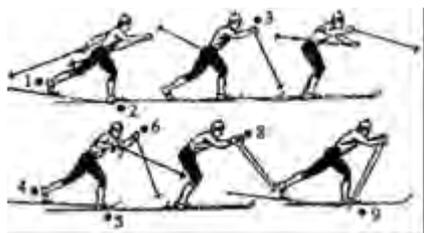
## 2.2. Способы переходов с одного лыжного хода на другой

Лыжные трассы обычно проходят по пересеченной местности (т.е. рельеф местности постоянно меняется), где лыжникам приходится преодолевать подъемы, спуски и равнинные участки. Это требует от них осмысленного применения способов лыжных ходов, ритмичного, без снижения скорости, перехода от одного лыжного хода к другому. Смена ходов позволяет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах, и избежать монотонности движений.

Существует несколько способов перехода с хода на ход:

- 1) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага;
- 2) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг;
- 3) переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага;
- 4) переход с одновременного на попеременный двухшажный ход.

Целесообразность их применения зависит в основном от конкретных условий участка трассы и от технической подготовленности лыжника. На другой ход следует переходить без потери времени, без лишних движений и без остановок в ритме ходов.



**Рисунок 10 – Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через два шага**

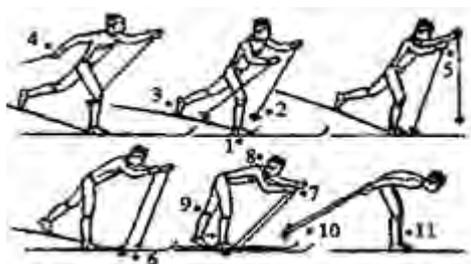
Переход с попеременного хода на одновременный через два шага (рис. 10) выполняется следующим образом: закончив отталкивание правой ногой

(точка 1), лыжник переходит к скольжению на левой ноге (точка 2), правая рука вынесена вперед (точка 3). Во время отталкивания левой ногой (точка 4) и скольжения на правой (точка 5) левая рука быстрым движением выносится вперед и догоняет правую руку (точки 6 и 7). Лыжник готовит обе палки для постановки на снег (точка 8). С началом второго шага (отталкивания правой ногой) палки ставятся на снег одновременно и начинается отталкивание палками (точка 9). Таким образом, созданы условия для выполнения любого одновременного хода.

Переход с одновременного хода на попеременный двухшажный ход выполняется следующим образом: как только закончено двухопорное скольжение на лыжах и палки вынесены кольцами вперед, лыжник переходит к отталкиванию ногой. Одновременно с отталкиванием правой ногой правая палка ставится на снег. С окончанием отталкивания правой ногой начинается скольжение на левой и отталкивание правой рукой. С окончанием отталкивания правой рукой начинается отталкивание левой ногой с одновременной постановкой левой палки на снег. Завершив отталкивание ногой и немного проскользив на правой лыже, лыжник переходит к отталкиванию левой рукой. Таким образом, созданы условия для перехода на попеременный двухшажный ход.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага (рис. 11) выполняется следующим образом: в одноопорном скольжении на правой лыже (точка 1), в отличие от попеременного двухшажного хода левая палка на снег не ставится (точка 2), левая нога задерживается в крайнем заднем положении (точка 5). В момент скольжения оставшаяся сзади правая рука (точка 4) быстрым движением догоняет левую, вынесенную вперед (точка 5). Обе палки ставятся на снег одновременно (точка 6) и начинается отталкивание палками (точка 7) с «навалом» туловища (точка 8). Маховая нога приближается к опорной (точка 9). В момент завершения отталкивания палками (точка 10) маховая (левая) нога приставляется к правой (точка 11). Лыжник перешел на одновременный ход.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг выполняется следующим образом: в одноопорном скольжении на левой лыже (точка 1) правая рука (точка) выносит палку кольцами вперед (точка 3). В момент отталкивания левой ногой (точка 4) левая рука (точка 5) быстрым движением догоняет правую руку, вынесенную вперед. После окончания отталкивания левой ногой (точка 6) палки одновременно ставятся на снег (точка 7) и начинается отталкивание двумя палками (точка 8). После отталкивания палками (точка 9) левая нога приставляется к опорной (точка 10), и лыжник может продолжать движение любым одновременным ходом.



**Рисунок 11 – Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный (без шага)**

### **Методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой**

При обучении в основном используется целостный метод. Занимающиеся, хорошо овладевшие каждым лыжным ходом, осваивают переход с хода на ход довольно легко. Правильный показ и объяснение преподавателя позволяют учащимся после нескольких попыток освоить схему движений. Совершенствование техники перехода с хода на ход проходит на учебно-тренировочной лыжне с рельефом, требующим частого перехода с хода на ход.

Если занимающиеся недостаточно уверенно осваивают способы перехода с хода на ход целостным методом, целесообразно предварительно выполнить все движения по частям под счет. Вначале после каждого движения можно делать кратковременную остановку для контроля за принятым положением. Например, обучение переходу с одновременного хода на попере-

менный следует выполнять на три счета. На счет «раз» – принять стойку с вынесенными палками (кольца впереди), сделать шаг левой ногой, одновременно ставя правую палку на снег (кольцо от себя). На счет «два» – то же самое, но скользя на левой лыже, выжидая момент, когда правая палка займет положение кольцом сзади и начнет отталкивание; другая рука продолжает двигаться, пронося палку кольцом вперед. На счет «три» – после окончания отталкивания правой рукой выполнить отталкивание левой ногой, ставя левую палку на снег. После того как палка займет положение кольцом сзади, начать ею отталкиваться. Как только занимающиеся поймут эту схему, надо от отдельного счета перейти на слитное выполнение и далее заняться закреплением образовавшегося навыка на учебной площадке и учебной лыжне, постепенно увеличивая скорость движения.

При выполнении переходов с одного лыжного хода на другой у учащихся встречаются следующие типичные ошибки:

- 1) несогласованность движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами;
- 2) отсутствие непрерывности, слитности движений, их замедление, что приводит к нарушению ритма;
- 3) слабое отталкивание руками в момент перехода с хода на ход. Для устранения ошибок необходимо повторить способы лыжных ходов, выполнить все движения по разделениям под команду преподавателя. В дальнейшем незначительные ошибки устраняются при передвижении по учебной лыжне.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Назовите переходы с одного хода на другой при передвижении классическими ходами.
2. Перечислите переходы.
3. Выделите основные методы при обучении переходов от одного лыжного хода на другой.

4. Укажите типичные ошибки при выполнении перехода от одновременных к попеременным ходам и способы их устранения.

5. Сформулируйте типичные ошибки при переходе от попеременных к одновременным ходам и способы их устранения.

## **2.3. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам**

### **2.3.1. Техника коньковых лыжных ходов**

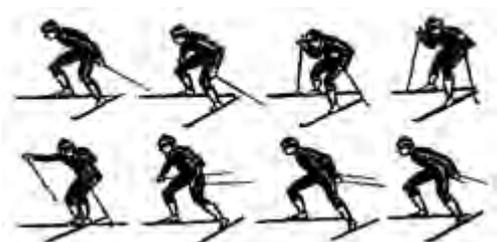
В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «скользящего упора», т.е. от скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника. Отталкивание выполняется ребром лыжи, сальным нажимом ногой вперед – в сторону (под определенным углом). Это движение подобно движениям конькобежца и является основным элементом конькового хода. При возрастании скорости передвижения угол отталкивания лыжей в сторону, образуемый ею по отношению к лыжне, уменьшается. Чтобы добиться наибольшей силы отталкивания и достичь максимального импульса (начального ускорения), после каждого шага можно производить отталкивание из более глубокого положения (как конькобежец). Однако в целях экономии энергозатрат следует избегать этого положения на участках с подъемами. Высокая эффективность использования конькового хода достигается только при условии отличного владения техникой загрузки толчковой ноги.

При коньковом ходе лыжники пользуются палками на 10-30 см длиннее, чем обычные. Такие длинные палки дают возможность значительно увеличить рабочий путь и время действия силы, приложенной к ним. Длинные палки помогают избежать попадания острия на внутреннюю сторону лыжни, выбрать оптимальный угол приложения силы в первый опорный момент отталкивания палками. Длинные палки позволяют лыжнику поднять и выдвинуть бедро вперед при преодолении подъема.

Важнейшими моментами при освоении техники конькового хода являются наличие удобной обуви, тщательно подобранных креплений, лыж, лыжных палок и тренировка на пологих склонах с направленностью на отработку загрузки-разгрузки ног.

Техника конькового хода постоянно развивается и совершенствуется. Освоение коньковых ходов начинают с полуконькового хода.

### Техника полуконькового хода



**Рисунок 12 – Полуконьковый ход**

Особенностью полуконькового хода является выполнение отталкивания при подвижной скользящей опоре. Лыжа толчковой ноги располагается под углом до  $30^\circ$  к направлению движения по трассе. С увеличением скорости движения угол уменьшается. Отталкивание осуществляется всегда одной и той же ногой, а другая лыжа непрерывно скользит по лыжне (рис. 12).

Отталкивание руками в полуконьковом ходе выполняется так же, как в классических одновременных ходах. Постановка палок на снег и лыжи на опору совпадают. Окончание отталкивания лыжей на равнине происходит позже завершения отталкивания палками.

Перед началом отталкивания сгибается опорная, а не толчковая нога. Амплитуда сгибания в коленном суставе опорной ноги составляет  $30-45^\circ$ .

Оптимальные условия применения полуконькового хода – протяженные равнинные участки (при наличии колеи лыжни на трассе), а также пологие спуски и подъемы с крутизной до  $3-5^\circ$ .

## Техника одновременного одношажного конькового хода

Цикл хода составляют два шага. На каждый коньковый шаг ногой лыжник делает отталкивание палками (рис. 13).

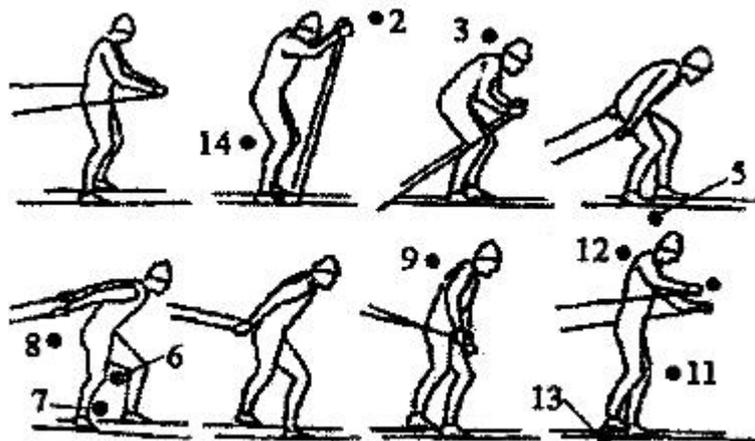


Рисунок 13 – Одновременный одношажный коньковый ход

Палки ставятся в снег одновременно, под острым углом к опоре (точка 1), с симметричным и нешироким положением рук (точка 2). Отталкивание начинается раньше постановки маховой ноги на снег. Лыжа расположена под углом 15-20° к направлению движения. Отталкивание палками сопровождается наклоном туловища (точка 3), изменяющимся за время отталкивания на 20-30°. Наклон туловища позволяет оттолкнуться палками под более острым углом (точка 4) и с большей силой.

Завершая отталкивание палками, лыжник начинает отталкивание ногой (точка 5). Во время отталкивания лыжей происходит последовательное разгибание ноги в коленном (точка 6) и голеностопном (точка 7) суставах. Начало выпрямления ноги почти всегда совпадает с моментом отрыва палок. Рука и палка составляют прямую линию (точка 8). Кроме распрямления ног происходит разгибание туловища (точка 9). После отрыва лыжи от снега происходит смещение общего центра массы лыжника в противоположную сторону, в направлении маховой ноги.

Лыжник выносит палки вперед (точка 10), почти полностью выпрямляет опорную ногу в коленном суставе (точка 10) и разгибает туловище (точка 12). Стопа маховой ноги подносится к опорной на высоте не более 10-12 см над лыжней (точка 13). Постановке палок на снег предшествует начало подседания (точка 14). Одновременный одношажный коньковый ход применяется чаще всего на равнинных участках трассы.

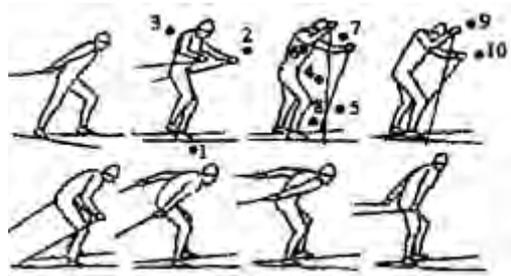
### **Техника одновременного двухшажного конькового хода**

Цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками (рис.20). Первый и второй скользящие шаги неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Отталкивание палками в большей степени приходится на второй шаг. Этому ходу свойственна асимметричность в координации движений рук и ног.

Существует два варианта хода, которые различаются по находящейся в опорном положении ноге в начале отталкивания палками - правосторонний и левосторонний. В каждом варианте одни и те же группы мышц плечевого пояса и нижних конечностей испытывают неравномерное напряжение. Смена правостороннего варианта на левосторонний может выполняться через цикл одновременного одношажного конькового хода.

