

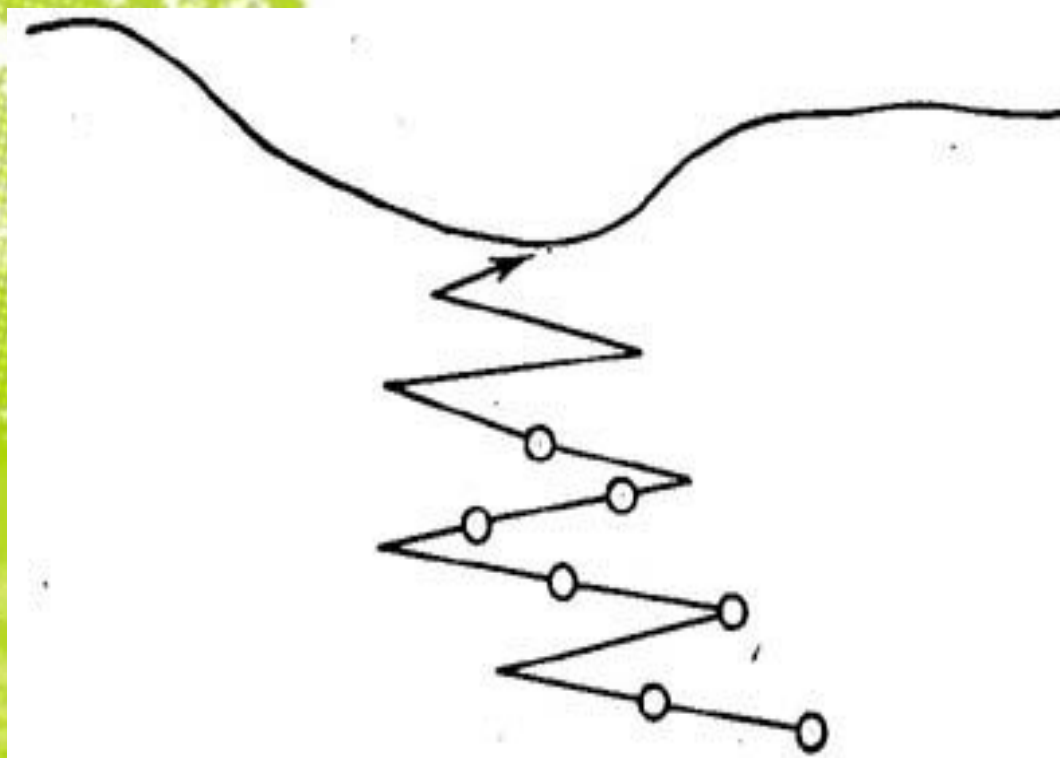
Презентацию подготовила
Чудинова Надежда Александровна
ГБОУ школа №340 Невского района
Санкт-Петербурга

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДЪЕМАМ И СПУСКАМ

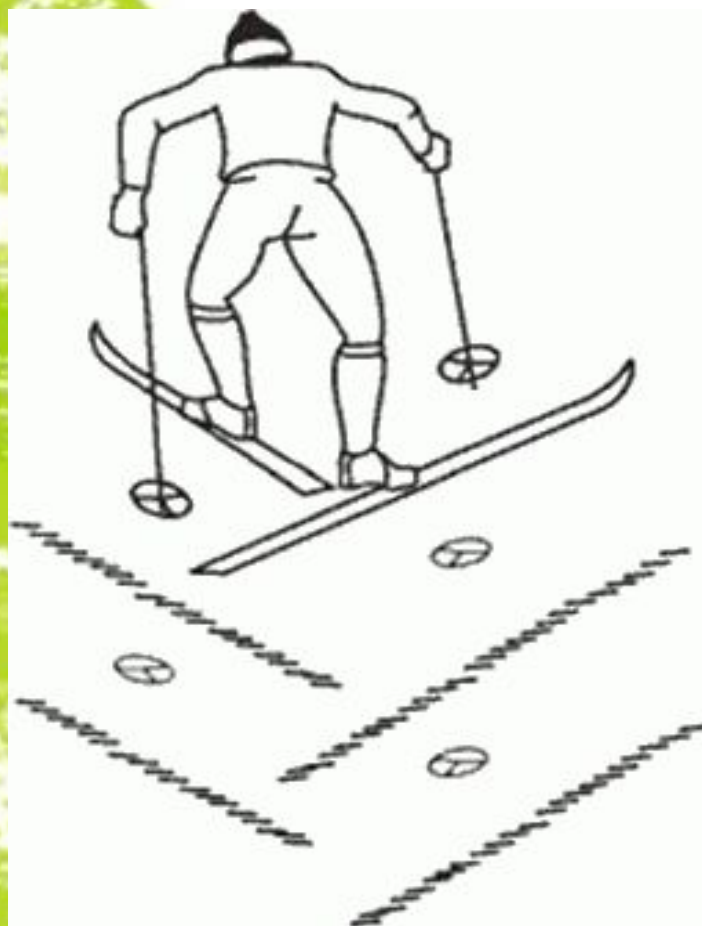
Способы подъемов изучаются в следующей последовательности:

- подъем попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом);
- подъем «полуелочкой»;
- подъем «елочкой»;
- подъем «лесенкой»;
- подъем «зигзагом».

Подъем зигзагом



Подъем елочкой

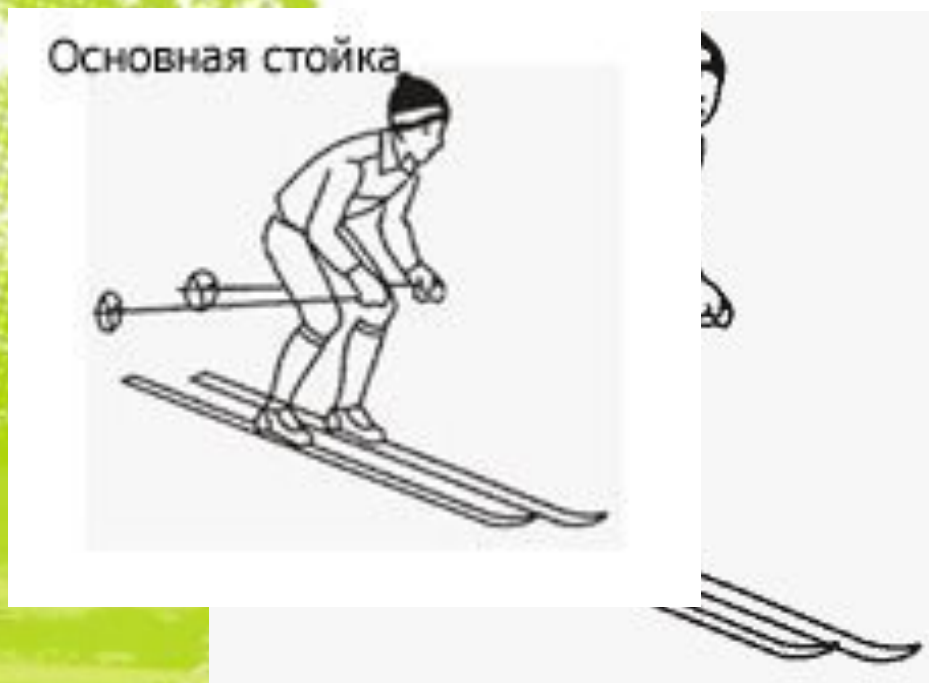


Совершенствование в выполнении подъемов на лыжах проводится вначале на учебных склонах с подготовленным снежным покровом и по целине, затем в различных условиях.

