

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВИТЕБСКАЯ ОРДЕНА «ЗНАК ПОЧЕТА» ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
АКАДЕМИЯ ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ»

**А. А. Васильев, Ю. М. Кабанов**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.**



Учебно-методическое пособие для студентов по специальности  
«Ветеринарная медицина»

Витебск  
ВГАВМ  
2022

УДК 796.92  
ББК 75.719.5  
В19

Рекомендовано к изданию Советом кафедр социально-гуманитарных наук  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия  
ветеринарной медицины» от 24июня 2022 г. (протокол № 3)

Авторы:

старший преподаватель *А. А. Васильев*; кандидат педагогических наук,  
доцент *Ю.М. Кабанов*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *Д. А. Венкович*;  
кандидат педагогических наук, доцент *Г. Б. Шацкий* (УО ВГУ им. П.М.  
Машерова)

**Васильев, А. А.**

Физическая культура. Лыжная подготовка. Методика обучения: учеб.-  
В19 метод. пособие для студентов по специальности «Ветеринарная медицина»  
/ А.А. Васильев, Ю. М. Кабанов. – Витебск : ВГАВМ, 2022. – 40 с.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с  
программой «Физическая культура» и предназначено для студентов УО  
«Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной  
медицины» по специальности 1-74 03 02 «Ветеринарная медицина» (7-07-  
0841-01).

**УДК 796.92**  
**ББК 75.719.5**

© УО «Витебская ордена «Знак Почета»  
государственная академия ветеринарной  
медицины», 2022

## Содержание

Введение	4
Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту	5
Методы обучения технике передвижения на лыжах	7
Начальное обучение технике передвижения на лыжах	8
Специальные упражнения для лыжной подготовки	8
Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах	11
Последовательность и методика обучения подъема на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спуске с гор	14
Подвижные игры и эстафеты на занятиях лыжной подготовки	20
Планы-конспекты занятий	24
Список использованных источников	38

## Введение

Приобщение студентов к лыжному спорту – это один из важных аспектов для формирования здоровья и здорового образа жизни. Учеба и здоровье студентов взаимосвязаны между собой. Лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на здоровье занимающихся, а также является активным отдыхом после умственной работы. Особенности лыжного спорта ставят его в ряд основных средств физического воспитания студентов. При передвижении на лыжах включаются в динамическую работу большие группы мышц. Для функционирования органов кровообращения и дыхания созданы самые благоприятные условия. Занятия на свежем воздухе также имеют преимущество, по сравнению с занятиями в спортивных залах. На свежем воздухе происходит закаливание организма, улучшаются биологические процессы, такие как:

- повышение тонуса центральной нервной системы;
- укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- увеличение мышечной массы;
- развитие силы, быстроты, выносливости и координации движений;
- совершенствование адаптационных способностей организма;
- укрепление костной ткани, увеличение подвижности суставов.

При передвижениях на лыжах осуществляются четырехопорные движения, что очень эффективно сказывается на работе функциональных систем организма. Занятия лыжной подготовкой способствуют улучшению общей адаптации организма, направленной на обеспечение гомеостатических реакций, перестройку всех органов и систем, расширению их функциональных возможностей. Это тоже немаловажный аспект для поддержания здоровья, сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов внутренней и внешней среды.

Систематические занятия лыжной подготовкой способствуют освоению студентами разнообразных двигательных навыков. В программу лыжной подготовки входит обучение основам техники передвижения на лыжах, достижение установленных нормативных показателей и приобретение элементарных знаний, связанных с пользованием лыжами.

Учебное занятие по лыжной подготовке представляет собой сочетание обучения и воспитания, которые связаны между собой. Обучение направлено на формирование и закрепление новых знаний, умений и навыков. Воспитание заключается в развитии и совершенствовании необходимых студенту моральных и волевых качеств. Занятия в учебных группах должны обеспечивать успешное решение следующих задач:

- сохранение и укрепление их здоровья, закаливание организма, привитие необходимых гигиенических правил;
- всестороннее физическое развитие и воспитание таких двигательных способностей, как выносливость, сила, быстрота, координация, гибкость;

- обучение способам передвижения на лыжах (лыжным ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам) и овладение основами техники лыжных ходов;
- выполнение студентами контрольных нормативов;
- отбор наиболее подготовленных студентов для занятий в группе спортивного совершенствования.

### **Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту**

Лыжи должны быть подобраны по росту и содержаться в исправном состоянии. Лыжи для классического хода должны быть на 20–30 см выше длины тела, для конькового — на 10–15 см, универсальные лыжи — на 15–20 см. От длины лыж зависит качество катания. Если ошибиться в выборе размера, классические лыжи будут проскальзывать, а коньковые — цепляться друг за друга.

Подобранные по длине тела палки должны иметь наконечники, кольца и ремни для кистей, длина которых должна регулироваться.

**Таблица подбора комбинированных лыж и палок**

Масса тела лыжника	Длина лыж	Рост лыжника	Длина палок
<45	180	160	135
55-64	185	165	140
65-74	190	170	145
75-89	195-200	175	150
90>	200-205	180	155
90>	205	185	160
90>	205	190	165

## Таблица подбора палок для классического и конькового хода



для классического хода		для конькового хода	
Рост (см)	Длина палок (см)	Рост (см)	Длина палок (см)
195	165	195	175
190	160	190	170
185	155	185	165
180	150	180	160
175	145	175	155
170	140	170	150
165	135	165	145
160	130	160	140

### Инвентарь

Для максимального комфорта при катании нужно правильно выбрать классические лыжи, особенно вариант с насечками. Сложность в том, что у классической лыжи есть 2 функции – хорошо катиться вперед и не откатываться назад при подъеме в гору. У каждой ростовки лыж есть индивидуальная жесткость, которую можно проверить. Слишком мягкие лыжи будут прогибаться всегда – касаясь насечками снега (это снижает скорость), а слишком жесткие лыжи всегда будут держать свой изгиб – не давая насечкам зацепиться за снег (лыжи будут «простреливать» при подъеме в гору). Крепление должно быть установлено по центру лыжи и прочно закреплено на ней. Оно должно быть отрегулировано так, чтобы можно было без посторонней помощи крепить к лыже ботинок.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру (тесная или очень свободная обувь могут привести к потертостям либо к травме голеностопного сустава). Нельзя зашнуровывать ботинки слишком туго и обвязывать шнурки вокруг ноги, из-за этого ухудшается кровообращение, и ноги скорее замерзают. После занятий надо обязательно просушить ботинки. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной и не сковывать движение. Свитер должен перекрывать брюки даже при сильном наклоне туловища вперед. Следует надевать белье из натуральных тканей. На руках должны быть варежки. Запрещается заниматься без головного убора. На голове должна быть спортивная шапочка, закрывающая уши. При сильном морозе – две, если они тонкие. В том случае, если шапочка не прикрывает уши, надо дополнительно использовать специальные наушники.

Получив лыжный инвентарь, необходимо проверить его исправность. Выйдя на улицу, не следует сразу вставать на лыжи, надо дать им остыть, иначе при постановке на снег на них образуется корка льда, которая будет препятствовать скольжению.

Опоздавшему на занятие нужно доложить преподавателю о своем приходе, чтобы тот знал точное количество занимающихся. Запрещается уходить с занятий без разрешения преподавателя.

Лучшей профилактикой травматизма является правильная техника выполнения упражнений. Поэтому надо внимательно слушать объяснения преподавателя и стараться правильно и точно выполнять подводящие и подготовительные упражнения. Следует строго выполнять правила поведения на лыжне. При движении по лыжне надо соблюдать дистанцию до впереди идущего лыжника 3-4м, при спусках этот интервал должен быть не менее 30 м. Во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки. Если возникла необходимость быстро остановиться, надо присесть и упасть на бок, обязательно держа палки сзади. После спуска не следует останавливаться у подножия склона, поскольку сзади следуют другие лыжники. Нельзя пересекать лыжню, по которой движутся спускающиеся со склона лыжники. Нельзя прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.

Соревнования по лыжным гонкам разрешено проводить при температуре не ниже минус 20°C. Если температура на большей части трассы опускается ниже этой отметки, соревнования должны быть перенесены или отменены.

### **Методы обучения технике передвижения на лыжах**

Существуют следующие методы обучения техники передвижения на лыжах: словесный, наглядный и практический.

К *словесным методам* относится рассказ, объяснение, лекция и т.д.

К *наглядным методам* относится правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники передвижения на лыжах.

*Практический метод* предполагает разучивание упражнений в целом и по частям. Разучивание в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. При разучивании сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. Овладение техникой передвижения на лыжах в процессе обучения осуществляется по следующей схеме:

1. Терминологически правильно назвать способ передвижения на лыжах.
2. Показ способа передвижения на лыжах с помощью наглядных методов.
3. Объяснить технику выполнения способа передвижения на лыжах.
4. Имитация способа передвижения на лыжах в целом и по частям.

5. Выполнение изучаемого способа передвижения на лыжах в упрощенных условиях (пологий склон 2-3 градуса, равнина).

6. Повторение изучаемого способа передвижения в усложненных условиях.

### **Начальное обучение технике передвижения на лыжах**

В период обучения начальной технике передвижения на лыжах следует объяснить занимающимся простейшие правила обращения с лыжным инвентарем. На первых занятиях следует выполнить упражнения, позволяющие решить задачу по овладению «чувства» лыж и снега:

- ходьба на лыжах;
- стоя на одной лыже, несколько раз поднять вторую ногу, изменяя высоту подъема;
- поднимание и опускание носков и пяток лыж;
- перестановка носков лыж в стороны и обратно;
- выполнение маховых движений лыжей вперед и назад;
- прыжки на лыжах;
- приставные шаги вправо, влево;
- повороты вокруг носок, пяток лыж.

Все упражнения выполняются с упором на палки, а при хорошей координации движений - без опоры на палки.