После окончания отталкивания ногой происходит свободное скольжение на другой лыже (см. рис.14, точка 1) и вынос палок вперед (точка 2). При скольжении туловище выпрямлено (точка 3) Отталкивание ногой начинается до постановки палок на снег. Оно совершается согнутой в коленном суставе ногой плавным жимовым усилием.

В отличие от одновременных классических ходов в этом ходе палки ставятся в снег неодновременно, с несимметричным наклоном (точки 4 и 5) и неодинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах (точки 6 и 7).



**Рисунок 14 – Одновременный двухшажный коньковый ход  
(правосторонний вариант хода)**

Симметричному расположению правой и левой рук препятствует широко отведенная в сторону опорная лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе (точка 7), ставит палку под более острым углом (точка 8) и, как правило, несколько раньше другой. Кисти рук в начале отталкивания занимают разное положение (точки 9 и 10).

Отталкивание палкой со стороны опорной ноги (на рисунке – правой) осуществляется строго по направлению движения лыжника. Другой палкой лыжник толкается больше с сторону, в поперечном направлении. Завершается отталкивание палками (как и их постановка) не одновременно. Так, например, в правостороннем варианте хода (рис 14) левая палка раньше отрывается от снега. Неодинаковое положение палок свидетельствует о различном направлении положения усилий и отталкивания.

Угол разведения лыж на равнинных участках составляет 15-45° и определяется преимущественно скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъёмах угол ещё больше увеличивается и доходит до 60-80° (в зависимости от крутизны склона).

Одновременный двухшажный коньковый ход применяется на равнинных отрезках трассы в хороших условиях скольжения.

## Техника попеременного двухшажного конькового хода

Этот ход иногда называют «скользящей ёлочкой», так как он имеет сходство с преодолением подъёма способом «ёлочка». Этот ход позволяет развивать самую большую частоту шагов (рис 15, 16). Разведение носков лыж в стороны (угол между лыжами) при попеременном коньковом ходе составляет 60-70°. Применяется этот ход редко, как правило, на подъёмах крутизной свыше 15°.

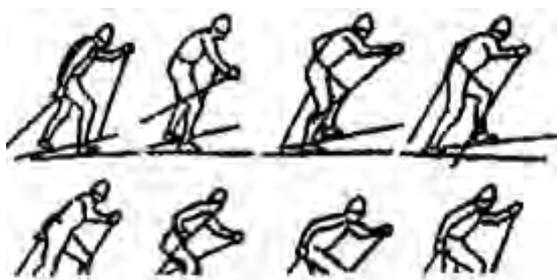


Рисунок 15 – Попеременный двухшажный коньковый ход (вид сбоку)

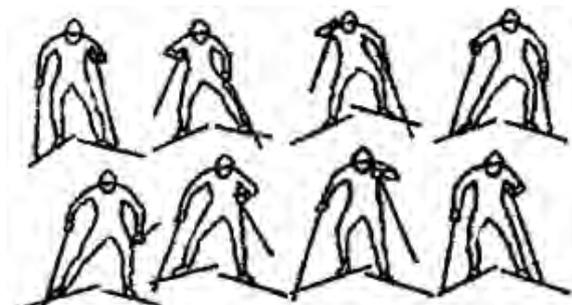
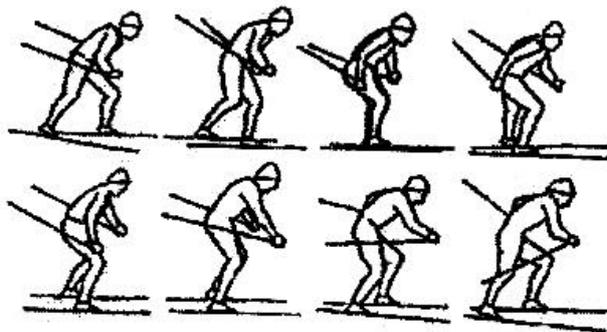


Рисунок 16 – Попеременный двухшажный коньковый ход (вид спереди)

## Техника конькового хода без отталкивания палками

Этот способ имеет сходство с техникой конькобежцев (рис. 17).

Туловище лыжника находится в согнутом положении, что уменьшает сопротивление воздуха. Низкая посадка позволяет увеличить продолжительность отталкивания. Руки совершают размашистые движения, компенсирующие скручивающие движения туловища.



**Рисунок 17 – Коньковый ход без отталкивания палками**

Он применяется в тех случаях, когда отталкивание палками становится неэффективным для наращивания скорости, а именно – на равнине при отличных условиях скольжения или небольших уклонах вниз.

### 2.3.2. Методика обучения коньковым лыжным ходам

Таблица 19

#### Упражнения для обучения

Средства	Методические рекомендации
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о коньковом ходе. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике классических ходов.</p>	
<p>Задача 2. Обучить занимающихся переносу веса тела с ноги на ногу.</p>	
<p>1. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос веса тела с лыжи на лыжу.</p> <p>2. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске (затем на равнине), но с подведением толчковой ноги к опорной (без палок).</p>	<p>Упражнение выполняется с широко расставленными лыжами, на пологом склоне, руки за спиной.</p> <p>При выполнении упражнений занимающиеся должны как можно дольше скользить на опорной ноге.</p>
<p>Задача 3. Обучить занимающихся отталкиванию ребром лыжи (скользящим</p>	

упором).	
<p>1. Поворот переступанием по кругу на равнине.</p> <p>2. Преодоление подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей от ребра.</p> <p>3. Активное отталкивание лыжей, находящейся ниже по склону, при спуске наискось.</p> <p>4. Поворот переступанием после спуска в правую и левую стороны.</p> <p>5. Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра лыжи при спуске, затем на равнине.</p> <p>6. Полуконьковый ход без палок.</p>	<p>Упражнение выполнять в правую и левую стороны.</p> <p>Упражнение выполнять с палками.</p> <p>Обратить внимание на то, чтобы занимающиеся не переносили вес тела на толчковую ногу.</p> <p>Упражнение выполняется на лыжне. Руки за спиной или имитируют отталкивание палками.</p>
Задача 4. Обучить занимающихся согласованной работе рук и ног.	
<p>1. Передвижение коньковым ходом без палок с попеременной работой рук (со спуска и на равнине)</p> <p>2. Полуконьковый ход с палками.</p> <p>3. Передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом (со спуска, на равнине и подъеме).</p>	<p>При выполнении упражнения вес тела переносить с ноги на ногу постепенно.</p> <p>Обратить внимание занимающихся на размашистую работу рук.</p> <p>Отталкиваться одной и той же ногой, другая лыжа непрерывно скользит по лыжне. Лыжу толчковой ноги располагать под углом 35-45°.</p> <p>При выполнении упражнения палки на снег ставить одновременно: сначала од-</p>

	ноименную толчковой ноге, затем другую. Угол разведения лыж меняется в зависимости от крутизны подъема – при увеличении крутизны склона угол увеличивается; увеличивается и угол кантования лыж.
Задача 5. Совершенствование техники конькового хода.	
<p>1. Передвижение коньковым ходом с различной скоростью.</p> <p>2. Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.</p> <p>3. Передвижение коньковым ходом в подвижных играх и игровых упражнениях.</p>	<p>Обращать внимание на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный перенос веса тела с ноги на ногу;</li> <li>- отталкивание скользящим упором;</li> <li>- завершенность отталкивания ногой и палками.</li> </ul> <p>Площадка для игры выбирается широкая, с твердым снежным покровом, но не леденистая. Интервал между играющими должен быть не менее 3-5 м.</p>

### 2.3.3. Игры, содействующие усвоению техники коньковых ходов

#### *1. «Слалом на равнине»*

Инвентарь – лыжи и палки у каждого участника игры, конусы.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование техники попеременного двхшажного конькового хода, развитие ловкости и скорости.

Организация – обучающиеся делятся на команды (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. Напротив

каждой команды расставляются на расстоянии 4-5 м друг от друга конусы (по 5 штук).

Проведение – по сигналу первые номера каждой команды начинают двигаться попеременным двухшажным коньковым ходом, огибая каждый конус поочередно то слева, то справа («змейкой»). Обойдя последний конус, участники игры возвращаются в свои команды по прямой траектории и передают эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, чьи игроки быстрее выполнили задание. Если игрок не обходит конус, то команде присваиваются штрафные очки.

## ***2. «Переправа»***

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, 3-4 пары палок (в зависимости от количества команд).

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование техники конькового хода без отталкивания палками, развитие ловкости и координации.

Организация – на площадке на расстоянии 15-20 м друг от друга отмечаются линии старта и финиша. Обучающиеся делятся на команды (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. Первый игрок держит в руках лыжные палки, свободные концы которых он протягивает сзади стоящему игроку своей команды.

Проведение – по команде учителя первые два игрока каждой команды начинают движение коньковым ходом без отталкивания палками. Дойдя до финишной линии, первые номера остаются за ней, а вторые возвращаются к старту, образуют «цепку» с третьими и бегут опять к финишу. Вторые номера встают за первыми в колонну, а третьи бегут за четвертыми и т.д. Игроки, стоящие последними, бегут к финишной линии и сразу становятся в колонну (возвращаться к стартовой им не надо). Побеждает та команда, которая быстрее перестроится за финишной линией.

### **3. «Гонка за лидером»**

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры.

Место проведения – кругу длиной 300-400 м.

Основная цель – совершенствование одновременного двухшажного конькового хода, развитие скоростной выносливости.

Организация – группа делится на две команды из 5-10 лыжников.

Проведение – по команде «Марш!», группы передвигаются, начав движение с противоположных сторон круга. Темп передвижения может быть медленный или средний - его задает учитель. Лыжники обеих команд, идущие в колонне последними, по сигналу педагога выходят справа и, делая ускорение, становятся во главе своих групп. Сразу же после этого начинает ускорение следующий лыжник, ставший последним, и т.д., пока каждый в своей группе не побывает в роли лидера установленное число раз. Побеждает команда, участники которой раньше закончат смену лидеров. Последнему лыжнику в группе запрещается начинать ускорение до тех пор, пока его товарищ не встанет во главе группы. В этой игре совершенствуется, а также один из элементов тактики гонщика- обгон соперника на дистанции.

### **4. «Кто быстрее»**

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, флажки.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование одновременного одношажного конькового хода, развитие ловкости и скорости.

Организация – группа делится на две команды, у каждой команды по флажку.

Проведение – по команде «Марш!», занимающиеся, стоящие первыми в каждой колонне бегут, применяя одновременный одношажный коньковый

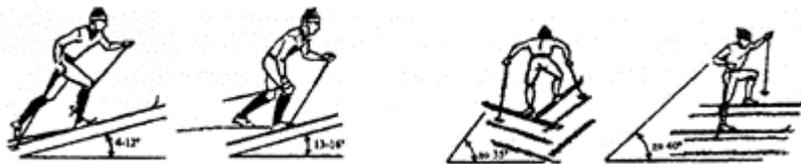
ход, на отрезке 100 м до флажка и возвращаются обратно, передавая флажок другому спортсмену, чья команда быстрее пробежала, та и выиграла.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Дайте определение коньковым лыжным ходам.
2. Назовите коньковые хода.
3. Определите отличие одновременных и попеременных лыжных ходов.
4. Перечислите одновременные хода.
5. Назовите методы и средства обучения коньковым ходам.
6. Укажите основные ошибки при передвижении одновременными ходами и способы их устранения.
7. Сформулируйте основные ошибки при передвижении попеременным ходом и способы их устранения.

### 3. СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ НА ЛЫЖАХ

При передвижении на лыжах по пересеченной местности лыжникам приходится преодолевать подъемы различной крутизны, длины и рельефа.



**Рисунок 18 – Способы преодоления подъёма в зависимости от его крутизны**

Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой. Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъёма (рис 18.), условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника. При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъёма.

Подъем скользящим шагом (рис.19) очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2). Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4). После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5).

Подъем скользящим шагом применяется на склонах средней крутизны (4-12°) при хорошем сцеплении со снегом.



**Рисунок 19 – Подъем скользящим шагом**

При подъеме ступающим шагом (рис. 20) полностью отсутствует скольжение, отталкивание одной лыжной палкой заканчивается позднее, чем постановка другой, что ведёт к двойной опоре на палки. После выноса вперёд лыжа опускается на снег сверху, прихлопыванием для улучшения сцепления со снегом.



**Рисунок 20 – Подъём ступающим шагом**

Этот способ подъёма применяется на крутых склонах ( $13-16^\circ$ ), когда скольжение невозможно из-за плохого сцепления лыж со снегом.

При подъёме «полуёлочкой» (рис 21) верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе, и выносятся вперёд прямолинейно.

Отталкивание ногой при движении в подъём производится прежде всего за счёт развернутой в сторону лыжи.

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.



**Рисунок 21– Подъём «полуёлочкой»**

При подъёме «ёлочкой» (рис 22) лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с развёрнутыми в сторону носками (точки 1 и 2). Палки ставятся по бокам позади лыж (точки 3 и 4). С увеличением крутизны склона увеличивается угол разведения лыж и наклон туловища вперёд, и лыжа ещё больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развёрнут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Этот способ применяется на довольно крутых склонах (до  $35^\circ$ ) и при плохом сцеплении со снегом.



