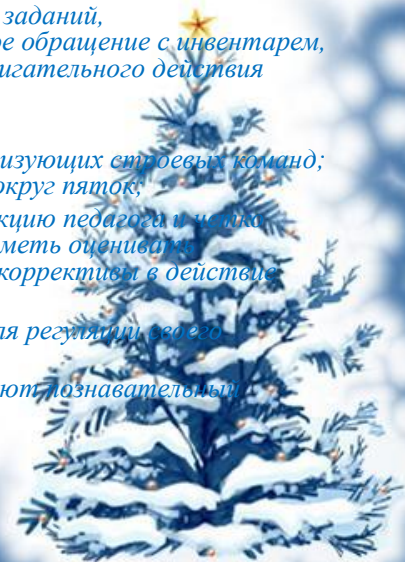




Тема: Поворот переступанием в движении. Развитие выносливости.

- **Основные задачи:**
 - ✓ научить повороту переступанием в движении со склона;
 - ✓ содействовать развитию физических качеств быстроты, выносливости и координации движения;
 - ✓ способствовать закаливанию организма;
 - ✓ содействовать воспитанию чувства смелости и решительности;
 - ✓ содействовать формированию знаний о технике передвижения на лыжах со спуска.
- **Планируемые результаты:**
 - **личностные** — организация собственной деятельности (выполнение организующих строевых команд, ступающего шага на лыжах, поворота переступанием в движении); проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; дисциплинированность, упорство в достижении целей; оказание бескорыстной помощи сверстникам;
 - **метапредметные** - характеристика и объективная оценка действия на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий (организующие строевые команды, ступающий шаг на лыжах, поворот переступанием лыж вокруг пяток); организация места занятий; управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - **предметные** - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; бережное обращение с инвентарем, соблюдение требований техники безопасности; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- **Универсальные учебные действия:**
 - **познавательные:** общеучебные - разучивание техники поворота переступанием лыж вокруг пяток, организующих строевых команд; выполнение ступающего шага на лыжах, организующих строевых команд, поворота переступанием лыж вокруг пяток;
 - **регулятивные** - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
 - **коммуникативные** - уметь: задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия;
 - **личностные:** самоопределение - дают адекватную позитивную самооценку; смыслообразование - проявляют познавательный интерес к изучению предмета.



Повороты при спусках со склонов применяются для изменения направления движения. Существует несколько способов поворотов: в зависимости от задач, стоящих перед лыжником, - в гонках, туризме или на прогулках; условий движения - скорости скольжения, крутизны и рельефа склона, состояния снега, инвентаря и дуги поворота; особенностей спосо



Поворот переступанием - один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Существует два вида поворотов - переступанием с внутренней и с наружной лыжи



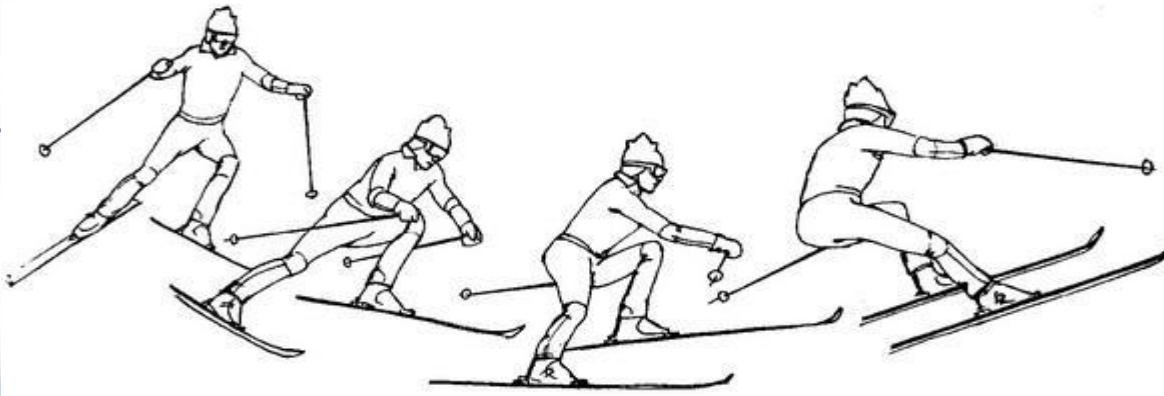
Поворот переступанием с внутренней лыжи

Поворот переступанием с внутренней лыжи наиболее распространен. Он применяется при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Этот поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей.

Он **выполняется следующим образом**: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка

Н
П
О

энное отталкивание
спуска угол
я увеличивается.



В повороте переступанием овладевают:

- переносом массы тела на наружную в повороте лыжу и энергичным отталкиванием ей при отведении в сторону носка внутренней лыжи, как в коньковом ходе;
- последующей загрузкой внутренней лыжи с приставлением к ней внешней;
- наклоном туловища вперед и в сторону поворота;
- поворотами в разных направлениях за счет соответствующего перераспределения в переносе массы тела с ноги на ногу (с правой на левую при повороте налево и, наоборот, при направо);
- выполнением одновременных толчков руками при переступании коньковым и шагами в направлении поворота, что увеличивает скорость;
- **Ошибки:** не делая поворота как на равнинных участках, так и на различных временных поворотах на выкруженную, слабый толчок ногой, недостаточный наклон туловища в сторону поворота.



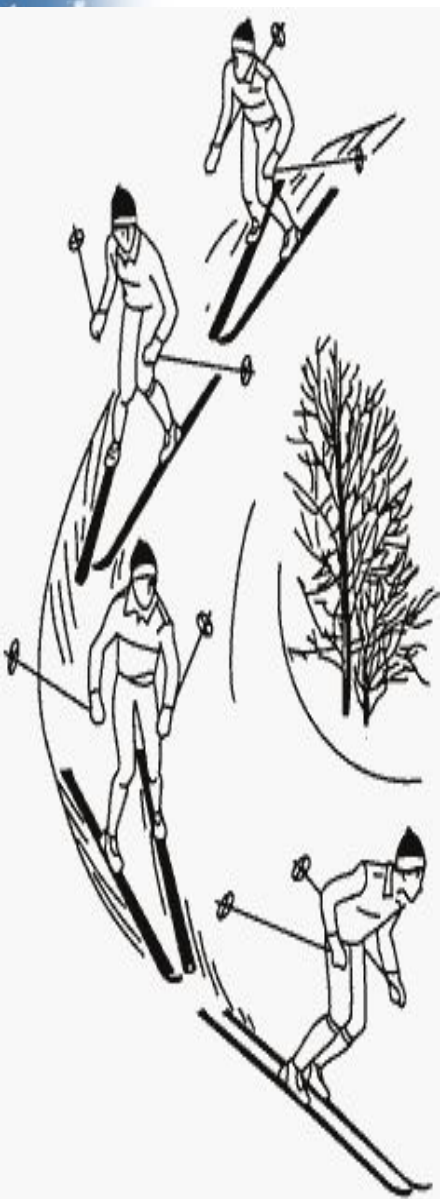
Поворот переступанием с наружной лыжи

Поворот переступанием с наружной лыжи применяется значительно реже и чаще всего при спуске с невысокой скоростью. При этом повороте тяжесть тела переносится на внутреннюю лыжу, а наружная отставляется пяткой в сторону и, перенося на нее вес тела, лыжник приставляет внутреннюю палку к наружной.

м все движения повторяются.