### **Специальные упражнения для лыжной подготовки**

#### ***Общеразвивающие упражнения***

<b>№</b>	<b>Содержание материала</b>	<b>Дозировка</b>	<b>ОМУ</b>
<b>1</b>	<b>Ходьба на месте</b> И.п.: о.с. - на лыжах, палки у стоп. Расстояние между лыж 10 – 15 см. 1 - поднять левую ногу, носок лыжи на снегу; 2 – и.п.; 3 – поднять правую ногу; носок лыжи на снегу; 4 – и.п.	<b>8 раз</b>	Сохранять равновесие на одной ноге
<b>2</b>	<b>Маршировка руками</b> И.п.: о.с.- на лыжах, палки у стоп, полуприсед, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Попеременно поднимать разноименные руки вперед и назад.	<b>8 раз</b>	Темп быстрый

<b>3</b>	<b>Подъем на носках ног</b> И.п.: о.с. - на лыжах, палки у стоп. 1 – подняться на носках ног; 2 – и.п.	<b>8 раз</b>	Тянуться вверх
<b>4</b>	<b>Движение для суставов ног</b> И.п.: о.с. – на лыжах, полуприсед, палки у стоп. 1 – левое колено - вперед; 2 – и.п.; 3 – правое колено – вперед 4 – и.п.	<b>8 раз</b>	Быстрый темп
<b>5</b>	<b>Скручивание позвоночника</b> И.п.: о.с. – на лыжах, ноги врозь. Палки под локтями прижаты к туловищу. Поворот туловища влево и вправо.	<b>8 раз</b>	Поворот туловища на 90 °
<b>6</b>	<b>Наклоны вперед и прогибы за спину</b> И.п.: о.с. – на лыжах, ноги врозь. Палки под локтями прижаты к туловищу. 1 –наклон туловища вперед. 2 – и.п.; 3 –наклон туловища назад; 4 – и.п.	<b>8 раз</b>	При наклоне вперед ноги прямые
<b>7</b>	<b>Наклоны в стороны</b> И.п. - то же. 1 – наклон туловища влево; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища вправо; 4 – и.п.	<b>8 раз</b>	Наклоны вправо, влево с максимальной амплитудой
<b>8</b>	<b>Круговое вращение туловища</b> И.п. - то же. на 1-4 – вращение вправо; на 1-4 вращение влево.	<b>8 раз</b>	С максимальной амплитудой
<b>9</b>	<b>Приседы</b> И.п.- о.с. – на лыжах, палки у стоп. 1 – глубокий присед 2 – и.п.	<b>8 раз</b>	Стопы полностью прижаты к лыжам, спина прямая
<b>10</b>	<b>Махи ногами</b> И.п.: о.с. – на лыжах, палки у стоп. Попеременные махи левой и правой ногой.	<b>8 раз</b>	Лыжа скользит по лыжне.

## **Упражнения для овладения «чувством лыж»**

**Задача.** Овладеть «чувством лыж».

**1.** Ходьба на лыжах на месте с опорой на палки:

- а) со средней частотой шагов,
- б) реже,
- в) чаще,
- г) поднимая бедро невысоко,
- д) поднимая бедро высоко,
- е) поднимая выше носок лыжи,
- ж) поднимая выше задник лыжи,

**2.** Бег на месте:

- а) с палками,
- б) без палок,
- в) чаще,
- г) реже,
- д) поднимая задники лыж,
- е) поднимая носки,

**3.** Прыжки:

а) на месте на двух лыжах,

б) на параллельных лыжах прыжок вправо, вернуться в исходное положение.

**4.** Ходьба в стороны приставными шагами, меняя амплитуду, темп движения (8-10 шагов вправо, затем влево):

а) без палок,

б) с палками, переставляя правую лыжу одновременно с правой палкой, затем левую лыжу с левой палкой. Следить за параллельностью лыж и их горизонтальным положением во время шагов.

**5.** Прыжки:

а) с одной закантованной лыжи на другую закантованную с переносом массы тела. Поднимая лыжи, держать их параллельно и горизонтально. При выполнении этого упражнения занимающиеся приучаются контролировать лыжи вне опоры и управлять ими, создавать опору для лыжи на снегу (кантование лыж), что является подготовительным упражнением для овладения техникой подъема «лесенкой» и «конькового» хода.

б) прыжки из стороны в сторону на закантованную лыжу. Отводя только задники, носки на месте, с приставлением толчковой ноги. Вначале делать медленно, затем увеличивать темп (упражнение для обучения поворотам на лыжах).

**6.** Стоя на одной лыже, другой делать скользящие движения вперед – назад без опоры на палки. Когда лыжа скользит вперед, масса тела переходит на пятку опорной ноги, когда назад – на носок. Повторить на каждой ноге 10 раз. Это подготовительное упражнение для обучения толчка ногой и свободного скольжения.

7. Передвижение приставными шагами вправо, влево, разглаживая лыжами снег. Выполнить по 10 шагов в каждую сторону. В этом упражнении занимающийся учится управлять лыжей при разном сопротивлении снега носку и заднику лыжи в разном направлении движения. Перенос массы тела с ноги на ногу развивает способность сохранять равновесие.

8. Повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При выполнении поворота поднимаются или задники(если поворот вокруг носков), или носки (если поворот вокруг задников) лыж.

Упражнение приучает «чувствовать» длину лыж, вырабатывает чувство опоры на снег, помогает овладению техникой переступания при спуске.

9. Прыжки на месте, «отрывая» только носки и только задники лыж. Это упражнение необходимо для совершенствования владения лыжами в пространстве, для обработки толчка ног.

10. Приседы на лыжах. Упражнение приучает ориентироваться в пространстве в не совсем обычном для лыжника положении.

11. Лечь на бок, поднять ноги, соединить лыжи, согнуть ноги, поднести лыжи ближе к телу, опереться на палки, встать, поставить лыжи на лыжню и продолжить движение.

### **Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах**

Учитывая весь комплекс факторов, влияющих на последовательность изучения способов обучения на лыжах (взаимодействие навыков, уровень физической и координационной подготовленности занимающихся, уровень сложности и способа передвижения на лыжах, принцип постепенности и другие дидактические принципы), наиболее целесообразно изучать классические лыжные ходы в следующей последовательности:

- Попеременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход
- Одновременный двухшажный ход.

#### ***Попеременный двухшажный ход (рис.1)***

##### Задачи:

1. Создать целостное представление о технике хода.

##### Средства обучения:

а) показ хода;  
б) рассказ о применении хода в реальных условиях и объяснение структуры движения.

2. Необходимо обучить занимающихся технике скользящего шага при ходьбе без палок.

а) передвижение короткими скользящими шагами при большом наклоне туловища, при этом руки внизу или находятся сзади;

б) передвижение длинными скользящими шагами без палок под уклон и на равнине с сохранением одноопорного скольжения;

в) тоже с учетом числа шагов при прохождении отрезков 30-50 метров;

г) коньковый ход без палок под уклон.

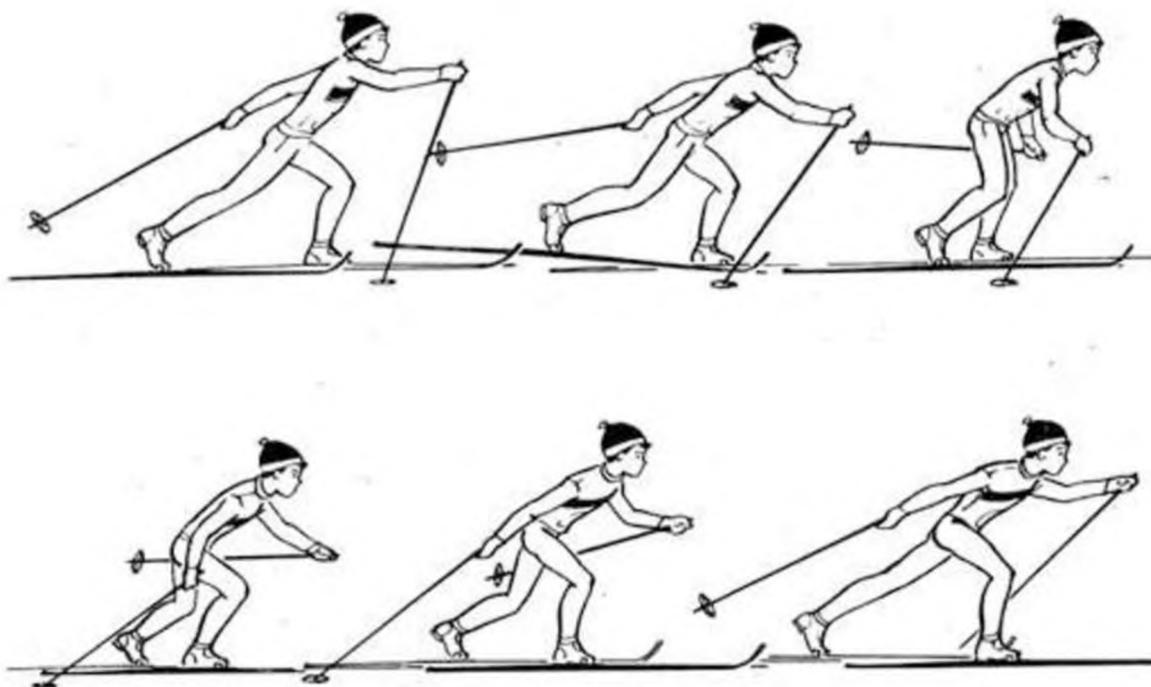
3. Обучить толчку ногой и научить синхронно делать маховые движения ногами и руками.

а) маховые маятники, образованные движением ногой вперед, назад;

б) по окончании фазы свободного скольжения на левой лыже, вынос махом правой ноги, выпад и плавный перенос на нее массы тела, с последующим скольжением и синхронной сменой рук. Возврат в исходное положение;

в) тоже, но с правой ногой в качестве опорной.

4. Обучение отталкиванию палками в попеременном двухшажном ходе.



**Рисунок 1**

### ***Одновременный бесшажный ход(рис.2)***

Задачи:

1. Создать целостное представление о технике хода.

Средства обучения:

а) показ;

б) рассказ.

2. Научить занимающихся согласовывать движения ног и рук с помощью имитации хода на месте.

3. Обучить технике одновременно бесшажного хода в целом:

а) передвижение одновременным бесшажным ходом под уклон на отрезке 20 метров при минимальном количестве отталкивания палками.

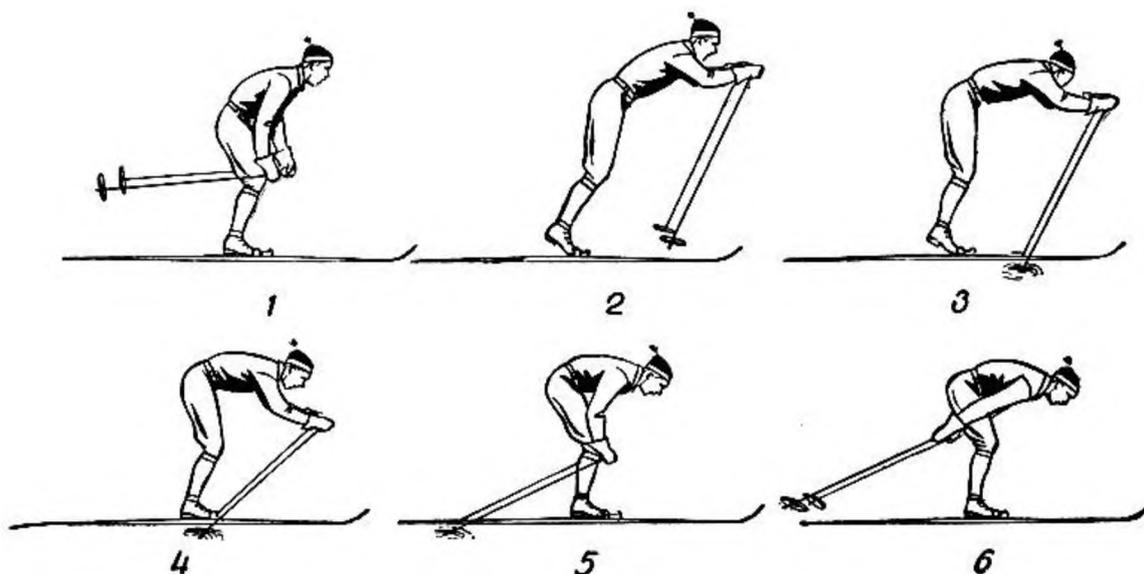


Рисунок 2

**Одновременный одношажный ход (рис.3)**

Задачи:

1. Создать целостное представление о технике хода.

Средства обучения:

- а) показ;
- б) рассказ.

2. Научить занимающихся согласованному движению ног и рук с помощью имитации хода на месте.

3. Обучить технике одновременного одношажного хода в целом:

- а) передвижение одновременным одношажным ходом под уклон на отрезке 20 метров при минимальном числе отталкивания палками;
- б) передвижение на отрезках 50-100 метров на скорость.

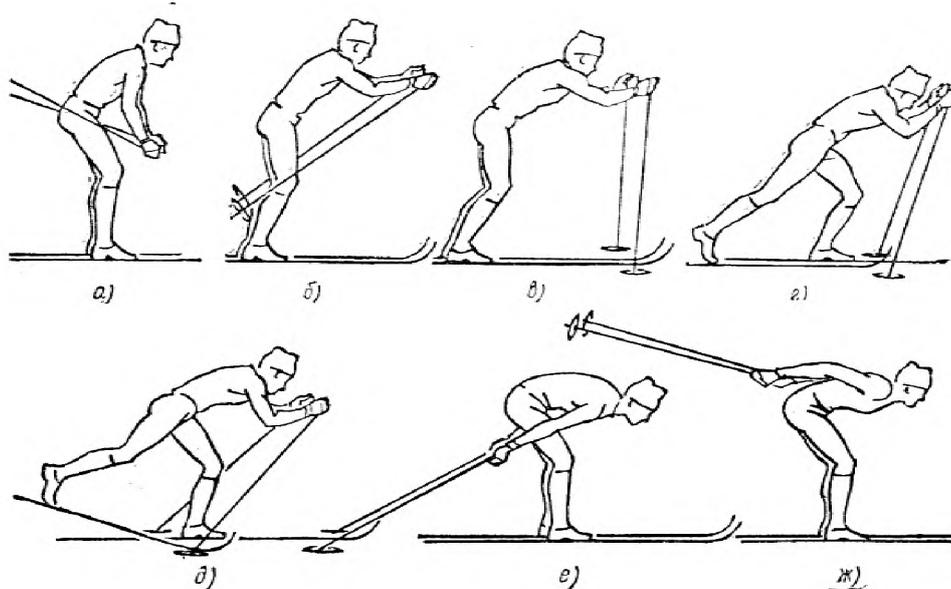


Рисунок 3

## Одновременный двухшажный ход (рис.4)

### Задачи:

1. Создать целостное представление о технике хода.

### Средства обучения:

а) показ;

б) рассказ.

2. Научить занимающихся согласованному движению ног и рук с помощью имитации хода на месте.

3. Обучить технике одновременного двухшажного хода в целом:

а) передвижение одновременным двухшажным ходом под уклон на отрезке 20 метров при минимальном количестве отталкивания палками;

б) передвижение на отрезках 50-100 метров на скорость.

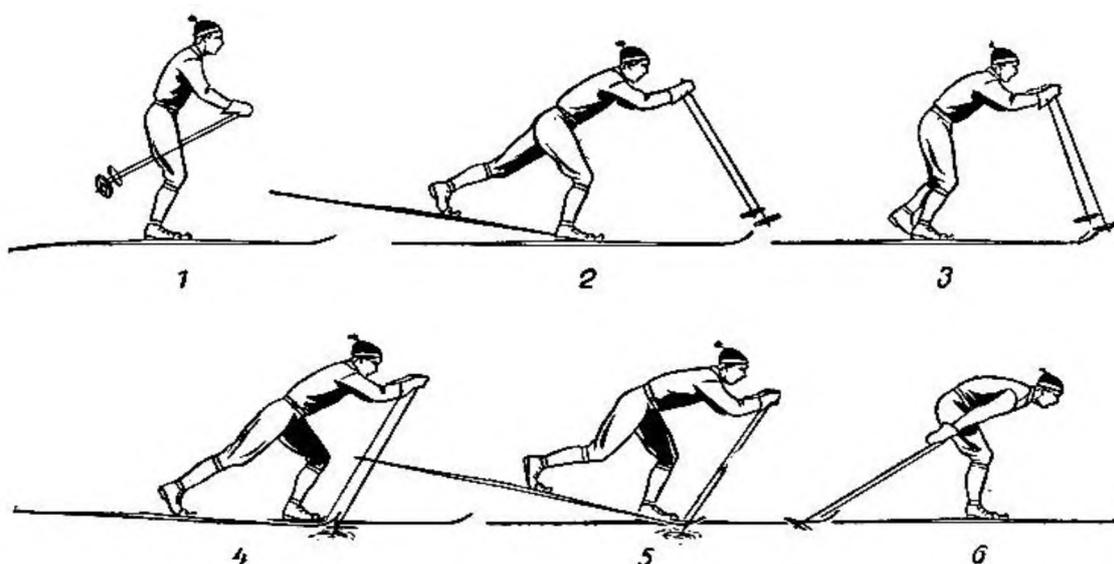


Рисунок 4

## Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор

Учитывая весь комплекс факторов, влияющих на последовательность изучения способов передвижения на лыжах, наиболее целесообразно изучать способы подъемов на лыжах в следующей последовательности:

- подъем скользящим шагом;
- подъем ступающим шагом;
- подъем «елочкой»;
- подъем «полуелочкой»;
- подъем «лесенкой»;
- подъем беговым шагом.

## Методика обучения подъема на лыжах (рис.5)

### Задачи:

1. Создать целостное представление о технике подъема на лыжах.

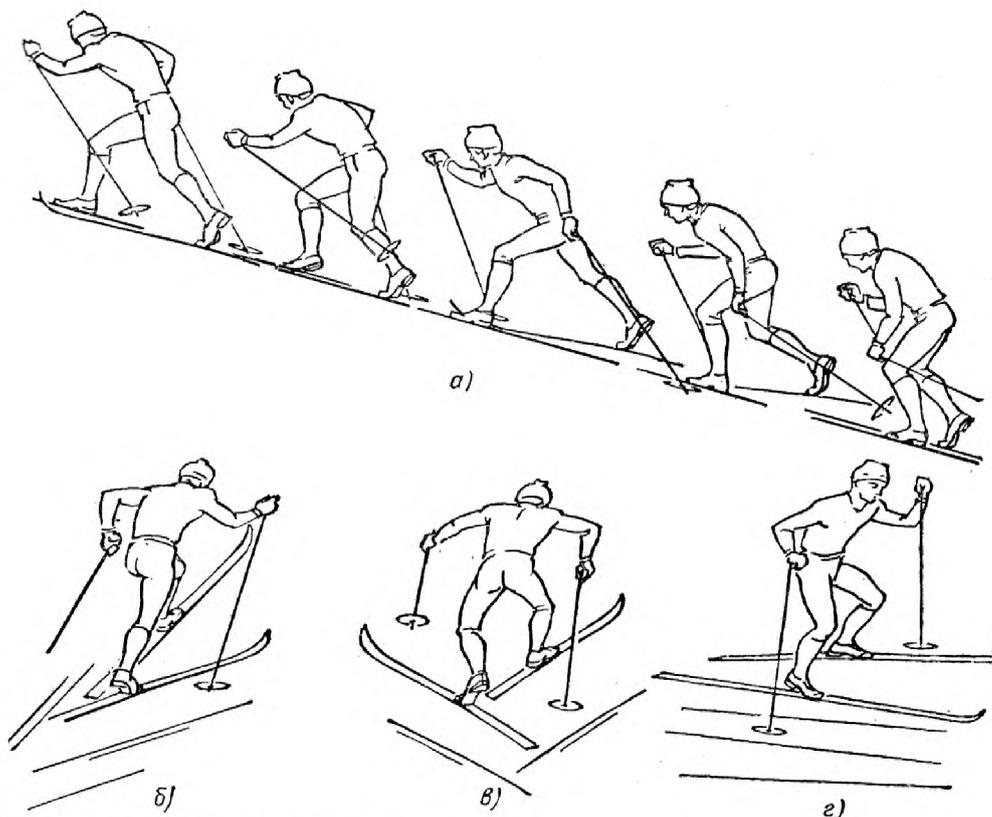
Средства обучения:

а) показ; б) рассказ.