**Рисунок 22 – Подъём «ёлочкой»**

Подъем «лесенкой» (рис.23) осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально.



**Рисунок 23 – Подъем «лесенкой»**

### 3.1. Методика обучения способам преодоления подъемов на лыжах

При обучении в основном используется целостный метод. Способы подъемов несложны и не создают методических затруднений при их изучении. Их освоение не требует специальных упражнений. Достаточно преподавателю правильно показать и объяснить технику того или иного способа преодоления подъема, и занимающиеся почти сразу смогут выполнить любой их них. Преподаватель должен лишь внимательно следить за техникой движений при выполнении подъема, вносить коррективы и исправлять ошибки.

При освоении подъема «лесенкой» надо учить занимающихся четко ставить лыжи на ребро, параллельно друг другу и параллельно склону. При подъемах «полуёлочкой» и «ёлочкой» обращать внимание на оптимальное разведение носков лыж (в зависимости от крутизны склона) и достаточную опору на палки.

Подъемы изучаются на учебных склонах, а осваиваются на пересеченной местности. Преподаватель должен научить занимающихся правильно выбирать и применять способы подъема в зависимости от местного рельефа; сочетать различные способы (например, подъем «ёлочкой» с подъемами ступающим и скользящим шагом); рассчитывать темп и длину шага на подъемах, допускающих скольжение; взбегать на короткие подъемы легким, свободным шагом.

При обучении различным способам подъема могут встречаться следующие ошибки:

1) при подъеме скользящим и ступающим шагом на лыжу давят мало согнутыми в коленях ногами;

2) при подъеме «ёлочкой» недостаточно разводят носки и кантуют лыжи, слабо опираются на палки, чрезмерно наклоняют туловище вперед;

3) при подъеме «лесенкой» не горизонтально ставят лыжи, недостаточно кантуют лыжи, плохо опираются на палки. Все ошибки легко устраняются после нескольких повторений, требуется только практика.

### 3.2. Игры, содействующие усвоению техники преодоления подъемов

#### 1. «Собери флажки»

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, флажки.

Место проведения – учебный склон.

Основная цель – совершенствование способов преодоления подъемов и торможения, развитие ловкости и скорости.

Организация – на склоне горы зигзагообразно расставляются пять пар маленьких флажков, а рядом с каждым из них ставятся флажки большого размера.

Проведение – лыжники (без палок) делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся на верху горы, четные номера – внизу. По команде «Марш!», 1-ые номера обеих команд, скатываясь вниз, совершая у большого флажка торможение способом «Плуг», собирают свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд, а вторые номера, быстро поднимаясь в гору способом «Ёлочка», расставляют флажки на прежние места (около больших флажков). Третьи номера, скатываясь, снова выполняют торможение и собирают флажки, четвертые – опять, поднимаясь ёлочкой, расставляют и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы. При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.

Для передвижения в гору можно использовать другой способ, так как и при торможении с горы. Побеждает команда, выполнившая задание раньше другой.

#### 2. «Ёлочка»

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры.

Место проведения – учебный склон.

Основная цель – совершенствование способов преодоления подъемов, развитие ловкости и скорости.

Организация – группа делится на две команды.

Проведение – по команде «Марш!» 1-ый лыжник каждой команды на склоне учебной горки прокладывает лыжню «ёлочкой», добегая до вершины и поднимая руку вверх. Задача остальных повторить подъем след в след. Побеждает команда, все участники которой окажутся на вершине склона и точно выполнят задание (подъем способом «Ёлочка» след в след).

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Назовите способы преодоления подъёмов.
2. Сформулируйте причину выбора различных способов подъёмов.
3. Объясните технику выполнения подъёмов скользящим и ступающим шагом.
4. Перечислите средства и методы, применяемые при обучении преодоления подъёмов на лыжах.
5. Укажите типичные ошибки при выполнении подъёмов и способы их устранения.

#### 4. ПРЕОДОЛЕНИЕ СПУСКОВ

Передвижение на лыжах по пересеченной местности требует от лыжника умения спускаться со склонов различной крутизны; преодолевать неровности склона и в случае необходимости выполнять торможения и повороты. Для преодоления спусков применяются различные стойки: высокая; средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка отдыха. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов, а также наличия неровностей на трассе спуска. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра массы тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Высокая стойка (рис 24.) – ноги в коленях согнуты (до  $160^\circ$ ), туловище незначительно наклонено вперед; руки опущены, слегка согнуты в локтях, палки зажаты в кистях рук и отведены назад, не касаются снега. Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска.



Рисунок 24 – Высокая стойка



Рисунок 25 – Средняя стойка

Средняя стойка (рис.25) – ноги согнуты в коленях (до  $140^\circ$ ), туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, опущены и немного выдвинуты вперед, палки обращены кольцами назад. Средняя стойка применяется на сложных склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость.

Низкая стойка (рис 26) – ноги лыжника согнуты в коленных суставах под углом  $120-130^\circ$ , туловище наклонено до горизонтального положения, руки выдвинуты вперед, кисти сведены, палки взяты под руки и прижаты к туловищу. Низкая стойка применяется на прямых, ровных и пологих склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска.



**Рисунок 26 – Низкая стойка**

Стойка при спуске наискось (рис.27) – боком к склону, одна лыжа занимает положение выше другой с опорой на верхние канты (чтобы избежать бокового соскальзывания), большая часть веса тела на нижней лыже, верхняя лыжа выдвинута вперед на 10-15 см.



**Рисунок 27 – Стойка при спуске наискось**

Стойка отдыха (рис.28) – туловище наклонено вперед, предплечья опираются на бедра. Стойка применяется на дистанциях лыжных гонок (на пологих и длинных склонах), чтобы разгрузить мышцы ног и спины, создать благоприятные условия для восстановления дыхания.



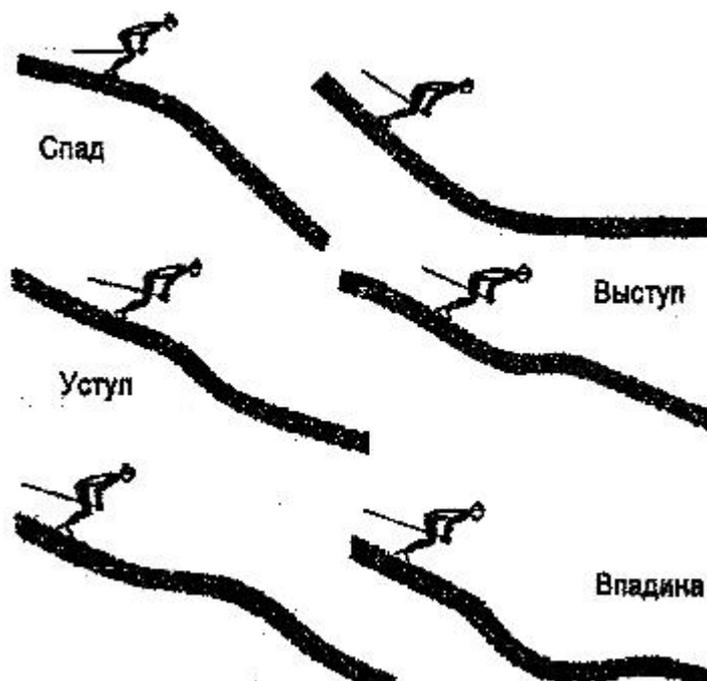
**Рисунок 28 – Стойка отдыха**

В реальных условиях лыжной трассы на спусках лыжник может переходить из одной стойки в другую для выполнения поворота, торможения, преодоления неровностей, а также с целью увеличения или уменьшения скорости спуска.

При передвижении по пересеченной местности лыжникам часто приходится спускаться со склонов с переменным рельефом или преодолевать различные неровности.

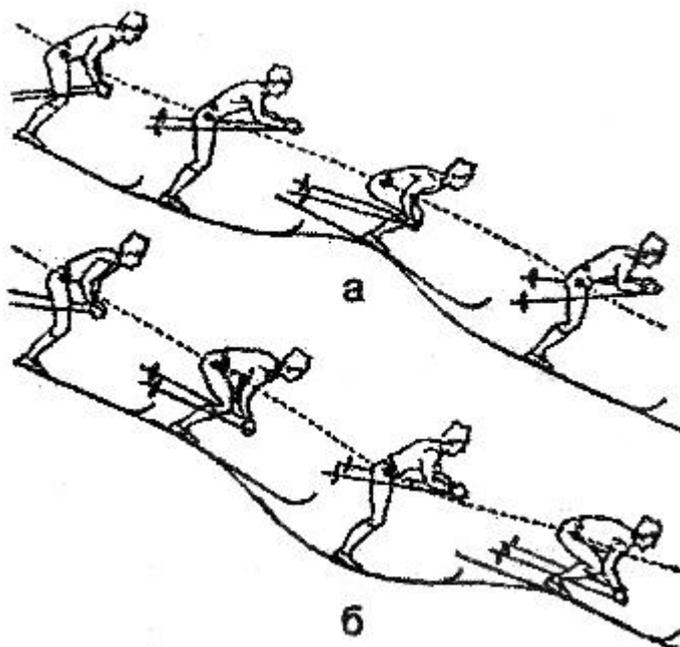
Главная задача при спусках с таких склонов – сохранить скорость скольжения и исключить потерю равновесия.

К неровностям рельефа на спуске (рис. 29) относятся: спады – резкое увеличение крутизны склона; выкаты – уменьшение крутизны склона или резкий переход склона в равнину; встречные склоны, а также бугры, впадины, уступы и выступы.



**Рисунок 29 – Неровности рельефа на спуске**

Во всех случаях может быть нарушено динамическое равновесие сил, что может привести не только к снижению скорости, но и к падению лыжника. Поэтому неровности рельефа на спусках требуют специальной техники прохождения, в основе которой лежит амортизационная работа (пружинистые сгибание и разгибание) ног.



**Рисунок 30 – Преодоление неровностей склона: а – бугра; б – впадины**

Приближаясь к бугру, лыжник выпрямляется и принимает более высокую стойку. При наезде на бугор лыжник приседает, проходя его вершину в глубокой группировке. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазу полета, необходимо быстро выпрямиться. Глубина приседания и быстрота движений зависят от скорости и размера бугра.

Приближаясь к впадине на склоне, следует принять более низкую стойку (снизить высоту общего центра массы тела). Съезжая в нее, выпрямить ноги, а выезжая из нее, вновь присесть.

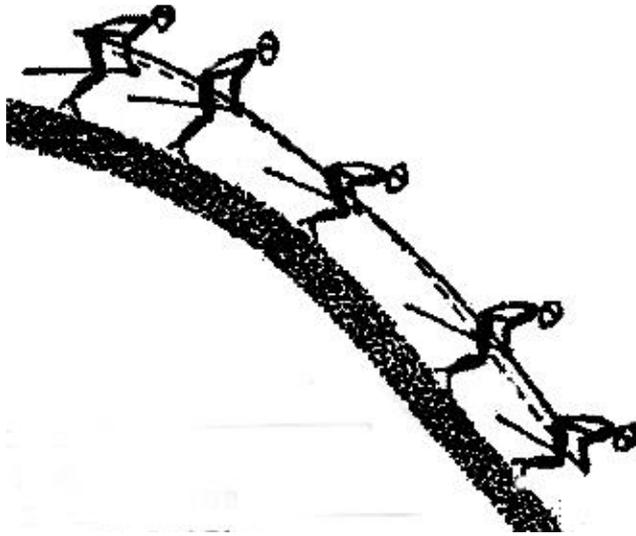
Таким образом, обеспечивается плавность прохождения впадины, а общий центр массы тела перемещается почти прямолинейно. С увеличением скорости спуска все движения выполняются быстрее.

Преодоление встречного склона. (рис. 31) Из высокой стойки перейти в низкую. При въезде после спуска на встречный склон необходимо для устойчивости, оставаясь в средней стойке, выдвинуть одну ногу вперед и отклониться назад. Это поможет избежать падения вперед. По мере остановки лыж туловище снова подается вперед.



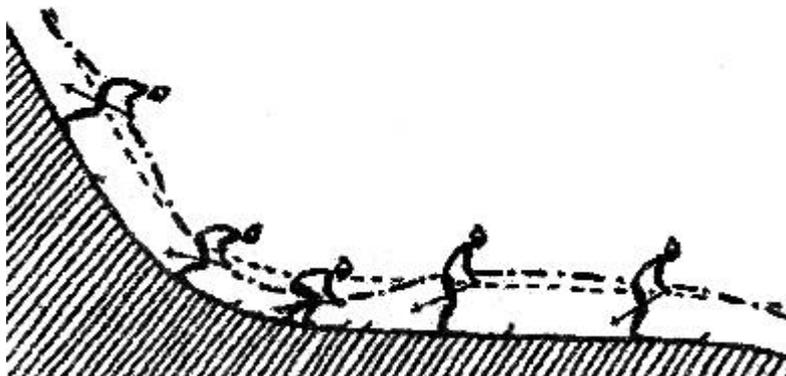
**Рисунок 31 – Преодоление встречного склона**

Преодоление склона со спадом (рис.32). Чтобы не потерять соприкосновения лыж со снегом, необходимо в момент спада быстро наклониться вперед и выпрямить ноги. Это поможет мягко преодолеть спад.



**Рисунок 32 – Преодоление склона со спадом**

Выкат после спуска (рис.33). Выкат замедляет движение лыжника. Для сохранения устойчивости необходимо выдвинуть вперед ногу и отклониться назад.



**Рисунок 33 – Преодоление выката после спуска**

Преодоление уступа (рис.34) Приближаясь к уступу, необходимо присесть и наклониться вперед, несколько понижая общий центр массы тела.

А в момент скатывания с уступа следует быстро выпрямиться, одновременно выполняя компенсаторное движение согнутыми руками вверх до уровня плеч с тем, чтобы избежать прыжка

Это помогает спрямить траекторию перемещения общего центра массы тела и не потерять контакт лыж со снегом.

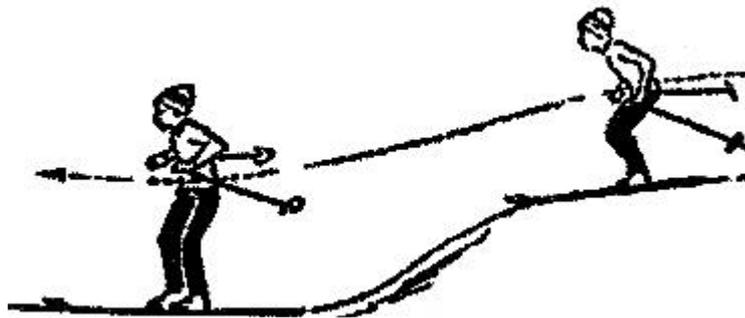


Рисунок 34 – Преодоление уступа

#### 4.1. Методика обучения спускам с гор

Таблица 20

##### Упражнения для обучения

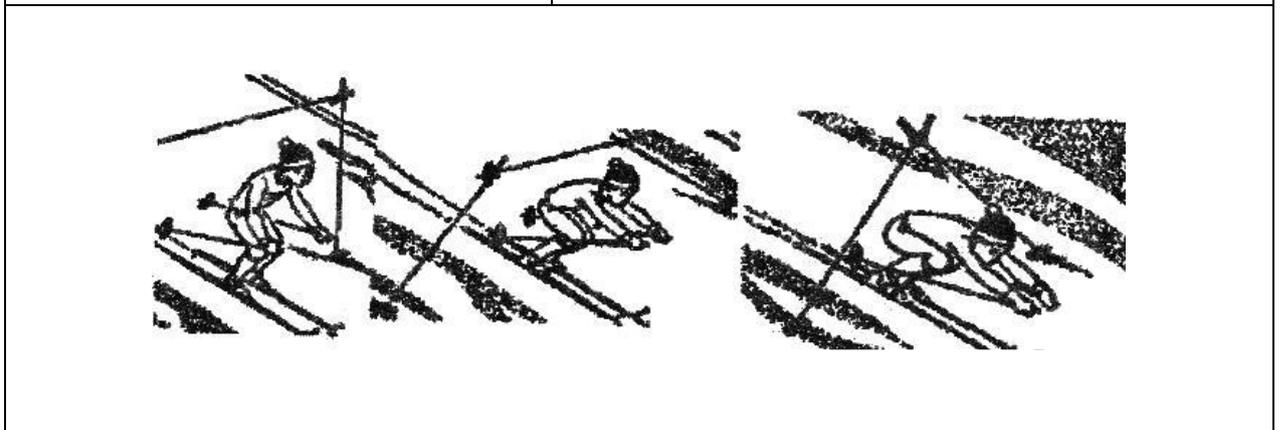
Средства	Методические рекомендации
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о способах спуска с гор.	
1. Краткий рассказ о стойках спуска.	Обратить внимание на самые важные моменты в стойках спуска и условия их применения.
2. Демонстрация преподавателем способов спуска с гор.	Преподаватель выполняет спуск по ровному некрутому (до 4-5°) склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым.
3. Демонстрация способов спуска на кинограммах, рисунках, учебных кино- и видеофильмах.	Показ кинограмм и рисунков должен сопровождаться объяснением основных элементов техники.
Задача 2. Обучить занимающихся стойкам спуска и спуску по ровному склону	
1. Имитация стоек спуска: основной, средней, высокой, низкой.	Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего следует отрабатывать основную стойку. Несколько раз сменить стойку в раз-ной последователь-

	ности: из низкой перейти в высокую, из высокой в основную и наоборот.
2. Спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках.	Вначале спуски выполняются на ровных некрутых (4-5°) склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Постепенно крутизна склона увеличивается (до 10°), но значительно удлинять склон не следует.
3. Спуски со склона с изменением варианта стойки (т.е. плавно переходя из одной стойки в другую).	Сочетание стоек: основная низкая – основная-высокая. Приседать и распрямляться только за счет коленей. Обратить внимание на положение рук. Кисти рук с зажатыми палками – на уровне бедер и несколько впереди них. Кольца не должны волочиться по снегу.
4. Косые спуски со склона в основной, высокой и низкой стойках.	При косом спуске верхняя лыжа должна быть выдвинута вперед (примерно на 10 см) нижняя – загружена, туловище развернуто от склона.
Задача 3. Совершенствование в спусках по ровному склону.	
1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. 2. Спуски с поворотами головы вправо и влево. 3. Спуски без палок с разнообразным положением рук.	По мере овладения учебным материалом надо увеличивать крутизну склона. Совершенствование проводить в различных условиях естественной местности, на спусках различной трудности, приучая занимающихся к скорости, к применению разных стоек. Менять спуски, выбирая то пологие и открытые, то более крутые, то с рыхлым снегом, то раскатанные. Спус-

	<p>кататься по жесткому и свежему снегу, в оттепель и мороз.</p>
--	--

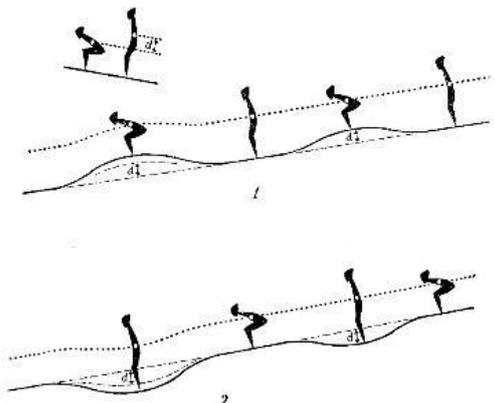
 <p>4. Спуски с подборанием на склоне различных предметов (варежек, флажков, веток).</p> 	
--	--

<p>5. Спуски с проездом в ворота разной высоты, сооруженные из лыжных палок, а) высокой; б) основной; в) низкой стойках.</p>	
--	--



<p>6. Спуски с преодолением нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлением между ними («волной»).</p> <p>7. Игры и соревнования на склонах: «Кто в низкой стойке укатится с горы как можно дальше?», «Кто дольше проедет на одной лыже?», «Кто, спускаясь, не собьет ворота?» и т.д. (см. раздел «Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах»).</p>	
<p>Задача 4. Ознакомить занимающихся со способами преодоления неровностей на склоне.</p>	
<p>1. Краткий рассказ об основных неровностях склона (буграх, впадинах, уступах, выкатах, встречном склоне).</p> <p>2. Показ приемов преодоления различных неровностей.</p> <p>3. Демонстрация наглядных пособий.</p>	<p>При первоначальном обучении необходимо разъяснить занимающимся причины падений при преодолении неровностей, затем показать приемы их преодоления.</p> <p>Показ сопровождать словесными комментариями.</p>
<p>Задача 5. Обучить занимающихся спускам по неровному склону.</p>	
<p>1. Многократные пружинистые приседания в основной стойке.</p>	<p>Занимающиеся должны научиться преодолевать неровности склона, держа тело напряженным, пружиня ногами и легко изменяя стойку.</p>

<p>2. Преодоление бугра.</p>	<p>Разучивается на склоне средней крутизны с одиночным пологим бугром высотой не более 30 см. Из спуска в основной стойке перед бугром присесть, чтобы при наезде на него колени начали перемещаться вверх, а туловище вперед. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазы полета, быстро выпрямиться.</p>
<p>3. Преодоление впадины.</p>	<p>Разучивается на склоне средней крутизны. При спуске из основной стойки перед краем впадины быстро присесть, проезжая впадину, выпрямить ноги, выезжая из нее, вновь присесть.</p>
<p>4. Прохождение группы бугров и впадин «волной», т.е. гора – впадина – бугор – впадина и т.д.</p>	<p>Разучивается на небольшой скорости. Главное – быстро выполнять пружинистые сгибания и разгибания ног. Приседания на буграх и выпрямление во впадинах. Занимающиеся должны чувствовать ногами неровности склона и пружинистыми приседаниями как бы сглаживать их удары по лыжам. При преодолении неровностей нельзя допускать, чтобы лыжи отрывались от снега.</p>

 <p>Рис. 9. Преодоление неровностей склона: 1 – преодоление бугра; 2 – преодоление ямки</p>	
<p>5. Преодоление спада.</p>	<p>Для разучивания выбрать не крутой спад с перегибом в сторону увеличения крутизны. Движение начинать в основной стойке, перед спадом упруго присесть и резко, согнув колени, подать туловище вперед, не отрывая лыжи от снега. В момент спада выпрямить ноги.</p>
<p>1. Спуски по ровному склону различной крутизны на максимально возможной скорости.</p> <p>2. Спуски по неровному склону различной крутизны на максимально возможной скорости.</p> <p>3. Игры и соревнования на неровных склонах.</p>	<p>Совершенствование проводить в различных условиях естественной местности на длинных склонах средней и большой крутизны и с меняющимся рельефом. Преодоление мелких неровностей требует расслабления мышц ног. Ноги должны быть «мягкими», тогда они автоматически подгибаются при усилении давления на снег и выпрямляются при ослаблении давления. Лыжи при этом, не теряя соприкосновения со снегом, остаются управляемыми.</p>

7. Преодоление встречного склона (оврага).	Из более высокой стойки перейти в низкую (для сохранения равновесия и скорости), а при въезде на высокий встречный склон продолжать движение в основной стойке, выдвинув одну лыжу вперед и немного отклонившись назад (чтобы избежать падения вперед). Выезжая вверх по встречному склону, постепенно подать туловище вперед.
8. Преодоление уступа.	Чтобы избежать прыжка, перед уступом принять низкую стойку, а соскальзывая с него, быстро выпрямиться (чтобы не потерять контакт лыж со снегом)
Задача 6. Совершенствование техники спусков по неровному склону	

#### **4.2. Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам и рекомендации по их устранению**

При определении ошибок в технике спуска по ровному и неровному склонам прежде всего необходимо обращать внимание на то, как занимающиеся выполняют стойки спуска, амортизационную работу ног, переход из одной стойки в другую в зависимости от рельефа склона. Для этого лучше всего наблюдать за занимающимися с некоторого расстояния.

Причинами ошибок у занимающихся могут быть:

- 1) несоблюдение принципа постепенности, т.е. преждевременный переход на более крутые склоны;
- 2) чувство неуверенности и страха перед скоростью и крутизной склона;

3) общая скованность (чрезмерное напряжение мышц ног, туловища, плечевого пояса);

4) неточные объяснения преподавателя;

5) неправильное представление занимающимися того или иного движения.

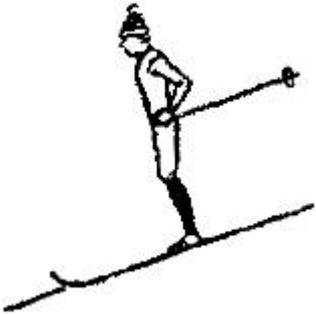
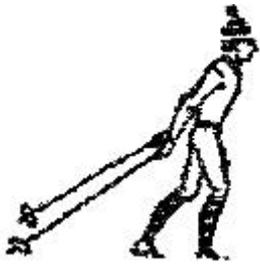
Типичные ошибки при спусках по ровному и неровному склонам у занимающихся представлены в таблицах.

Для устранения ошибок необходимо проводить обучение в облегченных условиях, на хорошо подготовленном пологом склоне, при хорошем скольжении и сцеплении лыж со снегом. Постоянно информировать занимающихся о деталях движения. Исправление ошибок нужно начинать с недостатков в основах техники упражнения и лишь затем переходить к устранению ошибок в отдельных ее элементах, имеющих второстепенное значение. Преподаватель в ходе занятий должен внушать занимающимся уверенность в их силах и возможностях.

Большое значение для устранения ошибок имеет умение занимающихся сохранять равновесие. Хорошими упражнениями для совершенствования равновесия являются спуски с пологих склонов с различными усложнениями; 1) с многократными пружинистыми приседаниями при спуске в основной стойке; 2) с поочередным поднятием то одной, то другой лыжи; 3) спуск стоя на одной лыже, другая приподнята (согнутой в колене ногой) и расположена параллельно склону; 4) спуск на одной лыже (другая снята); 5) преодоление при спуске нескольких ворот из лыжных палок с приседаниями под ними и выпрямлением между ними; 6) спуск со склона вдвоем, но на одних лыжах; 7) игры, эстафеты и соревновательные упражнения на склонах («Кто в низкой стойке укатится с горы как можно дальше?», «Кто проедет большее расстояние на одной лыже, слегка приподняв другую?» и т.п.).

