Прохождение по дистанции с учетом времени

**Выпад** — продолжение маха ногой, после того как она уже миновала опорную ногу.

**Граничный момент фазы** — мгновенные положения тела лыжника в момент смены фаз. Они служат конечными положениями для предыдущих и начальными (исходными) для последующих, удобными ориентирами для контроля за правильностью движений.

**Дистанция** — расстояние на трассах, обусловленное правилами соревнований.

**Длина скользящего шага** — длина выпада плюс длина скольжения.

**Длина цикла** — расстояние, пройденное лыжником за один цикл (расстояние между местами отталкивания одной и той же палкой или одной и той же лыжей)

**Урок включает сведения, раскрывающие:**

* особенности техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом;
* чем обусловлена смена лыжных ходов;
* причины возникновения грубых ошибок при передвижении на лыжах;
* выдающиеся достижения лыжников.

**Одновременный одношажный** ход входит в группу классических лыжных ходов, которую составляют:

* попеременный двухшажный ход;
* попеременный четырехшажный ход;
* одновременный бесшажный ход;
* одновременный одношажный ход;
* одновременный двухшажный ход;
* переходы с одного хода на другой.

Характерными особенностями в структуре движений **классическими ходами являются:**

1) необходимость сцепления лыж со снегом при выполнении отталкивания ногой (период стояния лыжи);

2) продольные перемещения туловища при движении;

3) однохарактерность в работе рук.

**Основными требованиями при смене ходов являются**:

* целесообразность их применения в зависимости от конкретных участков трассы;
* наименьшая потеря в скорости;
* полная преемственность в структуре движений лыжника без нарушения ритма и темпа в технике лыжных ходов.

Основными причинами возникновения ошибок при изучении техники передвижения на лыжах являются:

* неправильное планирование учебного процесса;
* несоответствие предлагаемых учебных заданий особенностям физического развития учащихся (недостаточный уровень подготовленности);
* неверно усвоенные движения или недопонимание техники исполнения;
* несоответствие инвентаря индивидуальным росто-весовым показателям обучающихся.

Советские и российские лыжники неоднократно становились чемпионами и призерами Олимпийских игр и чемпионатов мира, демонстрируя стабильность результатов на самом высоком уровне. В период с 1924 по 2014 год на зимних олимпийских играх команда СССР завоевала 68 медалей, из них 25 – золотых, 22 – серебряных, 21 – бронзовых. Команда России завоевывала 33 медали, из них 14 – золотых, 10 – серебряных, 9 – бронзовых. Объединённая команда завоевала 9 медалей, из них 3 – золотых, 2 – серебряных, 4 – бронзовых.

ЗАДАНИЕ:

1. Какие из перечисленных лыжных ходов входят в группу классических лыжных ходов? Выберите правильные ответы.

а) одновременный одношажный коньковый ход;

б) попеременный двухшажный ход;

в) поворот переступанием;

г) одновременный одношажный ход.

2. Текст вопроса: **Характерной особенностью классических лыжных ходов является отталкивание ногой от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ опоры.**

а) подвижной;

б) подвешенной;

в) неподвижной;

г) плоской.

3. **Указать верные ответы:**

1. расстояние на трассах, обусловленное правилами соревнований;

2. закономерное чередование элементов движения, строго определенных по продолжительности. Ритм движения выражается во времени (с) или в отношении длительности частей движений в цикле хода (%);

3. условно выделенная часть цикла хода;

4. основа техники лыжника (движение, в котором объединены два характерных действия — отталкивание и скольжение);

5. специально подготовленный участок местности шириной.

6. неправильное действие;

7. продолжение маха ногой, после того как она уже миновала опорную ногу;

8. частота движений (циклов) в единицу времени (выражается количеством циклов или шагов в минуту);

9. закономерное чередование элементов движений, образующих целостное двигательное действие, многократно повторяющихся при передвижении на лыжах;

10. исходное положение для всех упражнений, при котором масса тела равномерно распределена на обе лыжи, ноги слегка согнуты, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены.