

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!**