Добиться легкости и плавности прохождения неровностей на склонах не просто. Требуется многократное выполнение упражнений. Только практические занятия на склоне помогут овладеть правильной техникой спуска.

**Типичные ошибки при спусках по неровному склону  
(с переменным рельефом)**

Прямой спуск	Спуск наискось
<p>1. Напряжённые прямые ноги.</p> 	<p>1. Вес тела не перенесен на нижнюю лыжу, верхняя лыжа значительно загружена.</p> <p>2. Постановка лыж на ребро производится сгибанием ноги в голеностопном суставе, а не наклоном коленей к склону.</p>
<p>2. Спуск в положении «угла»: ноги прямые, туловище наклонено вперёд.</p> 	<p>3. Прямое положение туловища. Палки волочатся по снегу.</p> <p>4. Верхняя лыжа не выдвинута вперед.</p> 
<p>3. Неправильное положение</p> 	<p>5. Лыжи не закантованы, т.е. не поставлены на ребро:</p> <p>а) правильное положение лыж;</p> <p>б) неправильное положение лыж.</p>

рук: руки впереди, палки кольцами вперед.	
4. Палки волочатся по снегу.	

Таблица 22

**Типичные ошибки при спусках по неровному склону (с переменным рельефом)**

Преодоление бугра	Преодоление впадины	Преодоление спада	Преодоление выката
Въезд на бугор на прямых ногах	Въезд во впадину на прямых ногах	Приседание выполняется за счет опускания таза	При приседании опускается таз
Глубокое опускание таза в момент приседания	При приседании недостаточная работа коленей	При приседании, руки поднимаются над головой и уходят назад	Поднимание рук над головой
Поднимание рук над головой при приседании	Поднимание рук над головой при приседании. Напряжение плеч при распрямлении во впадине	Туловище недостаточно подается вперед	Недостаточный вынос ноги, туловище подается вперед

**4.3. Игры, способствующие усвоению техники преодоления спусков**

**1. «Слалом с воротами»**

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, лыжные палки.

Место проведения – учебный склон.

Основная цель – совершенствование способов преодоления спусков, развитие ловкости и скорости.

Организация – на склоне горы устанавливаются две пары ворот из лыжных палок, расстояние между которыми 10-15 м, группа делится на две команды.

Проведение – по команде «Марш!», занимающиеся, стоящие первыми в каждой колонне начинают спуск с горы, проезжая под воротами, не задев их, следующий участник начинает движение, когда предыдущий достиг подножия горы. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место. Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнили задание.

## ***2. «Собери флажки»***

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, флажки.

Место проведения – учебный склон.

Основная цель – совершенствование способов преодоления спусков, развитие ловкости и скорости.

Организация – на склоне горы вдоль лыжни расставляются флажки, на которых поставлены баллы от 1 до 5.

Проведение – По команде «Марш!» занимающийся начинает спуск с горы и берет тот флажок, который сможет. Там, где скорость спуска наибольшая, стоит флажок с цифрой 5, где скорость снижается - соответственно 4, 3, 2, 1. Побеждает ученик, набравший больше баллов в сумме.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Назовите способы преодоления спусков.
2. Сформулируйте причину выбора различных способов спусков.

3. Перечислите средства и методы, применяемые при обучении пре-  
одоления спусков на лыжах.

4. Укажите типичные ошибки и способы их устранения.

5. Объясните технику преодоления неровностей на лыжне.

## 5. СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ

Способы поворотов на лыжах делятся на две группы: повороты на месте, повороты в движении.

### **Повороты на месте.**

Эти повороты относятся к специально-прикладным упражнениям. Они используются для овладения лыжами как снарядом, для воспитания «чувства лыж и снега», для свободного управления лыжами.

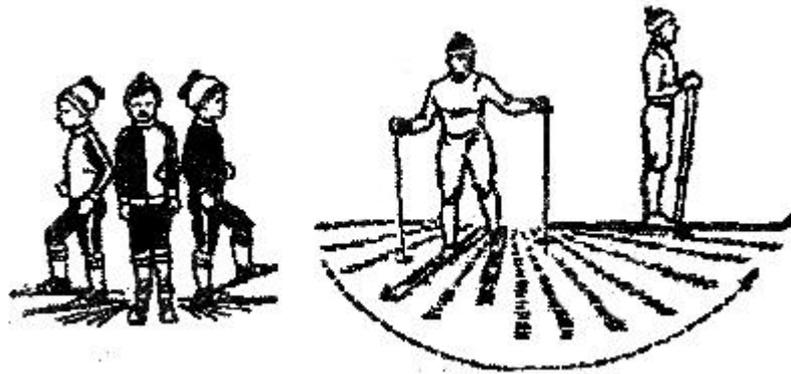
К основным способам поворотов на месте относятся:

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж;
- 3) поворот махом через лыжу вперед;
- 4) поворот махом правой вправо и махом левой влево;
- 5) поворот прыжком: а) с опорой на палки; б) без опоры на палки.

*Поворот переступанием вокруг пяток лыж (рис 35).*

Этот поворот выполняется из исходного положения – лыжи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями.

Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Например, при выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отводит его в сторону. Затем, перенося вес тела на правую лыжу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Переступание таким способом выполняется до нужного угла поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.



**Рисунок 35 – Поворот переступанием вокруг пяток лыж без палок и с палками**

### **Типичные ошибки при освоении этого поворота:**

- 1) отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;
- 2) недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;
- 3) переступание выполняется на прямых ногах;
- 4) несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;
- 5) наступание пяткой одной лыжи на другую (перекрещивание лыж).

### **Поворот переступанием вокруг носков лыж**

Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу (рис.36). Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.

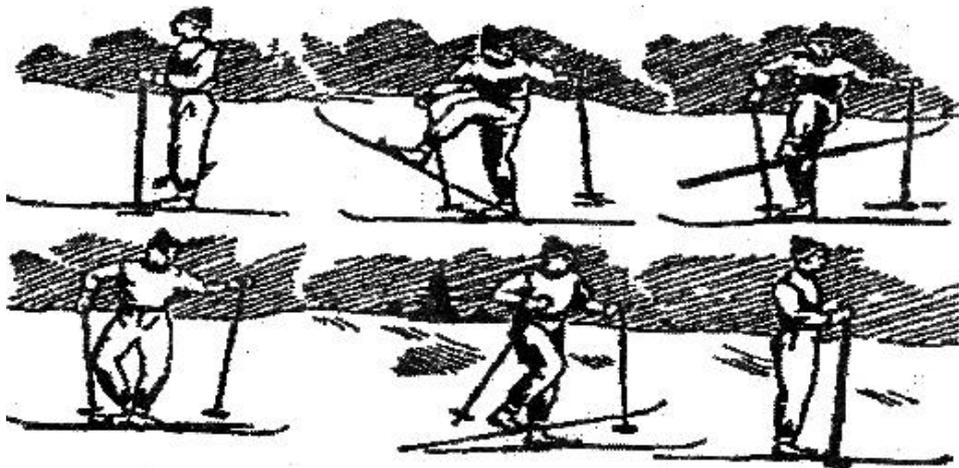


**Рисунок 36 – Поворот переступанием вокруг носков лыж**

Поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево (рис. 37). Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повернуться на узкой лыжне или на склоне.

Поворот выполняется из исходного положения – лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу, например, на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится на правую лыжу.

После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноимённую палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершён. Точно так выполняется поворот в другую сторону.



### Рисунок 37 – Поворот махом левой влево

Поворот махом через лыжу вперед (рис.38). При выполнении этого поворота, например, в правую сторону, лыжник разгружает левую лыжу от веса тела и маховым движением переносит её вперед через правую лыжу.

Затем разворачивает ее носком назад и ставит рядом с правой на лыжню в обратном направлении.



Рисунок 38 – Поворот махом через лыжу вперед

Одновременно с лыжей переставляется и одноименная (левая) палка. После этого вес тела переносится на левую лыжу, а правая выносится пяткой назад-в верх-наружу, поворачиваясь вокруг левой нош кругом, и ставится на снег. Хорошая опора на палки позволяет сохранить равновесие и облегчает выполнение этого сложного по технике поворота. Точно так же поворот выполняется и в другую сторону.

Поворот прыжком без опоры на палки. Перед выполнением поворота лыжник отрывает палки от снега и прижимает их к туловищу. Затем приседает, отталкивается вверх с одновременным поворотом в правую или левую сторону. При приземлении лыжи должны быть параллельны. Сначала лучше осваивать поворот на  $45^\circ$  и  $90^\circ$ , а затем на  $180^\circ$ .

Наиболее типичные ошибки у занимающихся – это выполнение прыжка на прямых ногах и разведение лыж в воздухе.

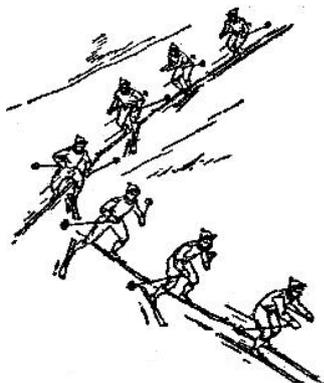
Повороты в движении. Эти повороты применяются при изменении направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся:

1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах – переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

Главное при выполнении поворотов – не снижать скорость движения и не терять устойчивость.

Поворот переступанием (рис.39). При выполнении этого поворота лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол (в положение нового направления движения), ставит на снег и переносит на нее вес тела. Внешняя лыжа выполняет отталкивание и приставляется к внутренней. В зависимости от скорости и требуемого угла поворота переступание может быть выполнено несколько раз. На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу.



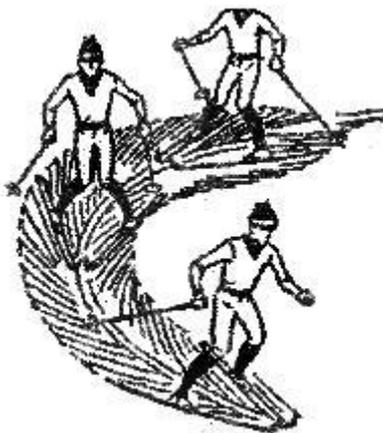
**Рисунок 39 – Поворот переступанием**

Поворот упором (рис.40). Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжни. Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15 см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).



**Рисунок 40 – Поворот упором**

Поворот «плугом» (рис. 41, 42). Он используется для погашения скорости спуске. Перед началом поворота лыжник принимает положение «плуга» пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на неё переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов. В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.

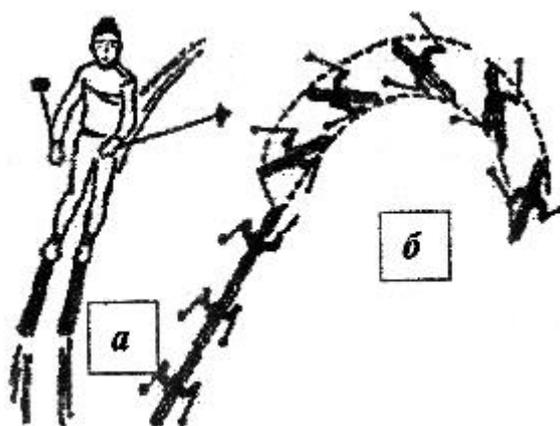


**Рисунок 41 – Поворот «плугом»**



**Рисунок 42 – Расположение лыж при повороте «плугом»**

Поворот на параллельных лыжах (рис.43). Он выполняется за счет вращательного движения туловища и ног в сторону поворота. Поворот выполняется в основной стойке спуска путем переноса веса тела на внутреннюю лыжу. Необходимо слегка наклониться в сторону поворота, чтобы не быть выброшенным центробежными силами в сторону, противоположную повороту. Лыжня сама «ведет» лыжника по повороту. Если лыжни нет, то поворот на параллельных лыжах на склоне выполняется следующим образом. Спускаясь в основной стойке, следует несколько согнуть ноги и затем сразу выпрямится с последующей «блокировкой» в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах в момент остановки после выпрямления. В этот момент значительно уменьшается давление лыж на снег, и лыжник входит в поворот, выталкивая лыжи пятками в сторону. Этому помогает активное вращение, туловища навстречу движению пяток (контрвращение). Далее, войдя в поворот, при движении по дуге надо сразу ставить лыжи на внутренние ребра, вес тела больше перенести на наружную лыжу, а внутреннюю лыжу выдвинуть несколько вперед.



**Рисунок 43 – Поворот на параллельных лыжах:  
а) – по лыжне; б) – по склону без лыжни**

### 5.1. Методика обучения поворотам при спусках с гор

Таблица 23

#### Обучение повороту переступанием

Средства	Методические рекомендации
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота переступанием.	
1. Краткий рассказ о стойках спуска	Обратить внимание на самые важные моменты в стойках спуска и условия их применения.
2. Демонстрация преподавателем техники торможения.	Техника поворота демонстрируется на склоне небольшой длины.
3. Демонстрация техники поворота на рисунках, в учебных кино, видеофильмах.	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением основных элементов техники.
Задача 2. Обучение переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу.	

