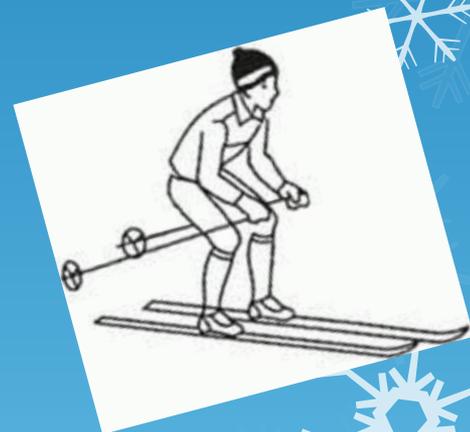


Школьная лыжная подготовка

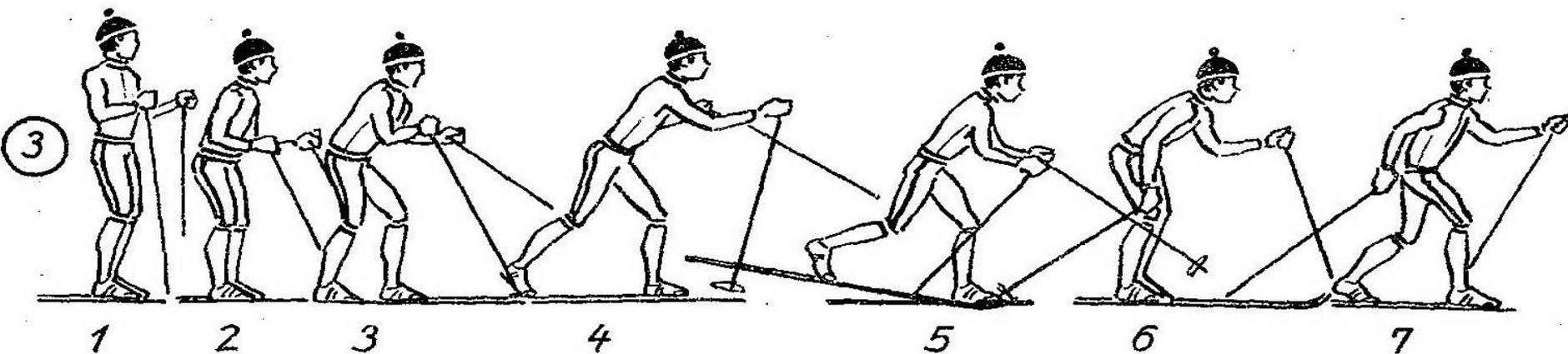


Лыжная подготовка в школьной программе

- В школьной программе по физической культуре лыжная подготовка введена как обязательный раздел с I по XI классы. Уроки по лыжной подготовке проводятся в школе в третьей четверти, после зимних каникул, в объеме 16 ч в каждом классе. Программой предусмотрено: овладение учащимися умениями и навыками .в основных способах передвижения на лыжах, навыками самостоятельных занятий; сообщение теоретических сведений; повышение общей работоспособности и развитие основных физических и морально-волевых качеств.

Цель лыжной подготовки в школе: научить детей владеть различными способами передвижения на лыжах.

- Овладеть техникой передвижения на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможение, повороты.
- Развивать интерес к занятиям на лыжах (игры на лыжах).
- Способствовать оздоровлению учащихся (пребывание на свежем воздухе – закаливание).
- Развивать выносливость.



Классификация лыжных ходов в школьной программе.

КЛАССИЧЕСКИЙ СТИЛЬ

Попеременные:

Четырехшажный;

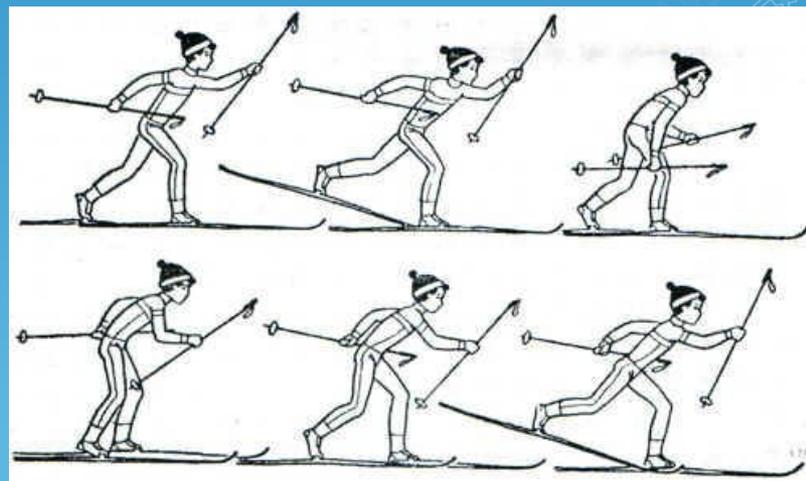
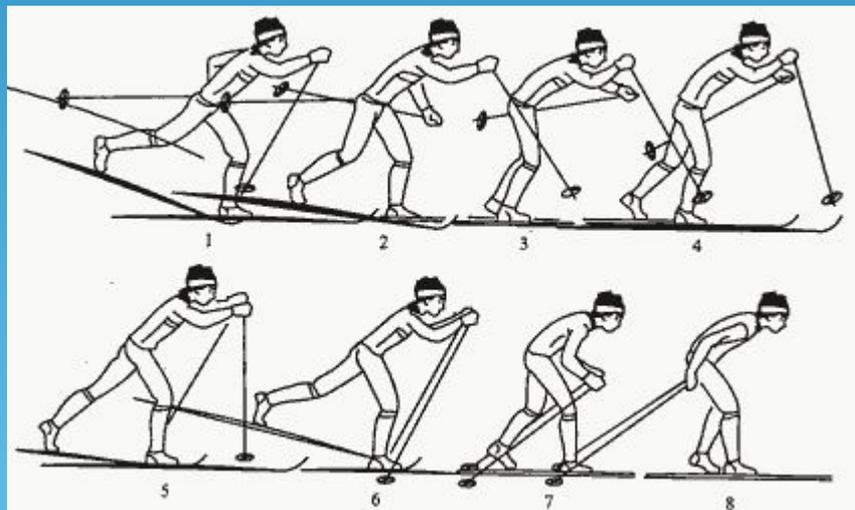
Двухшажный

