

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ КОНСПЕКТ

ТЕМА:
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

ВОПРОСЫ ЗАНЯТИЯ:

1. Ознакомление и разучивание строевых приемов с лыжами и на лыжах
2. Ознакомление и разучивание техники ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом.

I. Методика подготовки руководителя к занятию:

1. Уяснение темы, занятия и их целей.
2. Изучение содержания данного занятия.
3. Изучение наставлений, инструкций и руководств.
4. Определение последовательности проведения занятия и использования материального обеспечения.
5. Определение методических приемов проведения занятия.
6. Составление плана-конспекта (плана, опорного конспекта).
7. Подготовка материального обеспечения занятия и места проведения занятия.
8. Определение требований безопасности при проведении занятия.
9. Утверждение плана-конспекта (плана) у непосредственного начальника.
10. Проведение ИМЗ (инструктажа) с помощниками руководителя занятия.
11. Организация самостоятельной подготовки помощников руководителя занятия.

II. Методические указания по проведению занятия.

Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в передвижении на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа фронтальным или поточным способом.

Подготовительная часть занятия включает: проверку состояния лыжного инвентаря и формы одежды, выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах, передвижение к месту проведения основной части занятия. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трех замыкающих (один из которых – сержант из числа хорошо подготовленных военнослужащих).

В основную часть занятия включаются: изучение способов передвижения на лыжах; тренировка в развитии общей и специальной выносливости; изучение и совершенствование способов преодоления препятствий, боевых приемов с лыжами и на лыжах; формирование методических умений и навыков.

Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения.

Для движения по лыжне при разучивании лыжных ходов подается команда: «Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 шагов, шагом – МАРШ».

Для разучивания подъемов подразделение строится у подножия склона. После показа и объяснения подается команда: «Подъем «елочкой», справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов – ВПЕРЕД».

Разучивание спусков, торможений и поворотов проводится сначала на месте, а затем при спуске со склона по команде: «Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов (или длина склона) – ВПЕРЕД».

Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится в течение 30 – 70 мин, вначале – без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем – с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

Заключительная часть занятия включает: подведение итогов, определение заданий для самостоятельной работы и передвижение к месту расположения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

- проверкой подгонки креплений к обуви, обмундирования, снаряжения и оружия;
- учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;
- разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;
- точным указанием направления движения и дистанции между военнослужащими на подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также мест построения после выполнения упражнения;
- наблюдением за обучаемыми и взаимонаблюдением;

– оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

УТВЕРЖДАЮ
Командир войсковой части _____

(воинское звание)

(фамилия)

« ____ » _____ 200 ____ г.

ПЛАН

проведения занятия с _____
по Физической подготовке на « ____ » _____ 200 ____ г.

Тема: ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Занятие: ОЗНАКОМЛЕНИЕ И РАЗУЧИВАНИЕ СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ, ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ БЕЗ ПАЛОК И ОБЫЧНЫМ ХОДОМ.

Цель занятия:

Ознакомиться и разучить строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Ознакомиться и разучить технику ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом.

Время: _____

Место занятия: Лыжная трасса.

Метод проведения занятия: Практическое, тренировка.

Материальное обеспечение занятия:

1. Оборудование спортивного городка (спортивного зала).

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть – 10 мин		
Построение, объяснение задач и содержания занятий, проверка личного состава	4	Взвод – в двухшереножном строю
Строевые приемы, упражнения на месте, упражнения в движении	6	Проводить в составе взвода. Темп выполнения упражнений – средний. Каждое упражнение повторить 4–6 раз
Основная часть - 80 мин		
Ознакомиться и разучить строевых приемов с лыжами и на лыжах.	40	Образцово показать строевых приемов с лыжами и на лыжах. Разучивание строевых приемов с лыжами и на лыжах проводить в составе подразделения на одном учебном месте с выполнением всех строевых приемов с лыжами и на лыжах. Обратить особое внимание на технику безопасности при выполнении строевых приемов с лыжами и на лыжах.
Ознакомление и разучивание техники ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом.	40	Образцово показать техники ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом. Разучивание техники ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом проводить в составе подразделения на одной линии. Обратить особое внимание на технику

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
		безопасности при ходьбе на лыжах без палок и обычным ходом.
Заключительная часть - 10 мин		
Ходьба в медленном темпе, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц	7	Проводить в колонне по одному
Подведение итогов занятия	3	Взвод - в двухшереножном строю

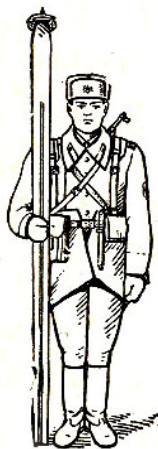
1. Ознакомление и разучивание строевых приемов с лыжами и на лыжах.

СТРОЕВЫЕ ПРИЕМЫ С ЛЫЖАМИ И НА ЛЫЖАХ

Перед построением лыжи скрепляются с палками. По команде «Лыжи - СКРЕПИТЬ» взять лыжи за грузовые площадки: правую лыжу - правой рукой сверху, левую лыжу - левой рукой снизу, продеть правую лыжу носком под ремни креплений левой лыжи, верхние концы скрепленных палок пропустить под носковые ремни и надеть палки кольцами на носки лыж.



Скрепление лыж



Строевая стойка с лыжами



Строевая стойка с лыжами на плечо

По команде «СТАНОВИСЬ» поставить скрепленные лыжи пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед (палками к себе), удерживая лыжи правой рукой за грузовую площадку выше скобы.

По команде «РАВНЯЯСЬ», поворачивая голову, лыжи прижать к плечу. По команде «СМИРНО» поставить голову прямо, а руку с лыжами перевести в прежнее положение.

При поворотах на месте по предварительной команде лыжи приподнимаются, после выполнения поворота опускаются на снег.

По команде «Лыжи на пле-ЧО» скрепленные лыжи взять на левое плечо палками назад, придерживая левой рукой за нижние концы.

По команде «Лыжи к но-ГЕ» правой рукой взять лыжи выше креплений и перенести их вниз к правой ноге так, чтобы пятки лыж касались носка правой ноги, одновременно левой рукой поддерживать лыжи выше кисти правой руки, затем левую руку опустить, а правой поставить лыжи на снег.

При длительном передвижении в пешем строю лыжи берутся в положение «под руку». По команде «Лыжи под ру-КУ» взяться правой рукой за палки около скоб крепления, а левой - со стороны скользящей поверхности лыж у грузовой площадки и наклонить верхние концы лыж вперед вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки к боку, одновременно энергично опустить левую руку. Носки лыж держать на высоте колен.

Лыжи к ноге из положения «под руку» берутся по команде «Лыжи к но-ГЕ». По этой команде взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой повернуть лыжи, влево скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж; удерживая лыжи вер-

тикально, перехватить их правой рукой выше креплений; быстро опустить левую руку, правой плавно и четко поставить лыжи пятками у носка правой ноги.

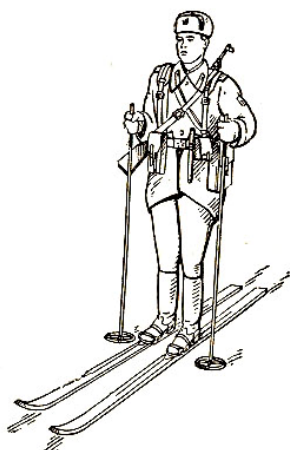
При передвижении с лыжами у ноги, на плече или под рукой производить движения свободной рукой.

По команде **«Стой»** остановиться и взять лыжи к ноге без дополнительной команды.

Лыжи из положения «к ноге» кладутся на снег по команде **«Лыжи - ПОЛОЖИТЬ»**. По этой команде в двухшереножном строю первая шеренга делает три шага вперед, затем обе шеренги одновременно делают шаг левой ногой вперед и кладут лыжи на снег скользящими поверхностями вправо, после чего приставляют левую ногу к правой.

В одношереножном строю выполняются только два последних приема.

Для того чтобы взять лыжи, подаются команды **«Взвод - к ЛЫЖАМ»** и затем **«Лыжи - ВЗЯТЬ»**. По первой команде занять место у своих лыж, по второй - сделав шаг левой ногой, взять лыжи и принять строевую стойку с лыжами.



Строевая стойка на лыжах

В двухшереножном строю после приставления левой ноги к правой вторая шеренга делает три шага вперед.