2. Обучить технике подъема на лыжах.

а) преодоление подъема в 15-20□ ;

б) преодоление подъема в 25□ .



Подъемы на лыжах в гору:

а — скользящим шагом; б — полуёлочкой; в — ёлочкой; г — лесенкой

**Рисунк 5**

**Методика обучения спуска на лыжах в различных стойках(рис.6,7)**

Последовательность спусков в стойках:

- высокой;
- средней;
- низкой.

Задачи:

1. Создать целостное представление о технике спусков на лыжах.

Средства обучения:

а) показ; б) рассказ.

2. Обучить стойкам на месте.

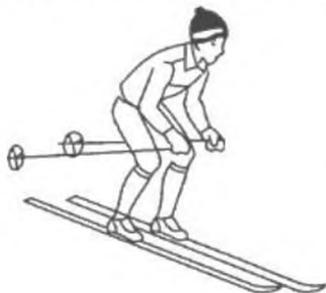
3. Обучить технике спуска на лыжах в различных стойках.

а) спуск на лыжах со склона в 15-20 □ ;

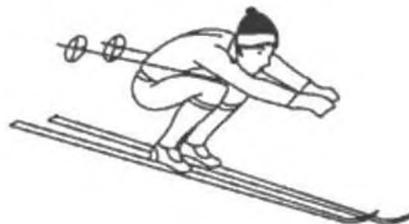
б) спуск с преодолением впадин, бугров, с поворотами.

## Стойки спусков

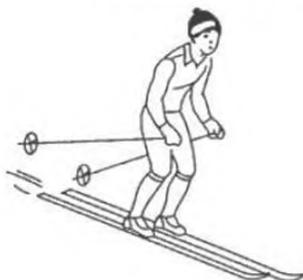
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха



Рисунок 6

## Преодоление бугров и впадин

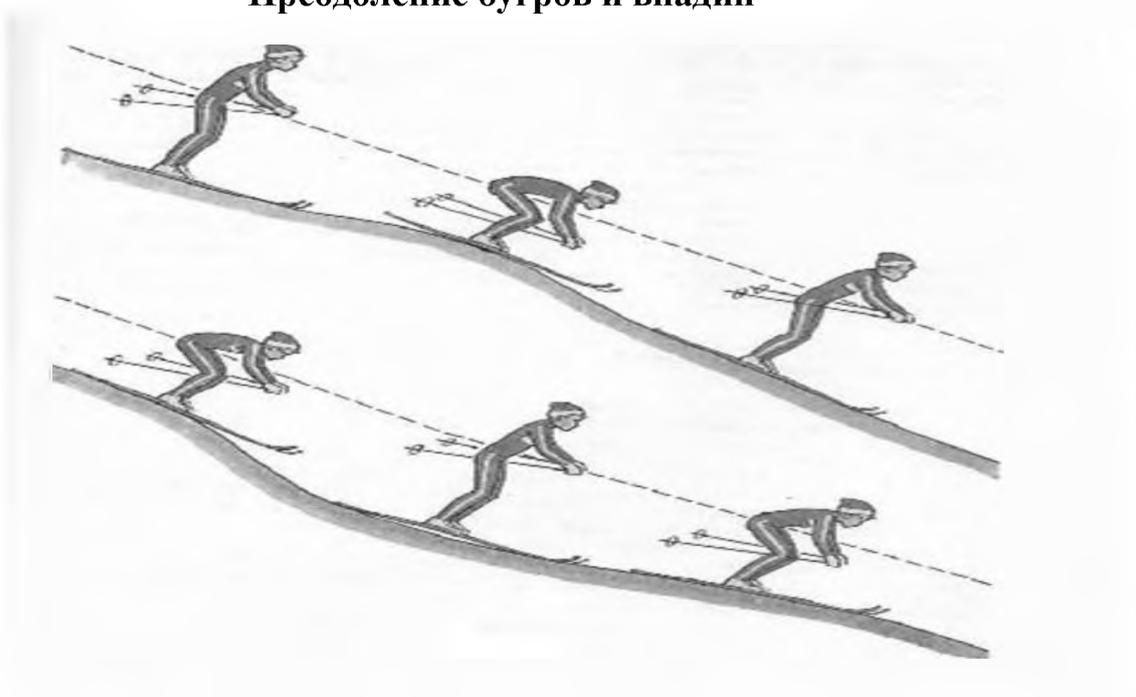


Рисунок 7

### *Методика обучения торможению на лыжах (рис.8)*

Последовательность изучения торможения на лыжах:

- «плугом»;
- упором;
- боковым соскальзыванием;
- падением.

Задачи:

1. Создать целостное представление о технике торможения на лыжах.

Средства обучения:

- а) показ; б) рассказ.
2. Обучить имитации положения частей тела при выполнении торможения на лыжах на месте.
  3. Обучить технике торможения на лыжах.

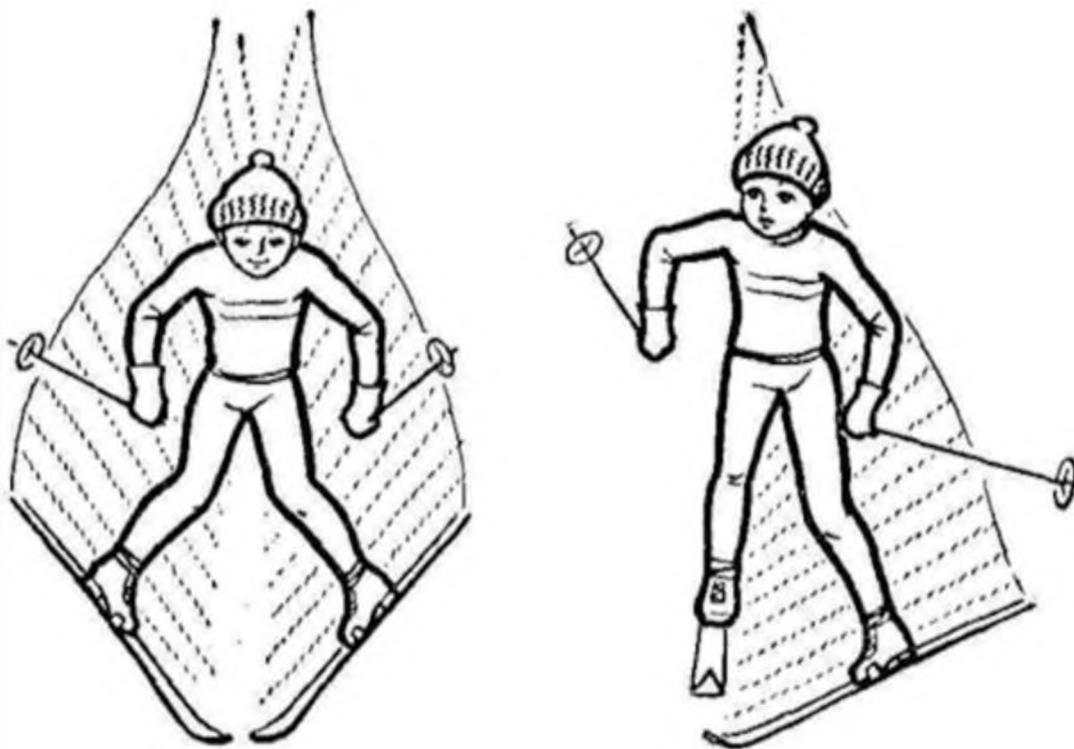


Рисунок 8

### *Методика обучения поворотам на лыжах(рис.9)*

Последовательность обучения поворотам на лыжах:

- переступанием;
- плугом;
- упором;
- на параллельных лыжах.

Задачи:

1. Создать целостное представление о технике поворота на лыжах.

Средства обучения:

а) показ; б) рассказ.

2. Обучить повороту на лыжах переступанием на месте.

3. Обучить повороту переступанием на лыжах в движении.

а) поворот переступанием вправо, влево на подножии горы;

б) тоже на середине склона.