Обучение спускам в различных стойках проводится в такой последовательности:

- средняя (основная) стойка;
- высокая стойка;
- низкая стойка;
- стойка отдыха;
- аэродинамическая стойка

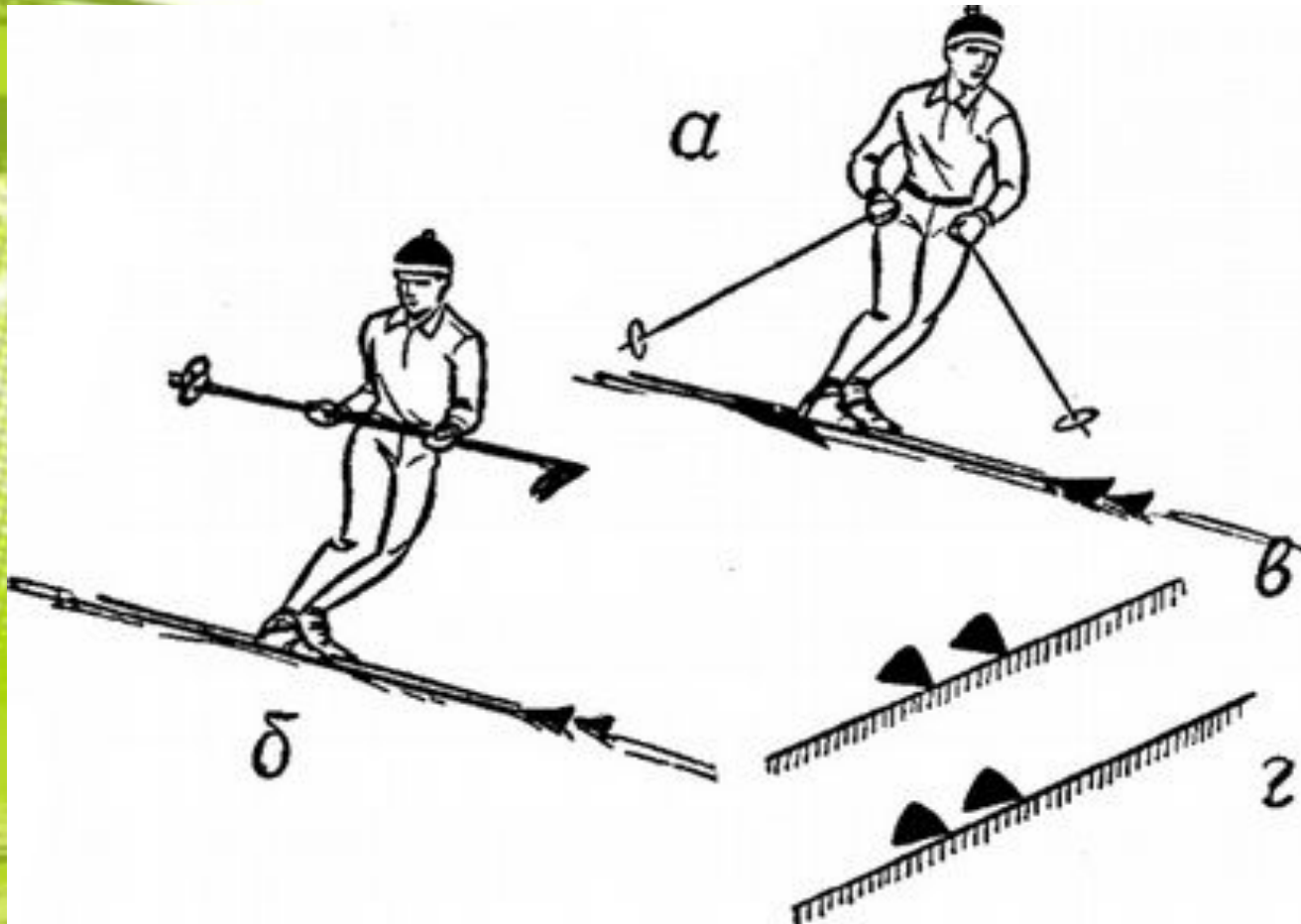
Спуск в высокой стойке



Ошибки при спуске наискось:

- вес тела не перенесен на нижнюю лыжу;
- верхняя лыжа остается значительно загруженной;
- верхняя лыжа не выдвинута вперед;
- колени не отведены к склону