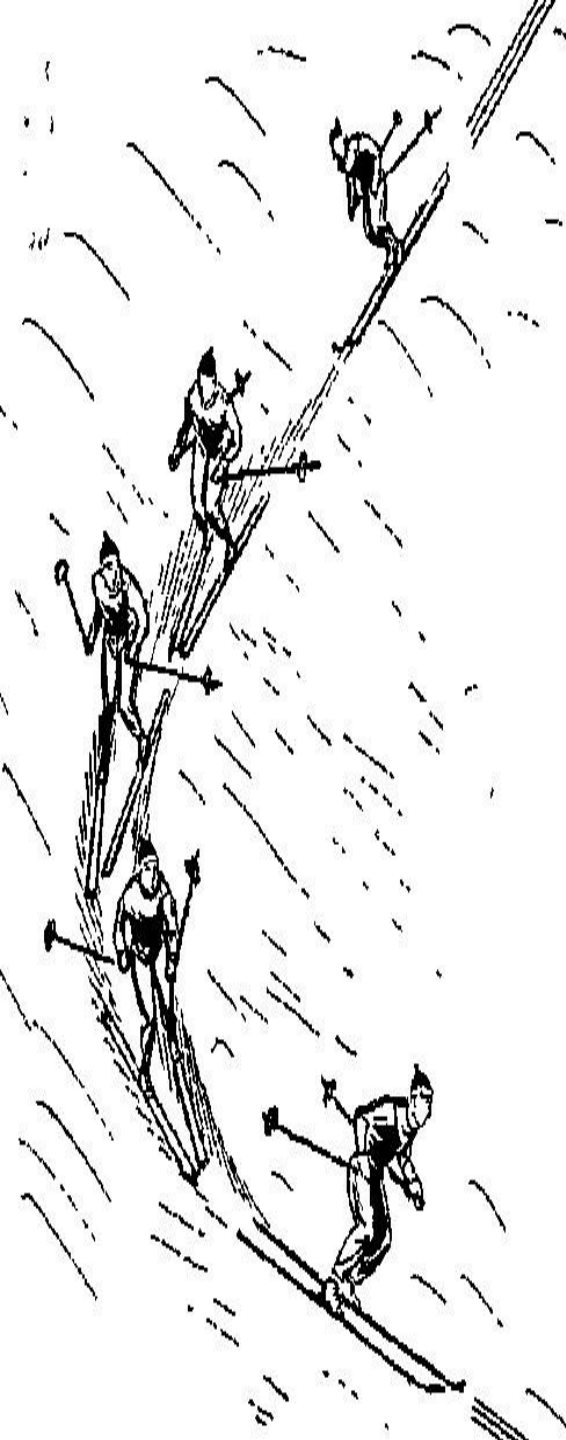


Поворот упором и из «упора»



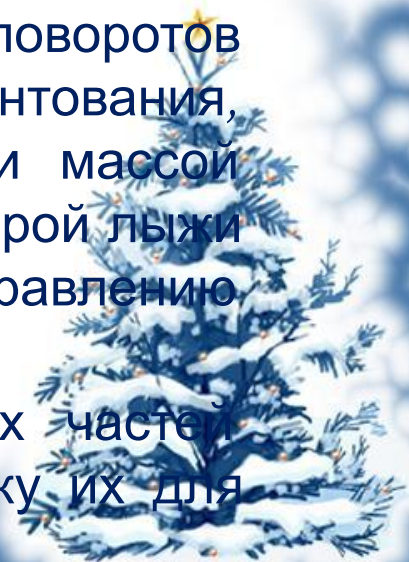
Поворот упором - выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед и лыжа кантуется на внутреннее ребро. Для выполнения поворота массу тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса массы тела





Для поворота упором (полукругом) следует:

- разведение пяточной части обеих лыж в стороны без отрыва их от опоры;
- закантовку на внутренний кант внешней в повороте лыжи при сохранении внутренней лыжи на всей скользящей поверхности;
- небольшое выдвижение закантованной лыжи вперед с увеличением давления на нее;
- последовательное выполнение поворотов в разные стороны за счет кантования, выдвижения вперед и загрузки массой тела вначале одной, а затем второй лыжи всегда противоположной к направлению поворота;
- скользящее сведение пяточных частей лыж и параллельную постановку их для окончания поворота.

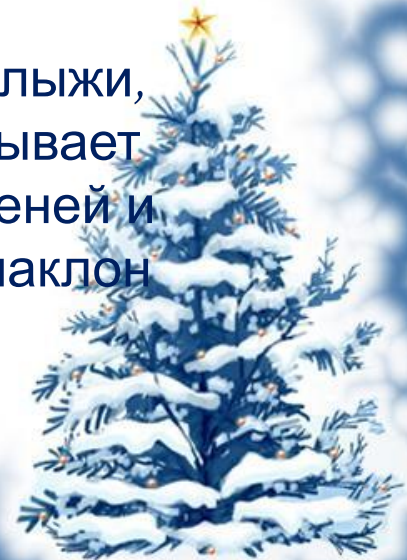


Поворот упором и из «упора»

Обучение повороту «упором»:

1. Принять положение упора на ровной площадке в правую сторону, затем в левую
2. При спуске наискось перенести вес тела на нижнюю лыжу, верхнюю выдвинуть немного вперед и поставить (не загружая) в положении упора.
3. Тоже, но слегка загружая наружную лыжу.
4. Совершенствование поворота на различных скоростях.