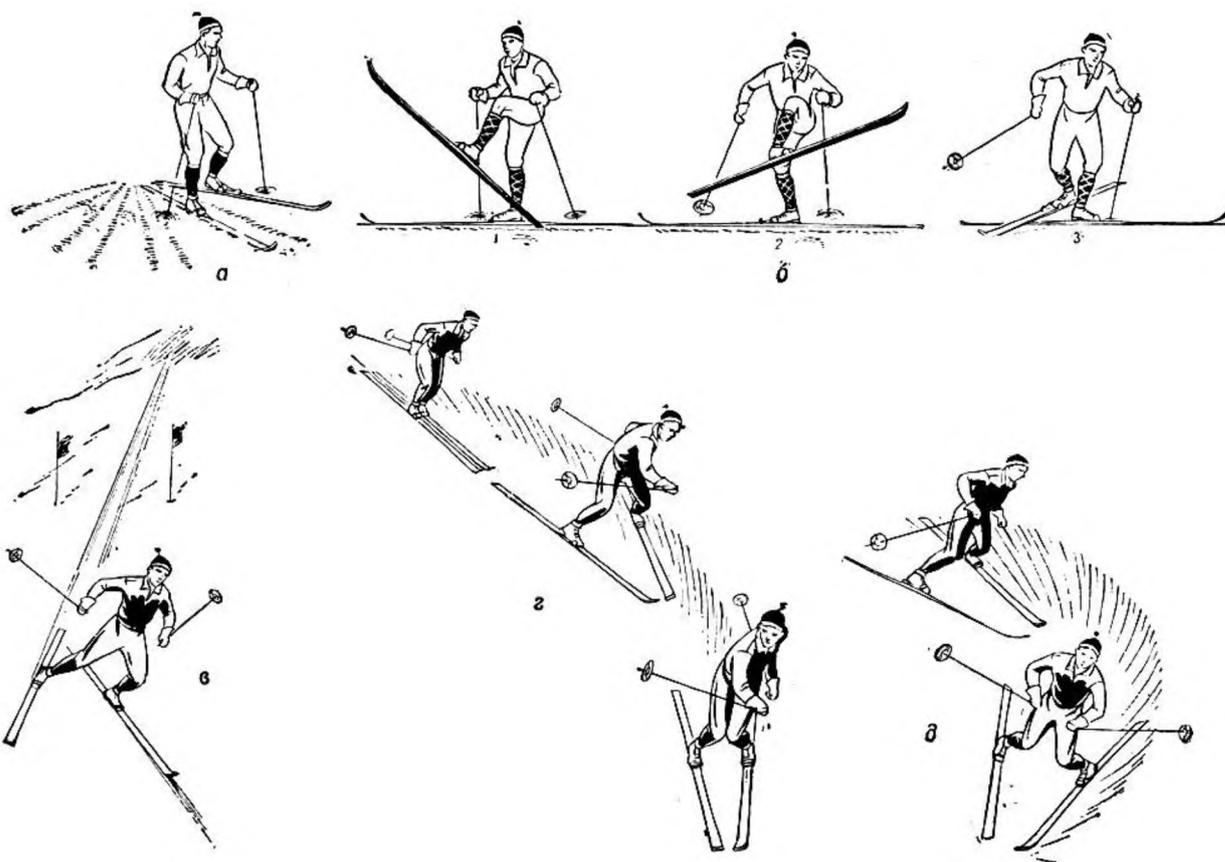


Рисунок 9

*Последовательность и методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах (рис.10)*

Различают следующие варианты передвижения коньковыми ходами:

- полуконьковый одновременный ход;
- одновременный одношажный коньковый ход;
- одновременный двухшажный коньковый ход;
- попеременный коньковый ход без отталкивания руками.

**Полуконьковый ход** применяется на равнине, пологих подъемах, спусках и при движении по дуге. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания палками, отталкивания лыжей вперед - в сторону и свободного одноопорного скольжения.

И.п. - скольжение на левой лыже, туловище наклонено вперед, палки сзади составляют с руками прямую линию, правая нога находится сзади навису. Продолжая скользить, одновременно выпрямиться, вынести палки вперед и подвести правую ногу к левой (по воздуху) с разворотом вправо. Затем поставить палки на снег около носков ботинок, оттолкнуться ими с отталкиванием правой лыжей вперед в сторону с опорой на внутреннее ребро. В этом положении свободно скользить до момента падения скорости.

**Одновременный одношажный коньковый ход** – применяется на пологих подъемах, равнине и пологих спусках. Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания палками.

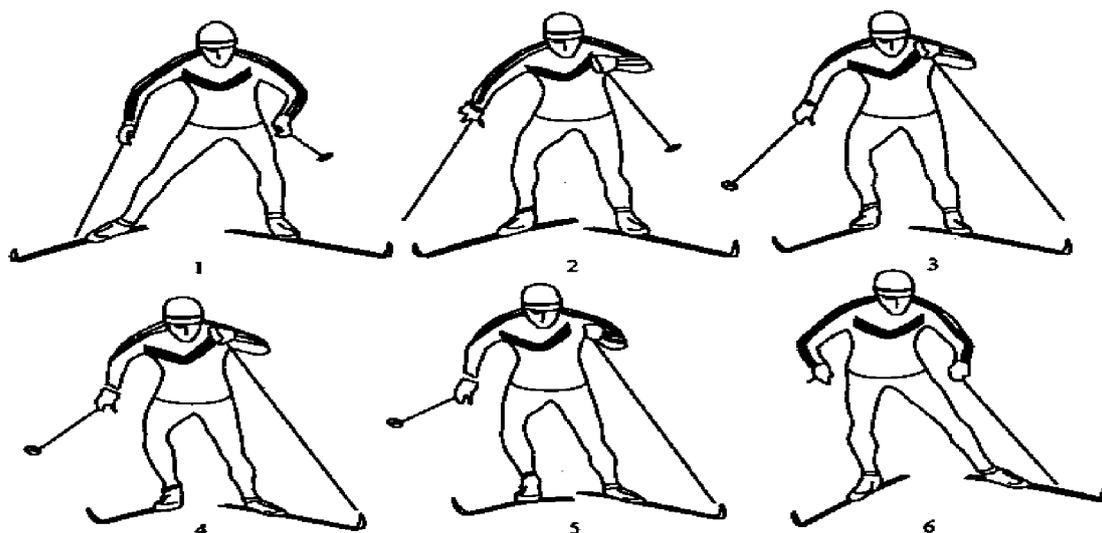
И.п. – свободное скольжение на правой лыже, туловище наклонено вперед, палки сзади составляют с руками прямую линию. Левая нога находится сзади в стороне на весу. Выпрямитесь, вынести палки вперед и подвести левую ногу к правой (по воздуху). Поставить палки на снег, сделать шаг левой ногой вперед – в сторону с одновременным отталкиванием правой ногой, перенести массу тела на левую ногу.

**Одновременный двухшажный коньковый** – применяется при передвижении в подъемы, крутизной до  $12^{\circ}$  и равнинных участках при плохом скольжении. Цикл состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками.

И.п. – свободное скольжение на левой лыже. Туловище наклонено вперед, палки сзади, правая нога подведена к левой и находится на весу, развернута вправо. Выпрямитесь, вынести палки вперед и сделать шаг правой ногой вперед – в сторону с толчком левой. «Оторвать» ее от снега и подвести к правой. Поставить палки на снег, начать ими отталкиваться, сделать шаг левой ногой с толчком правой, оторвать ее от снега и подвести к левой. Палками продолжать отталкиваться.

**Попеременный коньковый** – применяется при передвижении в подъемы крутизной более  $6^{\circ}$ . Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и попеременного отталкивания палками.

И.п. – скольжение на левой лыже, правая рука впереди, правая нога сзади в стороне на весу, палка на снегу, левая рука сзади закончила толчок. Продолжая скользить, сделать шаг правой ногой с одновременным толчком левой. Одновременно оттолкнуться правой палкой, а левую вынести вперед. В результате этих движений масса тела переносится на правую ногу и осуществляется скольжение на ней. Вторая половина движения выполняется при опоре на правую ногу.



**Рисунок 10**

### **Подвижные игры и эстафеты на занятиях лыжной подготовки**

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игровая деятельность является не только средством культуры, но и полезным средством воспитания. В программе по физическому воспитанию вузов игры используются как составной элемент к различным модулям (разделам) программ. На занятиях (в подготовительной части) очень часто преподаватели используют подвижные игры, эстафеты. Задача состоит в том, чтобы совершенствовать навыки, приобретенные на занятиях по различным видам спорта и воспитывать занимающихся действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях игры (в игровой обстановке). Эффективность и целесообразность применения подвижных игр подтверждается современной спортивной практикой и имеет научно-теоретическую обоснованность. Подвижные игры не требуют от занимающихся специальной подготовки. Правила в них варьируются самими участниками и преподавателем в зависимости от условий, где проводятся занятия. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, а также варьируется и инвентарь. Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности.

#### **«В ворота на равнине» (рис.11)**

**Место проведения:** ровная снежная площадка размером 50×150 м. Из лыжных палок для каждой команды строят ворота, расстояние между которыми – 5-10 м.

**Инвентарь:** лыжные палки для ворот; флажки для разметки линий старта и финиша; яркие повязки на рукава.

**Содержание и ход игры.** Участники делятся на две или три команды в зависимости от ширины площадки и состава студентов. На старт приглашаются первые номера, у каждого в руках одна палка. По сигналу они, отталкиваясь ею, стараются быстрее пройти дистанцию, не сбив ворот. Как только первые номера пересекут линию финиша, судьи объявляют результаты забега – количество набранных каждым участником победных очков, занятое место и результат техники прохождения в ворота в баллах. Затем стартуют вторые номера, и т.д. Когда все участники пройдут дистанцию по одному разу, подводят итоги игры, и она повторяется еще 2–3 раза.