Одновременные:

Бесшажный;

Одношажный:

- основной вариант;
- скоростной вариант;

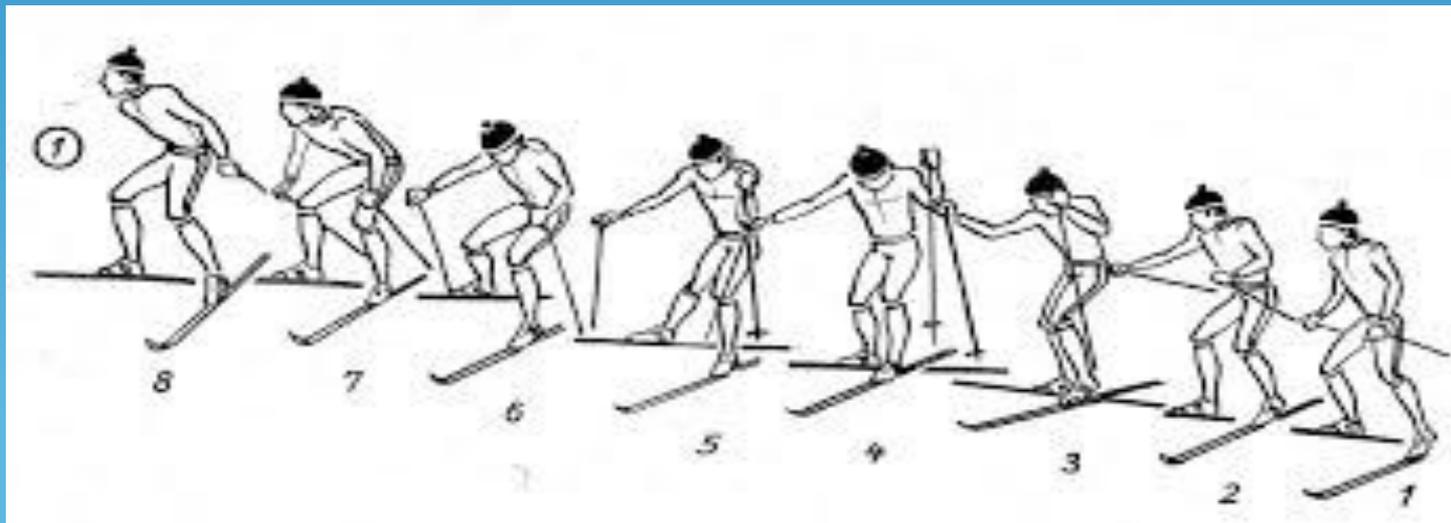


Классификация лыжных ходов в школьной программе.

СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ (коньковые)

Попеременный
двухшажный.

Одновременные:
Двухшажный;
Одношажный;
Полуконьковый;



Спуски

□ Низкая стойка

Ноги лыжника сильно согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки поданы вперед. Эта стойка применяется на прямых пологих спусках. Скорость при такой стойке самая высокая.

□ Основная стойка

Ноги согнуты меньше, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки немного согнуты, палки направлены назад.

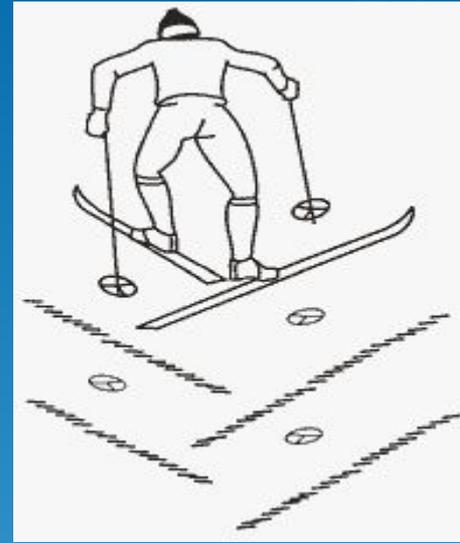
□ Высокая стойка

Лыжник держится еще прямее, но ноги остаются слегка согнутыми для амортизации при преодолении неровностей лыжни.

Подъемы

Подъем елочкой

Способ елочкой применяются на прямом, довольно крутом подъеме. Обе лыжи ставят на внутренние ребра, носки лыж разводят широко в стороны – наружу. Передвижение ступающим шагом.



Подъем ступающим шагом

Этот подъем напоминает скользящий ход, но скольжение на лыжах отсутствует. Шаг еще короче. Отталкивание ногой направлено больше всех, отталкивание руками делается с большим усилием, размах движений рук короче.



Подъем полуелочкой

Применяют при подъеме наискось по склону средней крутизны. Верхняя лыжа движется прямо по направлению подъема, а нижняя отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро.

