|  |
| --- |
| **ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ** |
| **Поворот переступанием** |
| **№** | **Средства** | **Описание** |
| **1** | Объяснение и показ способа поворота переступанием. | Один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Этот поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей. Он выполняется следующим образом: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней. Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз. Помимо толчка ногой для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание палками. При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается.  |
| **2** | Обучение повороту переступанием с внутренней лыжи следует начинать на ровном участке после спуска или даже при движении по совсем ровному месту. В этом случае он обычно выполняется с одновременным отталкиванием палками, что еще больше увеличивает скорость движения лыжника. Предварительно можно выполнить еще одно подготовительное упражнение -односторонний коньковый ход сначала в одну, затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей). Это упражнение способствует овладению отталкиванием при выполнении поворота в целом. |
| **3** | Выполнение упражнения на склоне.  |
| **Поворот упором** |
| **№** | **Средства** | **Описание** |
| **1** | Объяснение и показ способа поворота упором. | Поворот упором выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед и лыжа кантуется на внутреннее ребро. Для выполнения поворота массу тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса массы тела. |
| **2** | Сначала имитируется на ровном месте, учащиеся выполняют и перенос массы тела.  |
| **3** | Выполнение упражнения на склоне.  |
| **Поворот «плугом»** |
| **№** | **Средства** | **Описание** |
| **1** | Объяснение и показ способа поворота плугом. | Поворот "плугом" применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение "плуга"; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее  |
| **2** | Повторение торможения «плугом». Затем стоя на ровном месте, принимают положение "плуга" и имитируют перенос тела с лыжи на лыжу.  |
| **3** | Выполнение упражнения на склоне. При спуске выполняют несколько раз перенос веса тела с лыжи на лыжу (на склоне средней крутизны). Затем полностью поворот выполняется на склоне средней крутизны, но с небольшого разгона (6-8 м) вначале в одну, а потом и в другую сторону. Освоив после нескольких попыток однократный поворот в обе стороны, следует перейти к выполнению сопряженных поворотов. Для этого после выполнения поворота в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела на другую лыжу, затем обратно, и так несколько раз. Для совершенствования техники целесообразно выполнять повороты, объезжая расставленные на склоне флажки.  | массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большее отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.  |