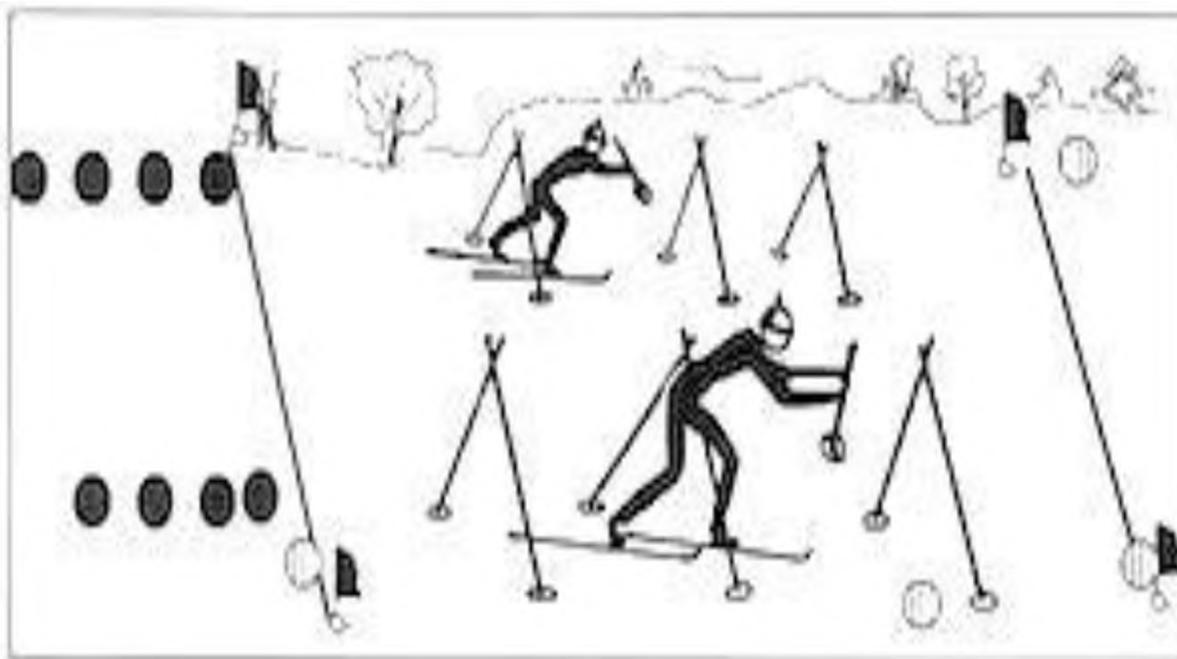
### **Правила игры**

Продвижение по трассе начинается только после сигнала преподавателя или судьи на старте.

Проходя ворота, нельзя их касаться.

Все участники должны иметь равное количество попыток прохождения дистанции.

Максимально за технику прохождения в ворота каждый участник может получить 10 баллов в одном заезде. Если участник коснулся палок, но ворота не упали, снимается 1 балл; если ворота упали после того, как участник проехал под ними, – снимается 2 балла; если ворота упали во время прохождения под ними – 3 балла.



**Рисунок11**

**Подведение итогов.** Побеждает та команда, которая набрала больше победных очков и сохранила больше баллов. На этих же условиях определяется победитель в личном зачете.

**Методические указания.** По мере освоения техники прохождения ворот лыжники выполняют задание, отталкиваясь двумя палками и тем самым увеличивая скорость передвижения. Поскольку одинаковые лыжи сделать

довольно сложно, команды лучше менять местами, т.е. при следующем заезде первая команда перемещается на вторую лыжню, а вторая – на первую.

При пробном проведении игры обозначают только те места, где будут стоять ворота: участники в этом месте приседают, а затем отрабатывают прохождение в одни ворота. Постепенно количество ворот увеличивается, а расстояние между ними уменьшается.

В этой игре участники учатся преодолевать препятствия, например, проходить в ворота ниже своего роста на скорости.

Преподаватель должен контролировать соблюдение участниками правил игры, точное выполнение ими своих обязанностей, своевременно делать замечания, поправки, давать рекомендации.

Правильное выполнение задания способствует развитию координации движений и формирует умение сохранять равновесие.

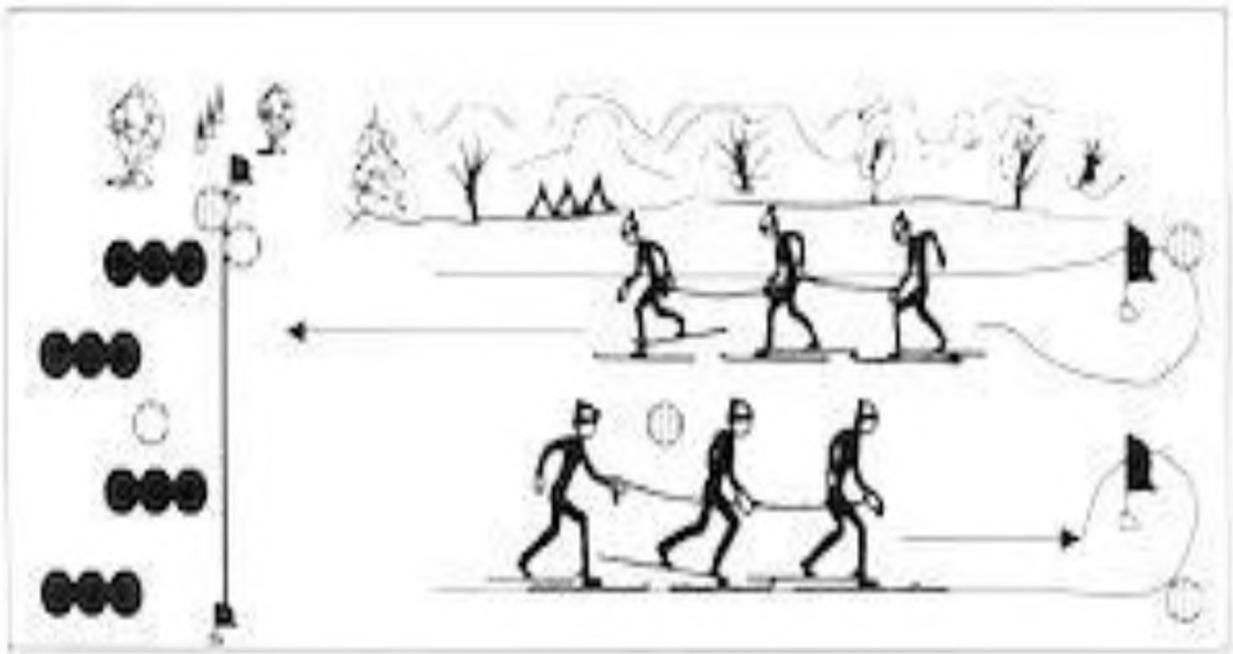
### «В одной связке» (рис.12)

**Место проведения:** ровная снежная площадка размером 50×100м, на которой проложены две лыжни. На расстоянии 80м от линии старта устанавливают яркие разворотные флажки напротив каждой команды.

**Инвентарь:** лыжи для каждого участника команды-тройки и по 1 паре лыжных палок на команду; маленькие флажки для разметки дистанции и линии старта; яркий разворотный флажок с высоким древком для каждой команды.

**Содержание и ход игры.** Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Если в судейской бригаде окажется 6 человек; тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей. Группа делится на команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две «тройки», либо на три команды «тройки» в зависимости от количества участников. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые «тройки» выстраиваются в колонну по одному, у каждой – по две лыжные палки, которые «связывают» первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок расположения игроков в «тройках» может быть любым, но он оговаривается заранее.

По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых «троек», и на старт приглашаются следующие. Как только последняя «тройка» пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать на всех местах, после чего подводятся общие итоги.



**Рисунок 12**

### ***Правила игры***

1. Начинать движение можно только после команды судьи или преподавателя.

2. На дистанции нельзя разрывать сцепление с палками.

3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.

4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.

6. За каждую ошибку команда «теряет» баллы в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

***Подведение итогов.*** Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

***Методические указания.*** Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки.

Игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид развития у студентов двигательных навыков, формирование у них двигательных способностей и повышения интереса к занятиям физической культурой.

## Планы-конспекты занятий

### План-конспект №1

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: укатанная лыжня в пойме реки Витьба.

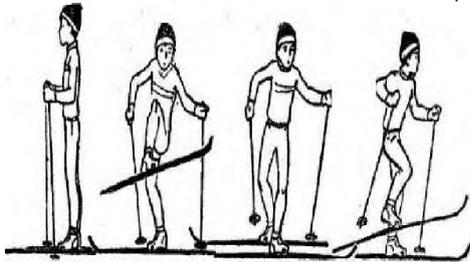
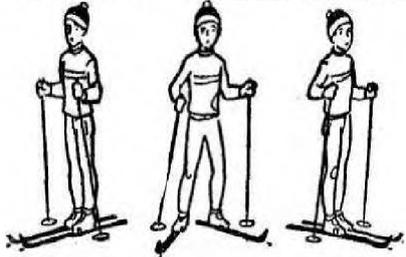
Цель: формирование умений и навыков передвижения на лыжах ранее изученными способами.

Задачи:

1. Повторить технику строевых приемов и передвижения с лыжами и на лыжах.
2. Повторить технику ступающего шага.
3. Развитие координаций движений.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
	1. Построение. 2. Передвижение к месту занятий. 3. Строевые приемы ОРУ на месте: комплекс №1:	2□ 6□ 2□ 10□	Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, подгонка лыжного инвентаря. Смотреть комплекс №1
Подготовительная часть 20 минут	- без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног) - на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук).		Дистанция – 2 шага Упражнения выполняются под счет в быстром темпе. Дистанция – 2 шага Обратить внимание на работу кистей рук.

<p style="text-align: center;">Основная часть 55 минут</p>	<p>1. Повторить технику ступающего шага: -упражнения на лыжах</p> <p>- упражнения по лыжне.</p> <p>2. Развивать общую выносливость.</p> <p>3.Игровая эстафета – «Кто быстрее».</p>	<p>15□</p> <p>25□</p> <p>15□</p>	<p>Особое внимание обратить на быструю постановку палок (ударом), с наклоном и энергичным нажимом передачи усилий палок на лыжи (руки-туловище-ноги).</p>   <p>Перестроение на параллельные лыжи в 3 забега по 6 человек. Прохождение дистанции одновременно бесшажным ходом.</p> <p>Две команды. Движение предложенным способом до флажка и обратно. Индивидуально или командно (эстафета) на время.</p>	
	<p style="text-align: center;">Заключительная часть 15 минут</p>	<p>1.Подведение итогов занятия.</p> <p>2.Перемещение к лыжной базе.</p>	<p>5□</p> <p>10□</p>	<p>Отметить наиболее подготовленных студентов. Дать задание на самоподготовку.</p> <p>Проверка наличия и исправности инвентаря.</p>

## План-конспект №2

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: укатанная лыжня в пойме реки Витьба.