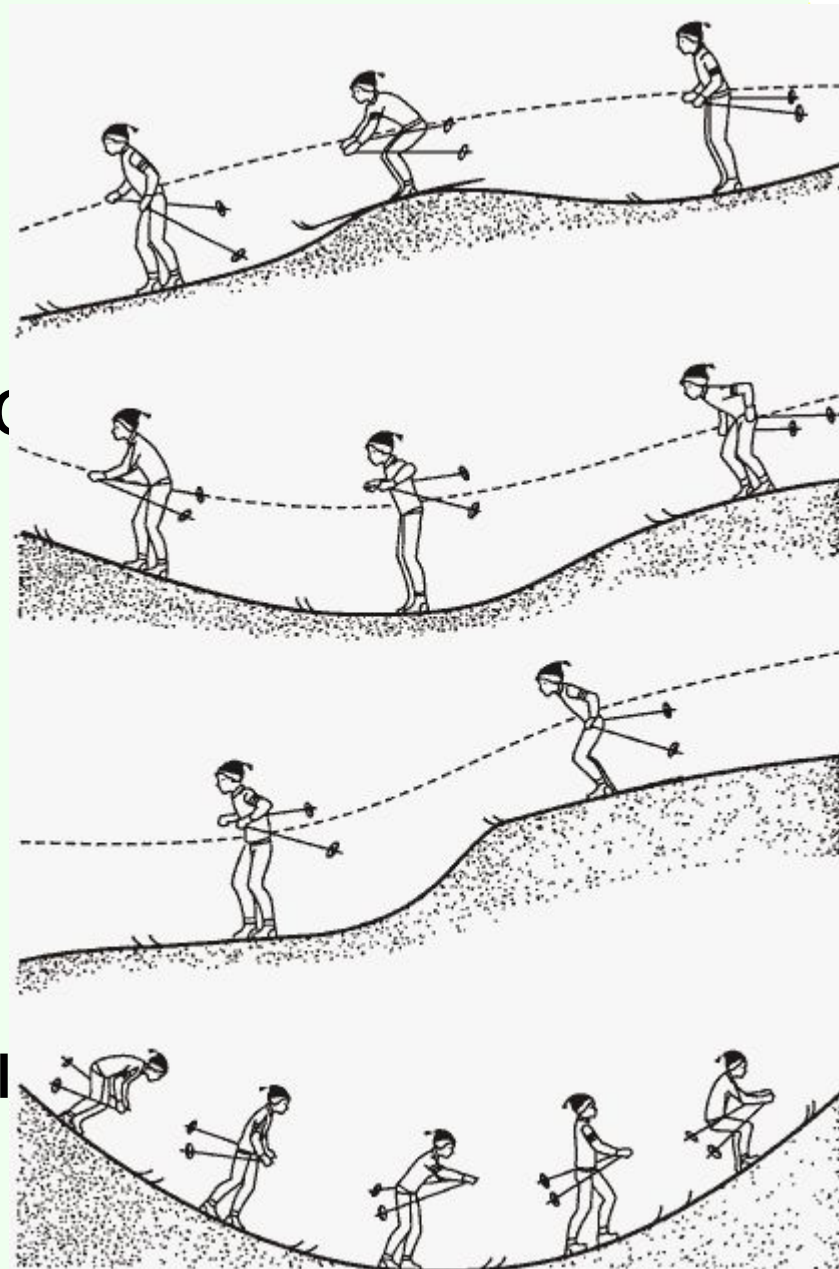
Стойка спуска наискось



а) основная стойка; б) спуск с палками (упражнение); в) верно; г) неверно (положение лыж на склоне)

Обучение преодолению неровностей проводится в такой последовательности:

- бугры и впадины;
- уступы и выступы;
- спады, выкаты и встречные



Задача 1. Изучение амортизационных движений ногами.

Средства:

1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке.
2. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

Задача 2. Совершенствование преодоления неровностей.

Средства:

1. Преодоление неровностей сначала на небольшой скорости, а затем на склонах.
2. Освоение прохождения групп препятствий.

Ошибки при преодолении неровностей аналогичны ошибкам при спусках и устраняются такими же способами.

