**Группа 892**

**Занятие № 41 Лыжная подготовка.**

**Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности избранным способом. Техника коньковых ходов.**

1.Передвижения на лыжах, лыжный поход: 10км-юн, 5км- дев.

2.Техника одновременного полуконькового хода. Техника одновременного двушажного конькового хода.

**А.** Выполнить разминку из 8-10 общеразвивающих упражнений

1. Круговое движение руками вперёд и назад (махи руками).

2. Наклоны головы (вперёд, назад, влево, вправо).

3. Круговое движение туловища (выполнять поочерёдно в правую сторону, затем в левую) повторяя по3-4 раза

4. Повороты туловища, руки держать за головой. Стопы от пола не отрывать. Выполнять в каждую сторону по 5-6 раз поочерёдно.

5. Наклоны туловища вперёд. Руками тянуться к носкам ног. До 20 наклонов.

6. Выпады ногами влево, вправо поочерёдно. 4-6 раз

7. Выпады ногами вперёд, поочерёдно сменяя ноги в выпаде. Один раз левой ногой вперёд- вернуться в основную стойку; затем выпад правой ногой. Так выполнить 3- 4 раза.

8. Выполнить 15 приседаний. Руки держать за головой.

9. Махи ногами. Держаться за неподвижную опору: выполнять по 3-6 махов вперёд, затем назад, тоже влево и вправо. Сначала выполнить левой ногой, потом выполнять правой ногой.

10. Отжимание руками от пола юношам по10-20 раз; девушкам по 10 раз.

**1.Передвижения на лыжах, лыжный поход: 10км-юн, 5км- дев.**

**(Замена: лыжный гонки на беговую подготовку)**

Равномерный бег 15-20 минут в спокойном теме, не ускоряться. Если устали переходим на быструю ходьбу. Время выполнения задания выдерживаем.

**Б.** Специально-беговые упражнения.

1. Бег с захлёстыванием голени 10-15 метров (или 15-20 захлёстываний). Повторить 2 раза.

2. Бег с высоким пониманием бедра10-15метров (или 15-20 раз выполнить поочерёдное поднимание бедра). Повторить 2 раза.

3. Бег прыжками 10-15 метров (или 10-15 прыжков). Повторить 2 раза.

4. Бег с прямыми ногами 10-15 метров (15-20 движений с прямыми ногами). Повторить 2 раза.

5. Быстрый бег 15-20 метров. Повторить 2 раза.

**В.** Восстановление дыхания. Ходьба в умеренном темпе (т.е. не быстро) 2-3 минуты.

**2.Техника одновременного полуконькового хода. Техника одновременного двушажного конькового хода.**

**Читать:** полуконьковый ход (отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно) применяется **чаще при прохождении поворотов** (толчок выполняется наружной лыжей).

Одна лыжа скользит по лыжне, а второй (толчковой) лыжник отталкивается под углом с одновременным отталкиванием руками. На ноги при таком способе катания нагрузка приходится неравномерная, поэтому периодически меняйте толчковую ногу (правая на лыжне, левая толчковая, и наоборот).

Цикл полуконькового хода включает четыре фазы:

1. Свободное одноопорное скольжение,

2.Скольжение с отталкиванием руками,

3.Скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием ногой и руками,

4.Скольжение на двух лыжах с отталкиванием ногой.

**Читать: Техника одновременного двушажного конькового хода.**

У лыжников новичков ход пользуется большой популярностью. Ход требует твёрдой опоры для палок. Благодаря наличию в цикле хода двух скользящих ходов и только одного одновременно толчка палками, студенты даже с относительно слабым уровнем развития мышц рук и плечевого пояса достигают довольно высокой скорости при передвижении на подготовленной лыжне. Цикл движения состоит из двух скользящих шагов и одновременного толчка руками на второй шаг. Сам одновременный двухшажный коньковый хода состоит из шести фаз.

При выполнении этого хода обе лыжи ставятся под углом около 40 градусов к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. Затем эти движения повторяются. На первый толчковый шаг обе палки маховым движением выносят вперёд, затем ставят на опору и начинают отталкивание палками. При постановке палок на опору впереди может быть, или правая, или левая нога. По этому признаку различают правосторонний и левосторонний варианты одновременного двухшажного конькового хода.

**Практическая работа.**

1. Измерить пульс до выполнения разминки за 1 минуту (на запястье; на сонной артерии, в области сердца).

2. Измерить пульс после окончания бега за 1 минуту.

3. Измерить пульс по окончании выполнения всех упражнений за 1 минуту.

Составить сравнительную таблицу.

З**аполнить таблицу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид деятельности | Начало занятия | Бег | Окончание занятия |
| Показатель пульса за 1 минуту |  |  |  |

**Ответить на вопросы:**

1. Где чаще всего используется полуконьковый ход?

2. Сколько фаз включает один цикл полуконькового хода?

3. Из чего состоит цикл движения одновременного двухшажного конькового хода?