Цель: формирование умений и навыков в передвижении на лыжах скользящим шагом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику скользящего шага.
2. Совершенствовать технику ступающего шага.
3. Развитие скоростных способностей и координации движений.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть 20 минут	<p>1. Построение.</p> <p>2. Передвижение к месту занятий.</p> <p>3. Строевые приемы ОРУ на месте: комплекс №1: - без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног) - на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук).</p>	<p>2□</p> <p>6□</p> <p>2□</p> <p>10□</p>	<p>Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, подгонка лыжного инвентаря.</p> <p>Смотреть комплекс №1</p> <p>Дистанция – 2 шага</p> <p>Упражнения выполняются под счет в быстром темпе.</p> <p>Дистанция – 2 шага</p> <p>Обратить внимание на работу рук.</p>
Основная часть 55 минут	<p>1. Совершенствовать технику ступающего шага. -упражнения на лыжах на месте -упражнения на лыжах в движении на укатанной площадке.</p> <p>2. Совершенствовать технику скользящего шага: -упражнения на лыжах на лыжне.</p>	<p>5□</p> <p>200м</p> <p>20□</p> <p>2000м</p> <p>30□</p>	<p>Передвижение «елочкой» и «полуелочкой». Двигаясь по следу направляющего ступающим шагом, отставлять правую лыжу носком в сторону, оставлять след на снегу – «полуелочки». То же, отставляя в сторону левую ногу (лыжу).</p> <p>Повторить скользящий шаг в движении по учебной лыжне, в колонну по одному.</p>

Заключительная часть 15 минут	1.«Эстафета лыжников»	7□	Соревнующиеся идут двумя колоннами, каждая из которых является командой. По сигналу руководителя участники, которые идут впереди, поворачивают и бегут с наружной стороны в обратном направлении. Лыжник, ставший в конец колонны первым, получает очко. Затем по очереди бегут следующие. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.
	2.Подведение итогов занятия.	2□	Отметить наиболее подготовленных студентов. Дать задание на самоподготовку.
	3. Перемещение к лыжной базе.	6□	Проверка наличия и исправности лыжного инвентаря.

### План-конспект №3

Дата проведения: \_\_\_\_\_

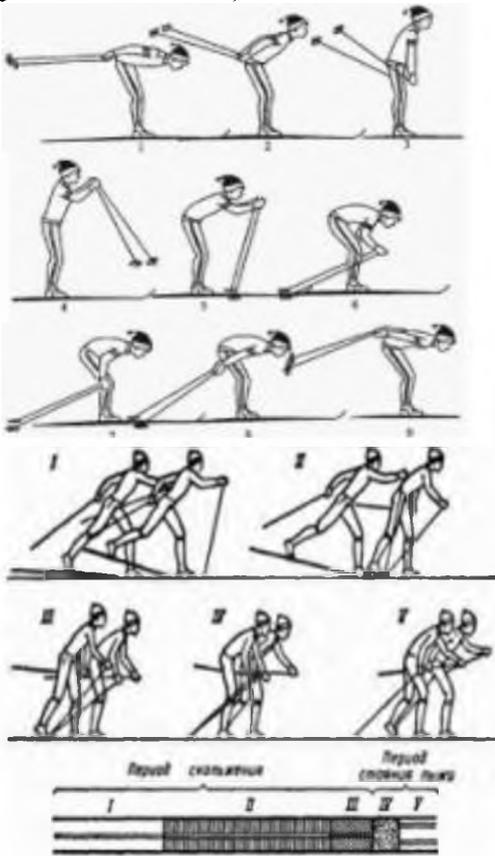
Место проведения: укатанная лыжня в пойме реки Витьба.

Цель: формирование умений и навыков в передвижении на лыжах скользящим шагом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.
2. Совершенствовать технику скользящего шага.
3. Развивать координацию движения.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно – методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть 20 минут	<p>1. Построение.</p> <p>2. Передвижение к месту занятий.</p> <p>3. Строевые приемы ОРУ на месте: комплекс №1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног)</li> <li>- на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук).</li> </ul>	<p>2□</p> <p>6□</p> <p>2□</p> <p>10□</p>	<p>Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, подгонка лыжного инвентаря.</p> <p>Дистанция – 2 шага</p> <p>Упражнения выполняются под счет в быстром темпе.</p> <p>Смотреть комплекс №1</p> <p>Дистанция – 2 шага</p> <p>Обратить особое внимание на сочетание работы рук и ног.</p> <p>Особое внимание обратить на работу кистей рук.</p>
Основная часть 55 минут	<p>1. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на лыжах на месте</li> <li>-упражнения на лыжах в движении на утрамбованной площадке.</li> </ul> <p>2. Совершенствовать технику скользящего шага.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на лыжне.</li> </ul>	<p>15□</p> <p>20□</p> <p>20□</p>	<p>Особое внимание обратить на быструю постановку палок (ударом), с наклоном и энергичным нажимом передачи усилий палок на лыжи (руки–туловище–ноги).</p>  <p>Перестроение на параллельные лыжи в 3 забега по 6 человек.</p>

	3. Игровая эстафета «Быстрый лыжник».		<p>Прохождение дистанции одновременно бесшажным ходом.</p> <p>Три команды выстраиваются на параллельные лыжни в три забега по 6 человек. По сигналу лыжники стараются как можно быстрее пройти расстояние одновременным бесшажным или попеременным двухшажным ходом по желанию участников. Два – три победителя выходят после каждого забега в финал. Победитель финала становится быстрым лыжником.</p>
Заключительная часть 15 минут	1. Подведение итогов занятия.	5□	Отметить наиболее подготовленных студентов. Дать задание на самоподготовку.
	2. Перемещение к лыжной базе.	10□	Проверка наличия и исправности инвентаря.

#### План-конспект №4

Дата проведения: \_\_\_\_\_

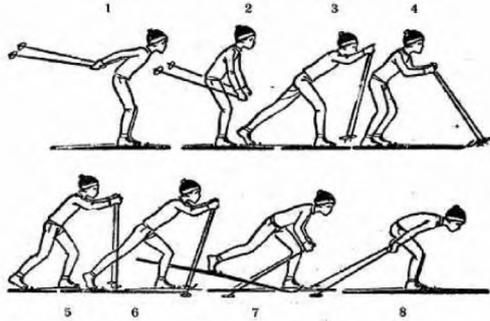
Место проведения: укатанная лыжня в пойме реки Витьба.

Цель: формирование умений и навыков в передвижении на лыжах бесшажным ходом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода .
2. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.
3. Развитие координации движений.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно – методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть 20 минут	<p>1. Построение.</p> <p>2. Передвижение к месту занятий.</p> <p>3. Строевые приемы на лыжах на месте и в движении.</p> <p>ОРУ на месте комплекс №1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног)</li> <li>- на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук)</li> </ul>	<p>2□</p> <p>6□</p> <p>2□</p> <p>10□</p>	<p>Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, подгонка лыжного инвентаря.</p> <p>Смотреть комплекс №1</p> <p>Дистанция – 2 шага</p> <p>Упражнения выполняются под счет в среднем темпе.</p> <p>Дистанция – 2 шага</p> <p>Обратить внимание на работу кистей рук.</p> <p>Особое внимание обратить на работу кистей рук.</p>
Основная часть 55 минут	<p>1. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имитация одновременного одношажного хода, из исходного положения – законченный толчок руками.</li> <li>-выполнение одновременного бесшажного хода по лыжне.</li> </ul> <p>2. Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение одновременным-бесшажным ходом по равнине.</li> <li>-передвижение одновременным-бесшажным ходом под уклон.</li> </ul>	<p>20□</p> <p>25□</p>	<p>-свободное скольжение на двух лыжах после отталкивания двумя палками.</p> <p>-скольжение с подседанием до полной остановки лыж.</p> <p>Овладеть согласованными движениями ног и рук.</p> <p>Вначале движение выполняется медленно, контролируя граничные позы начала и окончания толчка палками.</p>  <p>В эстафете принимают участие 4 команды. Команды выстраиваются в колонну по одному. По сигналу стартует только один лыжник. Пройдя один круг до флажка, он</p>

	3. Эстафета с преследованием.	10□	передает эстафету другому участнику своей команды.
Заключительная часть 15 минут	1. Подведение итогов занятия	5□	Отметить наиболее подготовленных студентов. Дать задание на самоподготовку.
	2. Перемещение к лыжной базе	10□	Проверка наличия и исправности лыжного инвентаря.

### План-конспект №5

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: укатанная лыжня в пойме реки Витьба.

Цель: формирование умений и навыков в передвижении на лыжах одношажным и бесшажным ходом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.
2. Совершенствовать технику одновременного бесшажного шага.
3. Развивать скоростные способности.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть 20 минут	1. Построение.	2□	Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, подгонка лыжного инвентаря. Смотреть комплекс №1 Дистанция – 2 шага Упражнения выполняются под счет в быстром темпе. Дистанция – 2 шага Обратить внимание на работу кистей рук.
	2. Передвижение к месту занятий.	6□	
	3. Строевые приемы на лыжах на месте и в движении.	2□	
	ОРУ комплекс №1: - без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног) - на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук.	10□	

<p style="text-align: center;">Основная часть 55 минут</p>	<p>1. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. -прохождение дистанции одновременным-одношажным ходом в среднем темпе.</p> <p>2. Совершенствовать технику одновременного-бесшажного хода: -прохождение отрезков дистанции выше среднего.</p> <p>3. Развивать скоростные способности: -прохождение дистанции ранее изученными способами в среднем темпе.</p>	<p>3 круга 20□</p> <p>4 круга 20□</p> <p>15□</p>	<p>Особое внимание обратить на согласованные движения рук, лыж, окончание толчка палками, последовательность движения туловища и рук.</p> <p>Особое внимание обратить на сочетание работы рук и ног.</p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 15 минут</p>	<p>1. Подвижные игры «Салки».</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p> <p>3. Перемещение к лыжной базе.</p>	<p>7□</p> <p>2□</p> <p>6□</p>	<p>Определяется водящий, а остальные учащиеся разбегаются по площадке. Водящий старается осалить других участников. Салить можно только рукой и только непосредственно игрока (осаливание лыж или палок не засчитывается). Салить можно и тех, кто упал, и тех, у кого соскочили лыжи. Игрок, которого осалили, становится водящим.</p> <p>Отметить наиболее подготовленных студентов. Дать задание на самоподготовку.</p> <p>Проверка наличия и исправности лыжного инвентаря.</p>

## План-конспект №6

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: укатанная лыжня в пойме реки Витьба.