<p>1. Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте).</p> <p>2. Поворот переступанием на месте.</p> <p>3. Односторонний «коньковый» ход сначала в одну, а затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей).</p> <p>4. Спуск с горы в основной стойке с переносом веса тела то на одну, то на другую лыжу.</p> <p>5. Спуск с горы с приподниманием носка лыжи.</p> <p>6. Спуск с горы с шагами в сторону.</p> <p>7. Поворот переступанием к склону из спуска наискось.</p> <p>8. Переступание, двигаясь по кругу и активно отталкиваясь ребром наружной лыжи.</p>	<p>Следить за положением туловища. Менять направление движения (направо и налево).</p> <p>Упражнение выполняется после выката со спуска (на небольшом уклоне) или на ровной площадке. Одна лыжа продвигается вперед, а другой лыжник отталкивается, ставя ее на ребро носком в сторону. Следить за положением туловища.</p> <p>Спуск выполняется в высокой стойке. При поднимании носка лыжи пятку не отрывать от склона. Проскользив 1-3 м, опустить носок на снег. Повторить то же другой лыжей. Поднять лыжу параллельно склону и переставить ее на полшага в сторону, плавно приставить другую лыжу. Выполнять шаги поочередно в обе стороны.</p> <p>Менять направление движения (косой спуск поочередно, то с одной, то с другой стороны).</p> <p>Менять направление движения (направо и налево). Быстро, но плавно приставлять наружную лыжу после отталкивания. Стараться оттолкнуться быстро и сильно.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование техники поворота переступанием</p>	
<p>2. Из прямого спуска поворот переступанием на пологом склоне.</p>	<p>Постепенно увеличивать скорость движения. Выполнять спуск, то увеличивая, то уменьшая угол поворота.</p>
<p>2. Из косого спуска поворот на склоне с переходом на косой</p>	<p>Совершенствуя поворот, избегать отклонения туловища назад и излишней загрузки</p>

<p>спуск в противоположном направлении.</p> <p>3. Повороты на склонах с неодинаковым рельефом и состоянием снега</p> <p>4. Серия поворотов на склоне то в одну, то в другую сторону.</p> <p>5. Поворот с отталкиванием палками.</p> <p>6. Игры и игровые упражнения («Слалом на равнине», «Карусель» и др.).</p>	<p>пяток лыж. Выполнять активное отталкивание с ребра наружной лыжи. Больше подавать туловище вперед и наклонять его в сторону поворота.</p> <p>Совершенствуя повороты, выполнять их на склонах большей длины и крутизны, по большим и малым дугам.</p>
--	---

Таблица 24

### Обучение повороту «упором»

Средства	Методические рекомендации
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота.</p> <p>При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике поворота переступанием (см. табл. 15, задача 1).</p>	
<p>Задача 2. Обучить занимающихся технике поворота «упором».</p>	
<p>1.Имитация положения упора на ровном месте.</p> <p>2. Имитация поворота упором в разные стороны из стойки прямого спуска и наискось.</p> <p>3.Косой спуск в основной стойке,</p>	<p>Отвести лыжу, ставя ее в упор, на ребро, перенести на нее вес тела, вернуться в исходное положение.</p>

<p>верхняя лыжа поднята.</p> <p>4.Косой спуск, верхняя лыжа переводится в упор и возвращается в исходное положение.</p> <p>5. Выполнение поворота упором на равнине после спуска и на пологом склоне.</p>	
<p>Обязательным условием выполнения поворота упором является выдвигание «рулящей» лыжи вперед с незначительным увеличением давления на неё.</p>	
<p>Поставить под углом верхнюю лыжу, удерживая ее почти плоско на снегу, чтобы она мягко скользила.</p>	
<p>Когда выставляется в упор верхняя лыжа, это делается для скользящего поворота упором от клона.</p> <p>Обращать внимание на правильную стойку после переноса веса-тела при движении лыжника по дуге.</p>	
<p>Задача 3. Совершенствование техники поворота упором.</p>	
<p>1 . Выполнение серии поворотов в одну и в другую сторону.</p> <p>2. Спуски в сочетании с сериями сопряженных поворотов на различном рельефе местности.</p> <p>3. Игры и игровые упражнения.</p>	<p>Контролировать сведение носков лыж. Не загружать слишком резко поставленную в упор лыжу. «Рулящая» лыжа не должна слишком сильно ставиться на ребро, это приводит к торможению.</p> <p>Совершенствовать повороты следует на склонах большей длины и крутизны.</p>

Таблица 25

### Обучение повороту «плугом»

Средства	Методические рекомендации
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота.</p>	

<p>При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике поворота переступанием (см. табл. 15, задача 1).</p>	
<p>Задача 2. Обучить занимающихся технике поворота «плугом».</p>	
<p>1. Стоя на ровном месте, принять положение «пруса» и имитировать</p>	<p>Первоначально поворот «плугом» выполнять на раскатанном пологом склоне из спуска прямо.</p>
<p>перенос веса тела с лыжи на лыжу.</p> <p>2. Спуск в положении «пруса» с переносом веса тела (поочередно) с одной лыжи на другую.</p> <p>3. Выполнение однократных поворотов «плугом» в одну и в другую сторону.</p>	<p>Не разводить носки лыж и не наклонять туловище вперед.</p> <p>Для выполнения более крутого поворота больше отводить в сторону пятку наружной лыжи и усиливать нажим на нее.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование техники поворота «плугом».</p>	
<p>1. Выполнение сопряженных поворотов.</p> <p>2. Выполнение поворотов, объезжая расставленные на склоне флажки (лыжные палки).</p> <p>3. Игры и игровые упражнения.</p>	<p>После выполнения поворота в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела на другую лыжу, затем обратно, и так несколько раз.</p> <p>При повороте налево наклонить внутрь правое колено и сильнее на склоне поставить на ребро правую лыжу. При повороте направо наклонить внутрь левое колено и сильнее поставить на ребро левую лыжу. Нажим на лыжу продолжать до тех пор, пока не будет выполнен нужный поворот.</p>

### Обучение повороту на параллельных лыжах

Средства	Методические рекомендации
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике поворота.</p> <p>При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике поворота переступанием (см. табл. 15, задача 1).</p>	
<p>Задача 2. Обучить занимающихся технике входа в поворот на параллельных лыжах.</p>	
<p>1. Имитация входа в поворот на месте.</p> <p>2. Вход в поворот в облегченных условиях (места склона с увеличивающейся крутизной преодолевать перегибом) из спуска прямо и дальнейшее движение по дуге.</p> <p>3. Вход в поворот из спуска наискось.</p>	<p>Склон для начального обучения должен быть хорошо укатан. Перед изучением поворота следует освоить элементы облегчения давления лыж на снег за счет сгибания – разгибания ног</p>
<p>Задача 3. Обучение технике поворота в целом и его совершенствование.</p>	
<p>1. Выполнение двух сопряженных поворотов.</p> <p>2. Повороты на усложненном рельефе склона.</p> <p>3. Спуски со свободными поворотами.</p> <p>4. Спуски с поворотами по заданию.</p>	<p>При движении по дуге обратить внимание на кантование лыж – вес тела приходится на нижнюю лыжу, верхняя лыжа выдвинута несколько вперед, так же выдвинуты вперед внутреннее плечо с рукой.</p> <p>Совершенствование поворотов следует проводить на склонах большей длины и крутизны, по большим и малым дугам, в</p>

5. Игры и игровые упражнения.	сопряжении нескольких поворотов.
-------------------------------	----------------------------------

## 5.2. Типичные ошибки при освоении поворотов в движении и рекомендации по их устранению

Таблица 27

### Типичные ошибки и их устранение

Способ поворота	Типичные ошибки	Устранение ошибок
«Переступанием»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поворот выполняется на прямых ногах и с выямленным туловищем.</li> <li>2. Вес тела переносится с лыжи на лыжу неправильно (недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу и не своевременный перенос его на внутреннюю).</li> <li>3. Слабое (вялое) отталкивание ногой.</li> <li>4. Недостаточный наклон туловища в сторону поворота.</li> <li>5. Недостаточно быстро приставляется наружная лыжа к внутренней.</li> <li>6. Малый угол отведения</li> </ol>	<p>Повторить подготовительные упражнения на склоне и коньковый ход.</p> <p>Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями.</p>

	носки внутренней лыжи при переступании.	
«Упором»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостаточный угол отведения пятки лыжи, поставленной в упор.</li> <li>2. Недостаточно выдвигается вперед носок лыжи.</li> <li>3. Недостаточно переносится вес тела на наружную лыжу при движении по дуге поворота.</li> <li>4. Слишком резко загружается поставленная в упор лыжа.</li> </ol>	<p>Повторить подготовительные упражнения. Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями (контролировать сведение носков лыж и нажим на пятку наружной к повороту лыжи).</p>
«Плугом»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При разведении пяток лыж в положение «плуга» разводятся и носки.</li> <li>2. Значительный наклон туловища вперед при выпрямленных ногах.</li> <li>4 Недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу (что затрудняет выполнение поворота).</li> <li>5. Во время поворота «плуг» сужается и колени выпрямляются.</li> <li>6. Выход из порога совершается на прямых но-</li> </ol>	<p>Колени разведены (а не сведены), что затрудняет удержание лыж в положении «плуга» и их кантование. Повторить подготовительные упражнения. Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями.</p>

	гах.	
На параллельных лыжах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В начале входа в поворот нет предварительной группировки.</li> <li>2. Нет достаточной загрузки лыж.</li> <li>3. Неправильно используется вращательное движение туловищем и ногами.</li> <li>4. При движении, по дуге загружается внутренняя лыжа.</li> </ol>	<p>Повторить подготовительные упражнения.</p> <p>Многократные спуски с поворотами при контроле за своими движениями.</p>

### 5.3. Игры, способствующие усвоению техники преодоления спусков

#### 1. «Попрыгунчики»

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры.

Место проведения – игровая площадка с плотным снежным покровом.

Основная цель – совершенствование техники поворота прыжком, развитие ловкости и скорости.

Организация – учитель обозначает границы площадки, расставляя флажки.

Проведение – В основе игры – поворот на лыжах прыжком. Освоив технику прыжка, надо следовать от одного флажка к другому. Поворот прыжком выполняется следующим образом: стоя на месте и не опираясь на палки, присесть, подпрыгнуть и рывком повернуться в нужном направлении. Побеждает команда, которая раньше выполнит задание. Подпрыгивать нужно так, чтобы завершить новый, оборот. Если прыжок будет слишком силь-

ным, радиус поворота окажется больше, чем необходимо, а если же слишком слабым, лыжи зацепятся за снег.

## **2. «Повороты»**

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, флажки.

Место проведения – игровая площадка.

Основная цель – совершенствование поворота переступанием в движении, развитие ловкости и скорости.

Организация – группа делится на две команды, у каждой команды по флажку.

Проведение – лыжники, разогнавшись на отрезке 15-20 метров, поточно выполняют поворот переступанием налево(направо). Учитель быстро и кратко оценивает в баллах (1-5) правильность и быстроту поворота. Побеждает ученик, набравший больше баллов в сумме 2-4 попыток.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Назовите способы поворотов на лыжах.
2. Перечислите способы поворотов, выполняемые на месте.
3. Укажите способы поворотов, выполняемые в движении.
4. Объясните технику выполнения поворота переступанием.
5. Расскажите технику выполнения поворота «упором».
6. Перечислите средства и методы, применяемые при обучении поворотам на лыжах.
7. Сформулируйте типичные ошибки при выполнении поворотов на лыжах и способы их устранения.

## 6. СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ НА ЛЫЖАХ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Торможения применяются при необходимости снижения скорости или для полной остановки. К основным способам торможений относятся: торможение изменением стойки спуска, «плугом», «полуплугом», упором, боковым – соскальзыванием, торможение палками.

Торможение изменением стойки спуска. Этот способ применяется на выкате при спусках с гор за счет изменения стойки. Например, из низкой стойки лыжник переходит в основную, а затем в высокую, изменяя угол сгибания ног в коленных суставах и выпрямляя туловище.

Торможение «плугом» (рис.44). Этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и опуская их, тем круче ставятся на ребро лыжи и тем сильнее торможение.



**Рисунок 44 – Торможение «плугом»**

То же самое происходит при разведении пяток лыж в стороны: чем шире «плуг», тем сильнее торможение. Угол разведения лыж и их загрузка зависят от скорости лыжника на спуске, требуемого торможения и характера снежного покрова.

Торможение «полуплугом» - разновидность торможения «плугом». Оно применяется только на пологих спусках, на равнине или выкатах со спусков и при наличии лыжни. «Осуществляется оно следующим образом: одна лыжа остается в лыжне, другая выполняет те же движения, что при торможении «плугом».

Торможение «упором» (рис. 45). Этот способ применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне, а также для резкой остановки на равнине. 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. При торможении носки лыж находятся на одном уровне во избежание поворота. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Прекращается торможение, когда лыжа ставится в исходное положение (параллельно).

При торможении на равнине вес тела переносят на внутреннюю лыжу, а внешнюю резко отводят пяткой в сторону и кантуют.

Носок внешней лыжи выдвигают немного вперед, лыжника разворачивает, после разворота внутреннюю лыжу приставляют к внешней.



