

МАОУ «СОШ №54»

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К УРОКУ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Учитель физической культуры
Куимов Андрей Александрович

г. Новоуральск

2017





Слайд №1 Техника

хода?

Слайд №2 Техника

хода?

Тема урока?

**Техника попеременно
двухшажного
классического хода.**

**Техника одновременно
бесшажного классического
хода.**

Цель урока?

Повторить технику
передвижения попеременно
двухшажного и
одновременно бесшажного
классического хода.



Задачі урока?

1. Совершенствовать попеременный 2/ ход.
2. Совершенствовать одновременно бесшажный классический ход.
3. Воспитывать организованность, самостоятельность.
4. Способствовать закаливанию организма.

Техника попеременно
двухшажного
классического хода

1-я фаза - свободное скольжение (рис. 1). Главная задача - уменьшить возможную потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой. В этой фазе очень важно уменьшить силу трения лыж о снег, дать отдых мышцам, не затягивать время скольжения.



2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 2). Главная задача - увеличить скорость скольжения. С этой целью очень важно при отталкивании палкой включить в работу более мощные мышцы туловища, обеспечить жесткую передачу усилий на скользящую лыжу и подготовиться к подседанию на опорной ноге.



3-я фаза - скольжение с подседанием (рис. 3). В этой фазе очень важно быстро остановить скользящую лыжу, ускорить выполнение подседания, обеспечить высокую скорость маховых движений рукой и ногой и ускорить перекат.



4-я фаза - выпад с подседанием (рис. 4). Главное - обеспечить максимальную скорость выпада и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ног.



5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги (рис. 5). Главная задача фазы - завершить отталкивание палкой и лыжей, обеспечить скорость движения маховой ноги к концу выпада и выполнить отталкивание на направление "на взлет".



Техника одновременно
бесшажного
классического хода

После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.



Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.



Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.



Палки ставятся на снег чуть впереди креплений,
начинается толчок руками.



Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.



Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.



После окончания толчка лыжник по инерции
скользит, согнувшись, на двух лыжах.



!Цикл движений повторяется.

В презентации использованы фотографии
лыжника-гонщика Куимова Андрея
Александровича Свердловская область г.
Новоуральск



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!