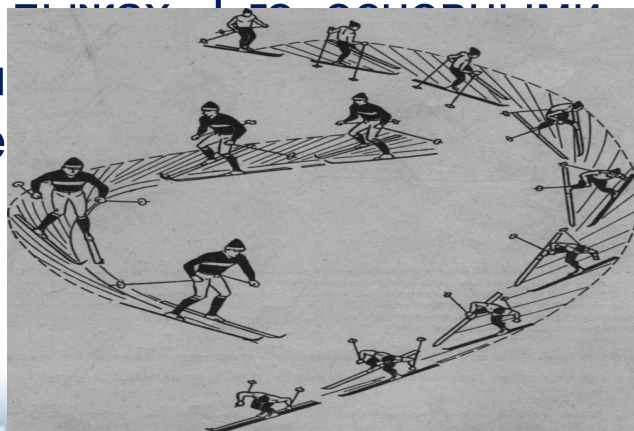
Ошибки: недостаточное выведение наружной лыжи, чрезмерная загрузка упорной ноги, что вызывает замедление или даже остановку, разведение коленей и плоское ведение рулящей ноги, недостаточный наклон в сторону поворота, перекрещивание носков лыж.



Поворот на параллельных

Поворот на параллельных лыжах имеет две разновидности. На виражах, с хорошо прорезанной и накатанной лыжней, для поворота по направлению лыжного следа, необходимо загрузить частью массы тела внутреннюю в повороте лыжу, а также наклонить туловище внутрь поворота, тем круче, чем больше скорость и меньше радиус. Быстрое выполнение этих двигательных действий позволяет избежать сноса лыжника центробежными силами с лыжного следа в сторону, противоположную повороту.

Квалифицированные лыжники на хорошо укатанном снежном полотне используют горнолыжную технику поворота на параллельных лыжах. Его основными элементами являются вращающийся им поворот и затем наклон туловища внутрь поворота и зате

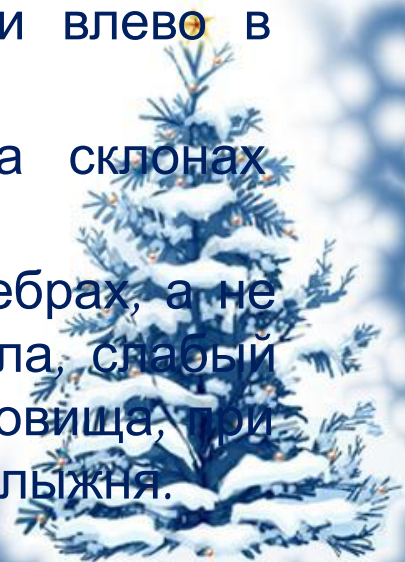


Обучение повороту на параллельных лыжах. Имеется много разновидностей данного поворота, чаще они применяются в горнолыжном спорте, в лыжных гонках обычно используют поворот «махом» или «рывком».

Обучению повороту на параллельных лыжах начинают после обучения «из упора» и «плуга», которые являются основой для овладения поворотом на параллельных лыжах.

1. На ровной площадке – облегчая загрузку лыж, рывковые движения пятками лыж вправо и влево.
2. Повторение упражнения на боковое соскальзывание на склонах с перенесением веса тела лыжи на лыжу.
3. Основные движения туловищем вправо и влево в движении, постепенно увеличивая скорость.
4. Совершенствование техники поворота на склонах различной сложности.

Ошибки: лыжи при входе в поворот стоят на ребрах, а не плоско, при рывке лыжи не разгружены от веса тела, слабый замах и недостаточное вращательное движение туловища, при движении по дуге недостаточно загружается внешняя лыжня.



Поворот

«ПЛУГОМ»

Поворот "плугом" - применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение "плуга"; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большее отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и



Обучение повороту «плугом» начинается с повторения торможения «плугом». Затем применяются следующие упражнения:

1. На ровной площадке – применяются положение «пруса» и плавно переносится вес тела с ноги на ногу.
2. На слоне средней крутизны – полный перенос веса тела на одну лыжу, ставя ее ребро несколько круче.
3. Выполнение поворота на большей скорости и склонах большей крутизны.

Ошибки: недостаточное разведение пяток лыж, перекрещивание носков лыж, недостаточная загрузка и кантование внешней лыжи, разведение коленей, недостаточное сведение и лон туловища, недостаточ



Источники

Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие / А.Ф. Каклимов, В.А. Бомин, В.В. Шохирев. – Иркутск: ООО «Репроцентр А1», 2010. -157 с.

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
2. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе - «Физическая культура и спорт», Москва, 2001г.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания – М.: «Просвещение», 2005г.
4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Гуманит. издат. Центр ВЛАДОС, 2003г.
5. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Методика обучения торможению на лыжах», М.: «Чистые пруды», 2010г.

Повороты в движении(часть 1)

-<http://skisport.narod.ru/article/techn15.html>