**Рисунок 45 – Торможение «упором»**

### **Торможение боковым соскальзыванием**

Этот способ применяется на крутых склонах и при спуске наискось. При спуске со склона слегка приседают, затем резко выпрямляются и боковым движением голеностопных суставов выводят пятки лыж в сторону. Помогает этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. Величина тормозящего усилия зависит от кантования лыж. Для резкого торможения или даже для полной остановки на крутом склоне необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.

Торможение палками. Этот способ применяется только при небольшой скорости движения. Лыжник резким ударом выставляет палки вперед, как бы отталкиваясь от них. Кисти рук находятся несколько дальше друг от друга, чем при выполнении лыжных ходов.

Торможение преднамеренным падением (рис. 46). Это способ экстренного торможения. Он применяется в исключительных случаях, когда на спуске неожиданно появляется препятствие, а расстояние до него слишком мало.

Способ безопасного падения заключается в следующем: перед падением необходимо присесть, а затем падать, как бы последовательно садясь в снег назад в сторону на бедро и на бок. Одновременно лыжи следует развернуть поперек склона. Руки раскинуть в стороны, кольца палок отбросить назад.

Подняться после падения можно несколькими способами: 1) сесть, подогнуть ноги, опереться на палки и, держа лыжи на ребрах поперек склона, встать; 2) одной рукой взяться за рукоятки палок, другой – за палки у колец (лапок), оттолкнуться и встать; 3) лыжи расположить параллельно, оттолкнуться руками от склона и встать.

Если при падении лыжи оказались перекрещены, необходимо перевернуться на спину, поднять ноги вверх и привести лыжи в нормальное положение. Затем перевернуться на бок, расположить лыжи поперек склона и встать.

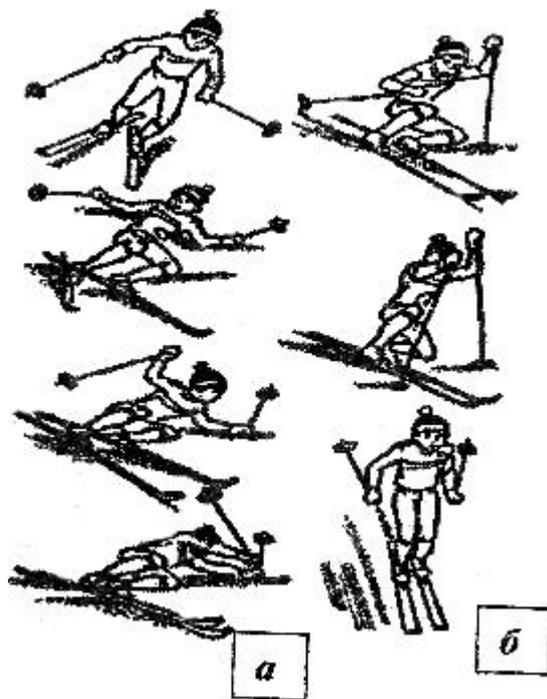


Рисунок 46 - Торможение падением: а – падение; б – вставание.

Таблица 28

### Обучение торможению изменением стойки спуска

Средства	Методические указания
1. Краткий рассказ о технике торможения.	Обратить внимание на самые важные моменты в технике торможения и условия его применения.
2. Демонстрация преподавателем техники торможения.	Показ проводят на склоне небольшой длины.
3. Демонстрация торможения на рисунках, в учебных кино- и видеофильмах.	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением основных элементов техники.
Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения изменением стойки спуска.	
1. Имитация на месте низкой, основной, высокой стоек спуска.	Обращать внимание на положение туловища, палок, расположение веса тела. Приседать и вставать только за счет работы

	коленей.
2. Имитация высокой стойки спуска с последующим выпрямлением туловища. 3. Имитация перехода из низкой стойки спуска в среднюю, а затем в высокую.	
4. Переход из низкой стойки спуска в среднюю, затем в высокую на пологом выкате со спуска.	Плавно переходить из одной стойки спуска в другую.
Задача 3. Совершенствование техники торможения изменением стойки спуска.	
1. Спуски по ровному склону различной крутизны с изменением стойки на выкате спуска. 2. Игры и игровые упражнения.	Совершенствование проводить в различных условиях естественной местности, на спусках с меняющимся рельефом.

Таблица 29

### Обучение торможению «плугом» и «полуплугом»

Средства	Методические указания
Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения. При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска.	
Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения «плугом».	

<p>1. Имитация положения «плуга» одной, а затем другой лыжей («полуплуг»).</p> <p>2. Отведение одной лыжи в положение «плуга» («полуплуг»).</p> <p>3. Имитация положения «плуга» на ровном: месте.</p> <p>4. Имитация положения «плуга» на склоне средней крутизны.</p> <p>5. Выполнение торможения «плугом» из высокой стойки на пологом склоне (при постоянном положении ног).</p> <p>6. Выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж.</p>	<p>Поставить лыжу «плугом» и проверить правильность ее положения.</p> <p>Отведение выполнять за счет давления каблук ботинка на лыжу. Принять положение «плуга» и сделать несколько неглубоких пружинистых приседаний, сводя колени и сгибая голенистопы вперед – внутрь.</p> <p>Встать на склон, опираясь на палки. Поставить лыжи так, чтобы носки находились в 10 см. друг от друга, а пятки разошлись в стороны примерно на 1,5 м. Наклоном коленей внутрь и давлением каблуков ботинок поставить лыжи на внутренние ребра. Палки приподнять над снегом. Лыжи не должны скользить вниз.</p> <p>Принять положение «плуга» сразу после начала движения на вершине горы и сохранить его до конца спуска или до остановки.</p> <p>Обратить внимание на жёсткое удержание лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем, чтобы избежать их наезда друг на друга.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование техники торможения «плугом» (полуплугом).</p>	
<p>1. Выполнение торможения «плугом» с изменением угла разведения лыж и скорости движения по командам; «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!»</p>	<p>Совершенствование торможения проводится на склонах разной крутизны с меняющимся рельефом, с различной глубиной снежного покрова.</p>
<p>2. Торможение «плугом» на</p>	<p>Ориентирами обозначается часть склона, ко-</p>

горе, размеченной ориентирами.	торию проходят без торможения, места начала торможения, окончания его или полной остановки. Изменяя это расстояние, можно усложнять или облегчать задание.
3. Игры и игровые упражнения.	Следить за жестким удержанием лыж в положении «плуга».

Таблица 30

### Обучение торможению упором

Средства	Методические указания
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения.</p> <p>При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении технике торможения изменением стойки спуска.</p>	
<p>Задача 2. Обучить занимающихся технике торможения упором.</p>	
Отведение одной лыжи в положение упора и возвращение в исходное положение – стоя на ровном месте.	Правильно сгибать колено опорной и разворачивать туловище в сторону отводимой лыжи. Вначале выбираются пологие, укатанные склоны без бугров. Чтобы больше затормозить движение, нажимом каблука ботинка следует увеличить отведение пятки тормозящей лыжи. Поставить её больше на ребро.
Торможение упором на склоне.	Движение такое, как будто лыжник отгребает от себя снег пяткой лыжи.
<p>Задача 3. Совершенствование техники торможения упором</p>	

<p>1. Торможение упором на склоне средней крутизны.</p> <p>2. Выполнение упражнения: «спуск – торможение – спуск – торможение».</p> <p>3. Выполнение торможения с изменением ширины упора: узкий – широкий – узкий – широкий!</p> <p>4. Выполнение торможения упором по командам преподавателя: «Упор!», «Уже!», «Шире!», «Упор верхний!», «Упор нижний!».</p> <p>5. Торможение упором на горе, размеченной ориентирами.</p> <p>6. Игры и игровые упражнения.</p>	<p>Торможение всегда начинать плавно с последующей резкой загрузкой лыжи.</p> <p>Начинать спуск в основной стойке.</p> <p>При спуске наискось тормозить как верхней, так и нижней лыжей.</p> <p>Обращать внимание на положение лыж, расположение веса тела, наклон туловища.</p> <p>Сохранять прямолинейность движения.</p>
---	---

Таблица 31

**Обучение торможению боковым соскальзыванием**

Средства	Методические указания
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения.</p> <p>При решении этой задачи используются те же средства и методические ука-</p>	

<p>зания, что и при обучении торможению изменением стойки спуска (см табл. 20, задача 1).</p>	
<p>Задача 2. Обучить занимающихся торможению боковым соскальзыванием.</p>	
<p>1. Встать боком на небольшом укатанном склоне, принять исходное положение для соскальзывания, перейти на плоско поставленные лыжи, соскользнуть и, быстро поставив лыжи на ребро, остановиться.</p> <p>2. Выведение нижней лыжи в положении упора с переносом на неё веса тела и быстрым приставлением верхней лыжи.</p> <p>3. Торможение закантовкой лыж после введения их в боковое соскальзывание.</p> <p>4. Торможение боковым соскальзыванием из стойки косого спуска под склон за счет раскантовки лыж.</p> <p>5. При спуске наискось чередовать движение прямо с непродолжительным боковым соскальзыванием.</p>	<p>Соскальзывание выполняется на слегка согнутых ногах и параллельных друг другу лыжах. Величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж.</p> <p>Обучение следует проводить на хорошо укатанных склонах средней крутизны. Упражнение выполняется в движении при спуске наискось</p> <p>В момент закантовки лыж ноги должны быть согнуты в коленях.</p> <p>Раскантовку сочетать с отведением пяток лыж вниз – вперед при помощи вращательного движения стоп.</p> <p>Упражнение выполнять в левую и правую стороны.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование техники торможения соскальзыванием.</p>	
<p>1. Торможение боковым со-</p>	<p>Обращать внимание на выведение пяток лыж</p>

<p>скальзыванием на склонах разной крутизны.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения.</p>	<p>в сторону за счет бокового движения голеностопных суставов и встречное вращательное движение туловища и плеч.</p>
---	--

Таблица 32

### Обучение торможению палками

Средства	Методические указания
<p>Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике торможения.</p> <p>При решении этой задачи используются те же средства и методические указания, что и при обучении торможению изменением стойки спуска.</p>	
<p>Задача 2. Обучить занимающихся торможению палками.</p>	
<p>1. Имитация торможения палками.</p> <p>2. Выполнить торможение палками на равнине (в движении).</p> <p>3. Выполнить торможение палками на пологом склоне.</p>	<p>Выставить палки вперёд резким ударом и как бы оттолкнутся от них.</p> <p>Перед торможением набрать необходимую скорость.</p> <p>Торможение выполнять только при небольшой скорости.</p>
<p>Задача 3. Совершенствование торможения палками.</p>	
<p>1. Выполнение торможения палками на пологих склонах и на равнине.</p> <p>2. Игры и игровые упражнения.</p>	<p>Торможение выполнять только при небольшой скорости.</p>

## Обучение торможению падением

Обучение торможению падением проводится по общепринятой схеме: объяснение – показ опробование, Преподаватель объясняет механизм выполнения торможения падением. Объясняет и показывает группировку при выполнении преднамеренного падения. Затем занимающиеся выполняют торможение падением на небольшой скорости.

### 6.1. Типичные ошибки при освоении способов торможений и рекомендации по их устранению

Таблица 33

Типичные ошибки и их устранение

Способ торможения	Типичные ошибки	Устранение ошибок
Изменением стойки спуска	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Резкое выпрямление ног в коленных суставах.</li><li>2. Несвоевременное выпрямление туловища (при высокой скорости движения), что может привести к падению.</li><li>3. При выпрямлении туловища вес тела переносится на носки.</li></ol>	Многократные спуски с торможениями при контроле за своими движениями.
«Плугом»	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Выполнение «плуга» на прямых ногах.</li><li>2. Одновременное разведение носков и пяток лыж.</li><li>3. Постановка лыж плоско, а не на внутренние ребра.</li></ol>	<p>Больше сгибать ноги, сводить их в коленях и разводить каблуки ботинок в стороны.</p> <p>Контролировать жесткое удержание лыж в поло-</p>

	<p>4. Слишком резкое торможение, что может привести к падению.</p> <p>5. Перекрещивание носков лыж.</p> <p>6. Неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению направления движения.</p> <p>7. Недостаточное разведение пяток лыж.</p>	<p>жении «плуга», особенно носков.</p>
«Упором»	<p>1. При торможении равномерно загружаются обе лыжи.</p> <p>2. Отведенная в упоре нога сильно сгибается в колене.</p> <p>3. Не загружена и не согнута в колене нога, на которой идет скольжение.</p> <p>4. Недостаточное кантование лыжи, находящейся в упоре.</p> <p>5. Малый угол отведения пятки лыжи.</p>	<p>Несколько раз принять положение упора на ровном месте.</p> <p>Многократные спуски с торможениями при контроле за своими движениями.</p>
Боковым соскальзыванием	<p>1. Лыжи вводятся в соскальзывание при спуске на счет вращательного движения таза, а не стоп.</p> <p>2. При соскальзывании лы-</p>	<p>Боковым движением голеностопных суставов выводить пятки лыж в сторону.</p> <p>Многократный спуск с</p>

	жи не параллельны друг другу. 3. При остановке мало согнуты колени в момент закантовки лыж.	торможениями при контроле за своими движениями.
Палками	1. Недостаточно сильное давление на тормозящие палки. 2. Туловище недостаточно наклонено вперёд.	Многократные торможения палками при контроле за своими действиями.