Для постановки на лыжи предварительно производится размыкание строя на интервалы и дистанцию три шага. По команде **«На лыжи - СТАНОВИСЬ»** взять лыжи в левую руку, правой рукой открепить палки и поставить в снег или положить их кольцами назад с правой стороны; разъединить лыжи и положить их так, чтобы грузовые площадки находились у ног справа и слева. Прикрепить лыжи к обуви, взять палки, надеть петли и принять строевую стойку на лыжах.

По команде **«Равняйся»** (**«Налево - Равняйся»**) верхние концы палок прижать к груди и повернуть голову направо (налево). По команде **«Смирно»** принять строевую стойку на лыжах.

По команде **«Налево»** (**«Направо»**), переставляя на четыре счета лыжи и палки, повернуться на 1/4 круга.

По команде **«Кругом»** поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед вверх, одновременно с перестановкой левой палки назад за пятку правой лыжи повернуть ногу с лыжей налево назад и опустить лыжу на снег.

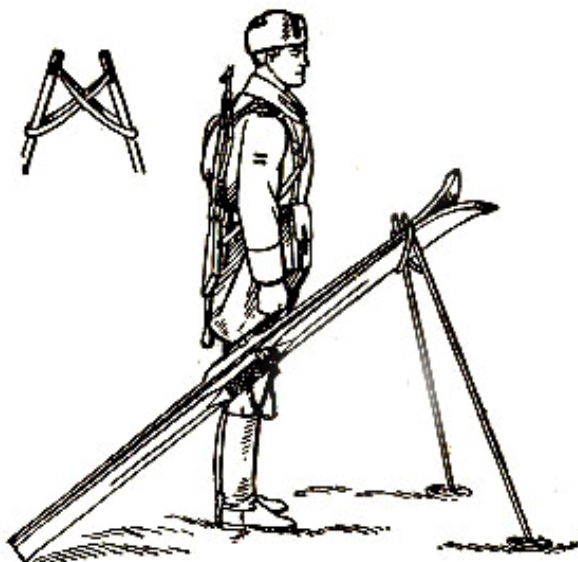


Повороты кругом

Переноса тяжесть тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить ее на снег рядом с левой ногой, палки поставить у креплений.

Повороты в движении налево и направо производятся так же, как и на месте, с замедлением движения по предварительной команде. Делая поворот, при первом переступании внешнюю по отношению к повороту, лыжу приставить к внутренней, а при втором - послать ее вперед для продолжения движения в новом направлении.

Поворот кругом в движении выполняется по команде **«Кругом - МАРШ»**. По предварительной команде делается остановка, а по исполнительной - поворот (выполняется так же, как и на месте).



Составление лыж в козлы

Перемена направления захождением плечом производится, как и при повороте на месте, с сохранением скольжения на лыжах.

Для снятия лыж подается команда **«Лыжи - СНЯТЬ»**. По этой команде скрепить палки, поставить (положить) их в снег справа, поочередно открепить лыжи и сойти с них влево.

При длительных остановках лыжи составляются в козлы по команде **«Лыжи - со-СТАВЬ»**. По этой команде снять палки и верхние концы их скрепить петлями, воткнуть в снег в одном шаге перед собой, разведя нижние концы в стороны; снять лыжи, соединить их скользящими поверхностями и положить носками на петли между палками.

По команде **«К лыжам»** встать слева от лыж у грузовых площадок. После этого подается команда **«На лыжи - СТАНОВИСЬ»** или **«Лыжи - СКРЕПИТЬ»**.

2. Ознакомление и разучивание техники ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом.



Ходьба без палок

ХОДЬБА БЕЗ ПАЛОК. Применяется при передвижении с оружием в руках и как подготовительное упражнение при обучении.

Исходное положение - стойка лыжника: ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед, руки свободно опущены.

При ходьбе на лыжах без палок движения ног и рук чередуются, как при обычной ходьбе.

ОБЫЧНЫЙ ХОД. Применяется на разнообразной местности.

