

трамплин во время спуска, последовательно акцентировать внимание на его элементах и движениях: на приседании во время наезда на трамплин, небольшом отталкивании на вершине трамплина, сохранении положения согнутых в коленях ног во время полёта, принятии основной стойки лыжника после приземления.

Осваивая преодоление трамплина, необходимо стараться сохранять равновесие после приземления.

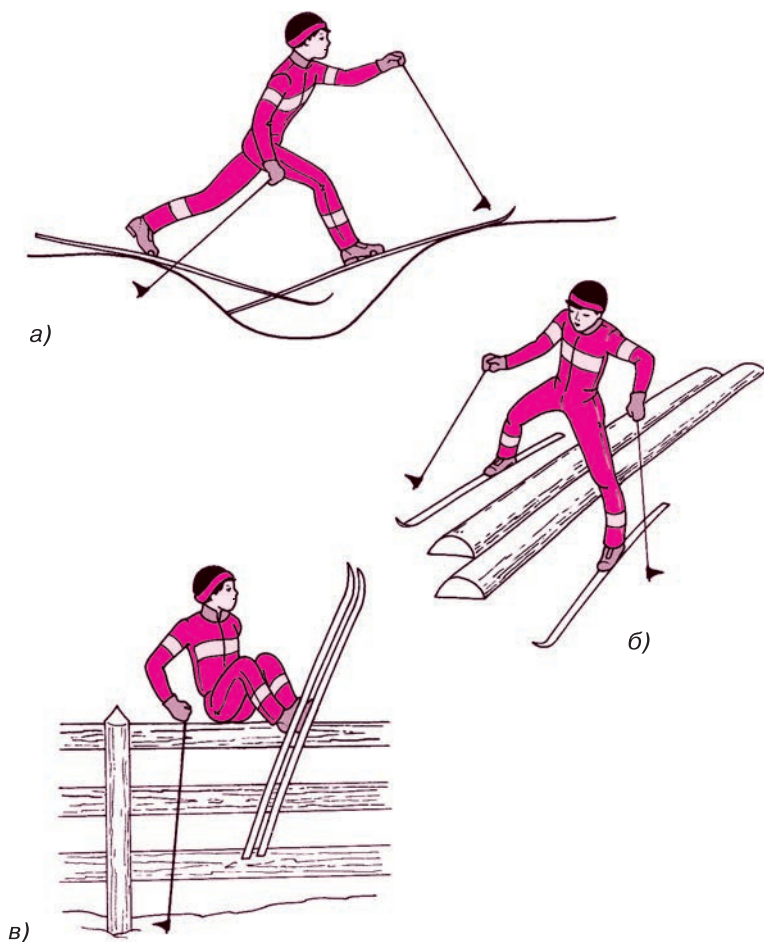
### ЗАДАНИЯ

1. Ознакомьтесь с техникой преодоления небольших трамплинов, используя видеоролики из Интернета. Определите требования к технике преодоления небольших трамплинов.
2. Разучи по учебнику описание техники преодоления небольших трамплинов, выдели её части и последовательно разучи их.
3. Разучи технику преодоления небольших трамплинов, используя предложенные в учебнике рекомендации.

**Преодоление естественных препятствий на лыжах.** Во время прогулок и походов на лыжах, передвигаясь по незнакомой местности, можно встретиться с различными препятствиями — канавами, рвами, заграждениями и лесными завалами. Чтобы не тормозить и не снимать лыжи, существует несколько способов быстрого и успешного их преодоления.

**Перешагивание на лыжах небольших препятствий** (рис. 42). Существуют два способа перешагивания на лыжах — это перешагивание широким шагом вперёд и перешагивание широким шагом в сторону.

**Перешагивание широким шагом вперёд** (рис. 42, а). С помощью этого способа можно преодолевать небольшие канавы и впадины в снегу.



**Рис. 42**

### *Техника выполнения*

1. Встать на край канавы и сделать широкий шаг правой ногой на противоположную сторону, одновременно вынося левую палку вперёд и опуская её в снег.

2. Оттолкнуться правой палкой и перенести через канаву левую ногу, поднимая вверх носок лыжи.

Выполняя этот способ перешагивания, необходимо энергично отталкиваться правой палкой и не допускать отталкивания левой ногой. Этого нельзя делать, потому что, во-первых, мож-

но не успеть поднять носок лыжи и зацепиться им за противоположный край канавы. Во-вторых, сильное отталкивание левой лыжей может привести к скольжению правой, и тогда произойдёт падение.

**Перешагивание широким шагом в сторону** (рис. 42, б). Этот способ используется для преодоления нешироких рвов и лежащих на снегу деревьев или других высоко выступающих предметов.

*Техника выполнения*

1. Встать левым боком к краю препятствия и, опираясь на правую палку, перенести, держа горизонтально, левую лыжу на противоположную сторону.

2. Энергично отталкиваясь одновременно правой ногой и правой палкой, перенести правую ногу и опереться на левую палку.

При освоении этого способа преодоления препятствий необходимо следить за тем, чтобы во время перенесения левой лыжи она находилась в горизонтальном положении; в момент перенесения правой ноги быстро опереться на левую палку для сохранения равновесия.

**Перелезание через препятствия на лыжах** (рис. 42, в). Среди способов перелезания на лыжах есть способ перелезания сидя. Этим способом можно преодолевать препятствия высотой до 1 м, при условии, если на них можно сесть.

*Техника выполнения*

1. Встать правым боком к препятствию и, опираясь на правую руку, одновременно оттолкнуться двумя лыжами вверх и сесть боком на препятствие.

2. Сгибая обе ноги в коленях, перенести лыжи через препятствие, поворачиваясь вправо.

3. Опираясь на правую палку, прыгнуть на обе лыжи.

Как и предыдущие способы преодоления препятствий, этот способ надо начинать разучивать, используя небольшие препятствия. По мере освоения техники можно усложнить задание за счёт увеличения его высоты или ширины.

## ЗАДАНИЯ

1. Разучи по учебнику описание техники преодоления естественных препятствий на лыжах разными способами. Выдели в них отличительные признаки и движения, трудные для освоения.
2. Разучи способы преодоления естественных препятствий на лыжах разными способами, используя предложенные в учебнике рекомендации.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### *Баскетбол*

**Баскетбол** — динамичная и очень эмоциональная игра. Она связана с множеством разнообразных движений (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями), которые выполняются в различных направлениях и темпе, с разными напряжениями и скоростью. Благодаря игре баскетбол развиваются не только быстрота, сила, ловкость, координация движений, но и сообразительность, быстрота реакции, умение молниеносно ориентироваться в изменившейся обстановке и принимать решения. Всё это оказывает благотворное влияние на органы и системы организма, а значит, и на здоровье человека.

#### **Основные правила игры баскетбол**

*Цель игры* — набрать большее количество очков, чем команда соперников. За каждый результативный бросок мяча в корзину соперников команда получает:

- за штрафной бросок — 1 очко;
- за бросок, сделанный внутри 6-метровой зоны, — 2 очка;
- за бросок, сделанный за пределами 6-метровой зоны, — 3 очка.

*Баскетбольная площадка* (рис. 43). В баскетбол играют на площадке  $28 \times 15$  м. Она разделена на две равные половины. Каждая половина имеет одинаковую разметку.