## 6.2. Игры, содействующие усвоению техники торможений

### 1. «Собери флажки»

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, флажки.

Место проведения – учебный склон.

Основная цель – совершенствование техники торможений, развитие ловкости и скорости.

Организация – на склоне горы зигзагообразно расставляются пять пар маленьких флажков, а рядом с каждым из них ставятся флажки большого размера.

Проведение – лыжники (без палок) делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся на верху горы, четные номера – внизу. По команде «Марш!», 1-ые номера обеих команд, скатываясь вниз, совершая у большого флажка торможение способом «Плуг», собирают свои маленькие флажки и передают их вторым номерам своих команд, а вторые номера, быстро поднимаясь в гору способом «Елочка», расставляют флажки на прежние места (около больших флажков). Третьи номера, скатываясь, снова выполняют торможение и собирают флажки, четвертые – опять, под-

нимаясь ёлочкой, расставляют и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы. При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.

Для передвижения в гору можно использовать другой способ, так как и при торможении с горы. Побеждает команда, выполнившая задание раньше другой.

## **2. «Меткий лыжник»**

Инвентарь – лыжи у каждого участника игры, флажки.

Место проведения – учебный склон.

Основная цель – совершенствование техники торможений, развитие ловкости и скорости.

Организация – на склоне прокладывается лыжня. Рядом с лыжней то с одной, то с другой, то с обеих сторон расставляются кегли.

Проведение – при спуске сбить все кегли, выполняя торможение «плугом», «упором». Отмечаются игроки, которые лучше других справились с заданием. Благодаря расстоянию кегли от лыжни можно усложнять или упрощать задание.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Назовите способы торможения на лыжах.
2. Перечислите способы торможения.
3. Объясните технику выполнения торможения «плугом» и «полуплугом».
4. Объясните технику выполнения торможения «упором».
5. Расскажите технику выполнения торможения палками.
6. Перечислите средства и методы, применяемые при обучении торможения на лыжах.

7. Сформулируйте типичные ошибки при выполнении торможения на лыжах и способы их устранения.

## 7. ВЫБОР И ПОДГОТОВКА ИНВЕНТАРЯ

Скользящие лыжи применяются для передвижения по снегу скольжением. В зависимости от назначения скользящие лыжи подразделяются на следующие основные типы: гоночные, слаломные и для скоростного спуска, прыжковые, туристские, охотничьи, детские и лыжи специального назначения.

Скользящие лыжи в зависимости от назначения имеют характерную форму и обводы. Различают следующие части лыжи: носок, грузовую площадку, пятку, скользящую (нижнюю) и верхнюю поверхности, направляющий желобок, внутренние и наружные ребра (канты). В зависимости от назначения лыж указанные части имеют различные размеры и соотношения. Спортивно-беговые лыжи предназначены для обучения, тренировок и соревнований на равнинной и пересеченной местности.

Для тренировок и соревнований квалифицированными лыжниками используются гоночные лыжи, они предназначены для передвижения по накатанной лыжне. Гоночные лыжи, так же, как и спортивно-беговые, выпускаются для классических ходов и для конькового хода.

Пластиковые лыжи имеют решающее преимущество перед деревянными, которые используются теперь лишь изредка любителями лыжных прогулок, охотниками и туристами. При скольжении на пластиковых лыжах в зависимости от веса лыжника и жесткости лыж средняя часть лыж может не касаться снега под грузовой площадкой на расстоянии 20-40 см. Это обеспечивает высокую скорость скольжения на хорошо подготовленной лыжне, так как повышается удельное давление на каждый квадратный сантиметр поверхности и отсюда улучшение скольжения. Кроме того, улучшение скольжения связано и со специфическими свойствами пластиковых материалов.

Большое значение для обучения имеет правильный выбор лыж. При выборе лыж для учебной работы в школе и других массовых мероприятий основное внимание необходимо обратить на отсутствие перекосов, что про-

веряется просмотром скользящей поверхности против света. Совпадение горизонтальных линий носка и пятки говорит об отсутствии дефектов.

Жесткость лыж, величина весового прогиба больше всего характеризуют ходовые качества лыж. Для проверки жесткости лыжи складывают скользящими поверхностями и сжимают кистью одной руки. Если скользящие поверхности лыж легко смыкаются от нажима кистью, значит, весовой прогиб недостаточен – лыжи слишком мягкие; если не смыкаются, весовой прогиб велик, лыжи жесткие.

Очень важно правильно выбрать лыжи по длине. Простейший способ определения правильной длины лыж – стоя достать запястьем руки, вытянутой вверх, до носка лыж. Этот способ справедлив для подбора классических лыж. Коньковые лыжи не должны быть ниже роста лыжника.

Лыжи требуют ухода при хранении. При очистке от мази следует применять пластиковый скребок, специальные щётки. Оставшуюся после этого мазь необходимо удалить специальным составом для удаления мазей и парафинов, но ни в коем случае хозяйственными растворителями, автобензином, скипидаром, которые замасливают скользящую поверхность и растворяют краску. В крайнем случае используют авиабензин или бензин «галоша».

Подготовка лыж к сезону заключается в грунтовке их специальными парафинами. Пластиковые классические лыжи выпускаются различных типов – для жидких мазей (клистеров) – они маркируются индексом S, для твёрдых мазей – индекс N, и универсальные – индекс N/S.

Коньковые лыжи имеют пористую скользящую поверхность, которую обрабатывают специальным грунтовым парафином. Он наносится с помощью кисточки или горячего утюжка. Специальный утюжок обеспечивает достаточный нагрев лыжи и грунта, но вместе с тем не перегревает поверхность, что особенно опасно для пластиковых лыж. После этого лыжу необходимо остудить в течение, как минимум, часа. Затем остатки парафина удаляются с поверхности специальным скребком. Из направляющего желобка

остатки парафина удаляются закругленной частью скребка. Такая грунтовка пластиковых лыж в течение сезона повторяется от 2 до 5 раз.

Современные лыжные крепления имеют, как правило, универсальное назначение. Их выбор зависит от предпочтений спортсмена и его финансовых возможностей.

Постановка креплений на коньковые лыжи отличается тем, что они устанавливаются на 2- см. ближе к носку от центра тяжести лыжи, чем на «классике».

Лыжные палки подбираются по длине в зависимости от лыжного хода. Для классических ходов длина лыжных палок зависит от роста лыжника (табл. 34).

Таблица 34

#### Выбор лыжных палок

Рост лыжника (см)	1155	1160	1165	1170	1175	1180	1185
Длина палок (см)	1120	1125	1130	1135	1140	1145	1150

В повседневной практике пользуются более простым способом определения ростовки палок. Считается, что палки, поставленные вертикально, должны доходить до подмышек.

Палки для конькового хода на 5-0 см. длиннее, приблизительно до мочки уха.

Обувь и одежда лыжника-гонщика. При выборе размера обуви нужно учитывать то обстоятельство, что вся спортивная обувь изготавливается более свободной, чем обычная, с небольшим запасом по длине. Поэтому нужно брать тот размер лыжных ботинок, который соответствует номеру обычной обуви. Надевать обувь нужно на два тонких носка (хлопчатобумажный и шерстяной). Новые ботинки лучше обносить. Не рекомендуется зашнуровы-

вать ботинки очень сильно. После занятий ботинки нужно просушить, но ни в коем случае нельзя сушить на батарее, печке, что приводит к их порче.

Одежда лыжника-гонщика должна отвечать многим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и яркой. Выбор одежды зависит от температуры, влажности воздуха, времени года, задач тренировочного занятия, подготовленности спортсмена. Для теплой погоды лыжники должны иметь трикотажное, лучше специальное тонкое шерстяное или синтетическое термобелье, сверху – куртку, брюки, шерстяную шапочку.

Для тренировочной работы можно использовать комбинезоны из легкой неродуваемой ткани. Для морозной погоды необходимо иметь более теплую одежду. Под курточку желательно надевать легкий шерстяной свитер, тёплое белье. При температуре воздуха ниже – 20° или при сильном ветре необходимо на лыжные ботинки надевать простые трикотажные носки или специальные утеплённые чехлы, а на руки – рукавички с фланелевой подкладкой.

Для гонок применяется термобельё и эластичная обтягивающая одежда, обеспечивающая лучшую обтекаемость, – комбинезоны различного типа.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

1. Объясните подбор инвентаря для классического хода.
2. Объясните подбор инвентаря для конькового хода.
3. Расскажите хранение лыжного инвентаря.
4. Дайте пояснение выбору спортивной одежды для занятий лыжным спортом.
5. Перечислите части лыжи.

## 8. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

*Выбрать один правильный ответ:*

**1. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается:**

- а) попеременный двухшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- с) одновременный одношажный ход;
- д) одновременный двухшажный ход

**2. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону (угол 15-25°):**

- а) одновременный бесшажный;
- б) одновременный одношажный;
- с) одновременный двухшажный;
- д) попеременный двухшажный

**3. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является:**

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- с) неровная лыжня;
- д) выставление вперед одной лыжи

**4. Какая стойка лыжника наиболее устойчивая при пологом спуске:**

- а) низкая;
- б) средняя;
- с) высокая

**5. Какая ошибка при падении на спуске часто приводит к травмам:**

- а) торможение палками сбоку;
- б) глубокий присед;
- с) выставление палок «лапками» вперед

**6. Как выполняется в экстренных случаях падение с горы:**

- а) присесть и упасть на спину, палки держать «лапками» назад;
- б) присесть и упасть вперед по ходу спуска;
- в) глубоко присесть и упасть назад, в сторону, лыжи развернуть поперек склона

**7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости:**

- а) упором
- б) переступанием
- в) плугом
- г) на параллельных лыжах

**8. Основным методом развития выносливости у лыжника является метод:**

- а) повторный;
- б) интервальный;
- в) равномерный

**9. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим:**

- а) гимнастика;
- б) волейбол;
- в) лыжные гонки;
- г) борьба

**10. К одновременным лыжным ходам относятся:**

- а) двухшажный;
- б) трехшажный;
- в) четырехшажный

**11. Коньковые ходы делятся на:**

- а) одновременный бесшажный и попеременный четырехшажный;
- б) одновременный, попеременный и коньковый ход без отталкивания палками;
- в) одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход.

**12. Согласно классификации, передвижение на лыжах подразделяется:**

а) ходы для начинающих и ходы для высококвалифицированных спортсменов;

б) классические и коньковые ходы

в) ходы на пластиковых и деревянных лыжах

**13. К одновременным коньковым ходам относится:**

а) одновременный трехшажный;

б) полуконьковый, одношажный, двухшажный;

в) одновременный бесшажный

**14. На соревнованиях по лыжным гонкам допускаются следующие виды стартов:**

а) открытый, закрытый групповой;

б) одиночный, парный, групповой, общий, открытый;

в) дневной и вечерний

**15. Раздельный старт проводится:**

а) через 30 секунд;

б) через 1 минуту;

в) через 2 минуты.

**Эталоны ответов на тестовые задания**

**Эталон ответов на тестовые задания**

1. – с; 2. – д; 3. – б; 4. – б; 5. – с; 6. – с; 7. – б; 8. – а; 9. – в; 10. – а; 11. – б; 12. – б; 13 – б; 14 – б; 15 – а.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопов, А. В. Игры народов Северного Кавказа в формировании толерантности в полиэтнической общеобразовательной среде / А. В. Акопов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 / Сев.-Осет. гос. ун-т им. К.Л. Хетагурова. - Владикавказ, 2006. - 22 с.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И. М. Бутин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Давыдова, С. В. Требования к современному уроку физической культуры в условиях ФГОС / С. В. Давыдова // Проблемы и перспективы развития образования: Материалы VIII Международной научной конференции, Краснодар, 20-23 февраля 2016 года. - Краснодар: Новация, 2016. - С. 142-144.
4. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов / В. В. Ермаков. – Смоленск, 1989. – 194 с.
5. Иванова, В. Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В. Н. Иванова, О. П. Дитятев, А. В. Блажко. – Барнаул: Изд-во ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава России. – 104 с.
6. Кальюсто, Ю.-Х. А. Основы техники лыжных ходов / Ю.-Х. А. Кальюсто. – Тарту, 1990. – 234 с.
7. Рабочая программа по физической культуре <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/05/30/rabochie-programmy-po-fizicheskoj-kulture>
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др.; под общ. ред. Г. А. Сергеева (Сер. Бакалавриат). – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с. Техническая подгото-

товка лыжников / авторы-сост. Н.В. Матчинова, Н.В. Жирная // Лыжный спорт в системе подготовки лыжников-гонщиков, полиатлонистов и биатлонистов в условиях вуза для студентов очной и заочной формы обучения для самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды спорта» : Учебное пособие / ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева. – Калуга : ИП Стрельцов И.А. (Издательство «Эйдос»), 2020. – С. 32-98.

11. <https://multiurok.ru/files/metodicheskii-material-osobnosti-realizatsii-fgo.html> (Дата обращения: 17.03.2025)