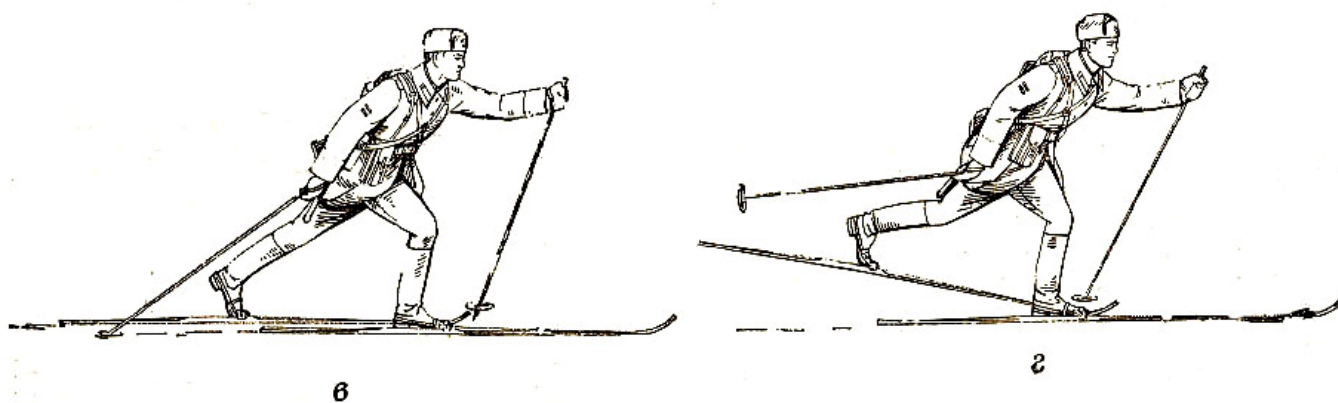
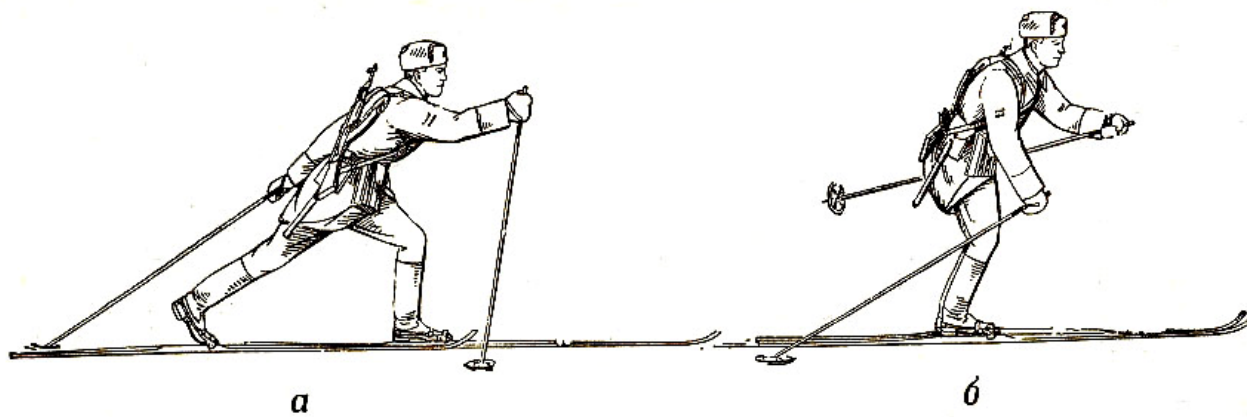
При обычном ходе на лыжах движения ног и рук чередуются: с шагом левой ногой вперед выносятся правая рука, а с шагом правой ногой - левая рука.

Отталкиваясь правой ногой и левой палкой, выдвинуть левую ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела и скользить на левой лыже, одновременно вынести правую руку с палкой вперед.

Не дожидаясь замедления, поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок (рис. а); с подтягиванием правой ноги до уровня левой начать толчок левой ногой (рис. б).

Отталкиваясь левой ногой и правой палкой, правую ногу выдвинуть вперед и скользить на правой лыже, одновременно вынести левую руку с палкой вперед (рис. в).

Нога по окончании толчка полностью выпрямлена, затем, расслабляясь, сгибается в колене, при этом лыжа отрывается от снега (рис. г). Рука при выносе палки вперед слегка согнута в локте, а при окончании толчка полностью выпрямляется.



Обычный ход