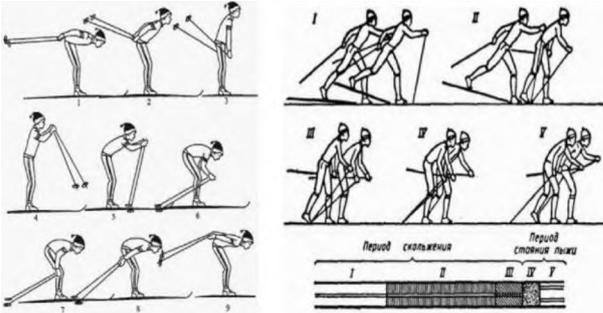
Цель: формирование навыка передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.

Задачи:

1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.
3. Развивать координацию движений, быстроту двигательных реакций.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно- методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть 20 минут	1. Построение. 2. Передвижение к месту занятий. 3. Строевые приемы на лыжах на месте и в движении. ОРУ комплекс №1: - без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног) - на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук).	2□ 6□ 2□  10□	Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, подгонка лыжного инвентаря.  Дистанция – 2 шага Упражнения выполняются под счет в среднем темпе. Смотреть комплекс №1  Дистанция – 2 шага Обратить особое внимание на сочетание работы рук и ног.  Особое внимание обратить на работу кистей рук.
Основная часть 55 минут	1. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. -скользящий шаг с попеременной работой рук. -то же упражнение, но с палками (руки вдеты в ремешки) -то же упражнение,	15□	Особое внимание обратить на быструю постановку палок (ударом), с наклоном и энергичным нажимом передачи усилий палок на лыжи (руки-туловище-ноги).

	<p>но после того, как рука вынесена вперед, палку надо поставить на снег.</p> <p>2. Совершенствовать технику одновременного одношажного шага. -упражнения на лыжах на лыжне.</p> <p>3. Развивать общую выносливость -прохождение дистанции одновременно одношажным ходом в среднем темпе</p>	<p>20□</p> <p>20□</p>	 <p>Перестроение на параллельные лыжи в 3 забега по 6 человек. Прохождение дистанции одновременно бесшажным ходом.</p> <p>Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть 15 минут</p>	<p>1. Эстафета «Встречные старты»</p> <p>2. Подведение итогов занятия.</p> <p>3. Перемещение к лыжной базе.</p>	<p>7□</p> <p>2□</p> <p>6□</p>	<p>Соревнующиеся идут двумя колоннами, каждая из которых является командой. По сигналу руководителя учащиеся, которые идут впереди, поворачивают и бегут с наружной стороны в обратном направлении. Лыжник, ставший в конец колонны первым, получает очко. Затем по очереди бегут следующие. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p>Отметить наиболее подготовленных студентов. Дать задание на самоподготовку.</p> <p>Проверка наличия и исправности лыжного инвентаря.</p>

## План-конспект №7

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: пересеченная местность в пойме реки Витьба.

Цель: формирование умений и навыков передвижения на лыжах при подъеме и спуске с гор.

Задачи:

1. Совершенствовать технику подъемов и спусков.
2. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.
3. Развивать скоростные способности, быстроту двигательной реакции, внимания.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, флажки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть 20 минут	1. Построение. 2. Передвижение к месту занятий. 3. Строевые приемы на лыжах на месте и в движении. ОРУ комплекс №1: - без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног) - на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук.	2□ 6□ 2□ 10□	Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, подгонка и получение лыжного инвентаря. Смотреть комплекс №1 Дистанция – 2 шага Обратить особое внимание на сочетание работы рук и ног.  Особое внимание обратить на работу кистей рук.
Основная часть 55 минут	1. Совершенствовать технику подъемов и спусков: - Ступающим шагом - на некрутой уклон - «Лесенкой» - подъем на довольно крутые склоны. - «полуелочкой» - подъем удобен для восхождения на горку наискось.	20□	Особое внимание обратить на быструю постановку палок (ударом), с наклоном и энергичным нажимом передачи усилий палок на лыжи (руки-туловище-ноги).

	<p>-«елочкой»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника спусков</li> <li>- спуск с выдвиганием лыжи вперед.</li> </ul> <p>2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отталкивание со сгибанием толчковой ноги;</li> <li>- отталкивание с ее выпрямлением.</li> <li>- свободное скольжение;</li> <li>- скольжение с выпрямлением опорной ноги;</li> <li>- скольжение с подседанием заканчивается в момент остановки лыжи.</li> </ul> <p>3. Развивать общую выносливость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прохождение дистанции ранее изученными способами.</li> </ul>	<p>20□</p> <p>15□</p>	
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Заключительная часть 15 минут</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Кто дальше?».</li> <li>2. Подведение итогов занятия.</li> <li>3. Перемещение к лыжной базе.</li> </ol>	<p>7□</p> <p>2□</p> <p>6□</p>	<p>Скатиться в стойке «отдыха» по прямой. Отмечать лыжной палкой место остановки. Побеждает тот, кто остановится дальше всех.</p> <p>Отметить наиболее подготовленных студентов. Дать задание на самоподготовку.</p> <p>Проверка наличия и исправности лыжного инвентаря.</p>

## План-конспект №8

Дата проведения: \_\_\_\_\_

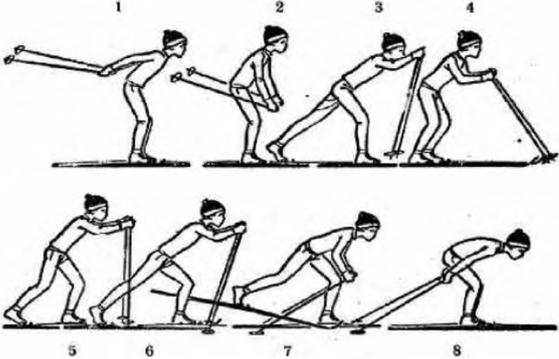
Место проведения: укатанная лыжня в пойме реки Витьба.

Цель: формирование навыка передвижения на лыжах ранее изученными способами в соревновательных условиях.

Задачи:

1. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.
2. Развивать общую выносливость.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки.

Часть занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические указания (ОМУ)
Подготовительная часть 20 минут	1. Построение. 2. Передвижение к месту занятий. Строевые приемы на лыжах в движении. ОРУ комплекс №1: - без лыж (упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упр. для мышц ног) - на лыжах (упражнения с лыжными палками, имитация работы рук).	2□ 6□ 2□ 10□	Проверка наличия студентов, постановка задач и занятия, проверка формы одежды, занимающихся подгонкой лыжного инвентаря. Дистанция – 2 шага Смотреть комплекс №1 Обратить особое внимание на сочетание работы рук и ног.  Особое внимание обратить на работу кистей рук.
Основная часть 55 минут	1. Совершенствовать технику одновременно двухшажного хода.  2. Сдача контрольных нормативов	25□          30□	Прохождение дистанции без учета времени.  
Заключительная часть 15 минут	2. Подведение итогов занятия.  3. Перемещение к лыжной базе	5□    10□	Отметить лучших студентов.  Проверка наличия и исправности лыжного инвентаря.

## Список использованных источников

1. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2012. – 504 с.
2. Листопад, И. В. Современный подход к совершенствованию методики скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации : монография / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 131 с.
3. Листопад, И. В. Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки : учеб.-метод. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 76 с.
4. Лыжная подготовка в вузе: учебно-методическое пособие для преподавателей физического воспитания и студентов / Белкоопсоюз, Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, Кафедра физического воспитания и спорта ; [авт.-сост. Т. В. Карлюк, О. П. Маркевич, В. А. Медведев]. – Гомель : БГЭУ, 2011. – 32 с.
5. Гуревич, И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие / И. А. Гуревич. – Минск : Высш. шк., 2011. – 348 с.
6. Лыжные гонки. Теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведения / М. И. Корбит [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [под ред. Н. А. Демко]. – Минск : БГУФК, 2010. – 298 с.
7. Гракович, О. Л. Методика преподавания и спортивно-педагогическое мастерство в лыжном спорте : пособие / О. Л. Гракович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 119 с.



Учебное издание

**Васильев Алексей Анатольевич,  
Кабанов Юрий Михайлович**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.  
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ.**

Учебно-методическое пособие

Ответственный за выпуск Ю.М. Кабанов  
Технический редактор О. В. Луговая  
Компьютерный набор А. А. Васильев  
Компьютерная верстка Т. А. Никитенко  
Корректор Т. А. Никитенко

Подписано в печать 14.11.2022. Формат 60×84 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография.  
Усл. печ. л. 2,5. Уч.-изд. л. 1,21. Тираж 100 экз. Заказ 2321.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почета»  
государственная академия ветеринарной медицины».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/ 362 от 13.06.2014.  
ЛП №: 02330/470 от 01.10.2014 г.  
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.  
Тел.: (0212) 48-17-82.  
E-mail: rio@vsavm.by  
<http://www.vsavm.by>