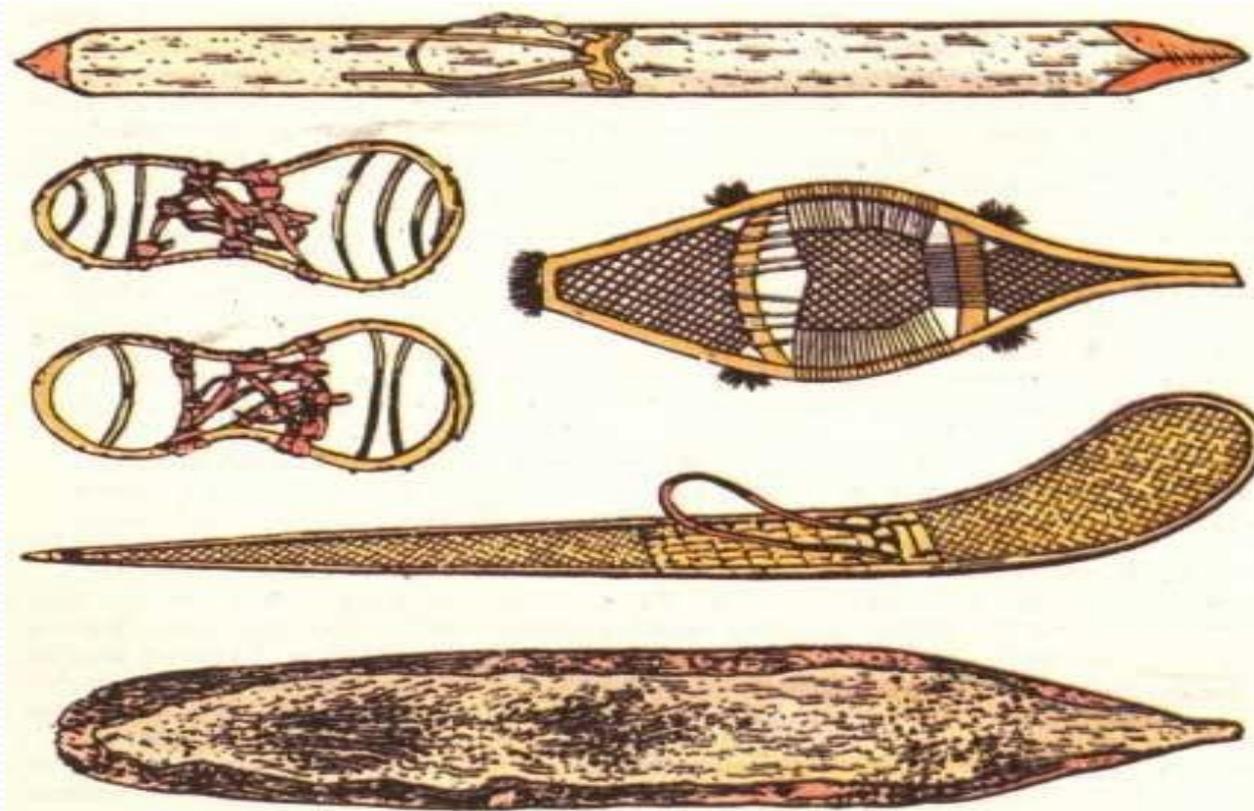


# Лыжная подготовка в школе





# Из истории лыж



**Первые лыжи появились очень давно. Обратите внимание на материалы, из которых изготавливались лыжи, а точнее снегоступы. Такие лыжи нужны были людям, живущим на севере, чтобы передвигаться по глубокому снегу, особенно охотникам и солдатам.**



**Эти лыжи снизу обтянуты шкурой животного, для лучшего скольжения**



**А такие широкие лыжи вы могли увидеть и сейчас  
у рыбаков и охотников**

# Виды лыж

## ▶ Беговые

1) Деревянные

2) Пластиковые

-С насечкой

-С гладкой колодкой

- Классические

- Коньковые



## ▶ Горные

- Гоночные

- Слаломные

- Карвинговые

- Универсальные

- Фрирайдовые

- Твинтипы





# **ВИДЫ ЛЫЖНОГО СПОРТА**



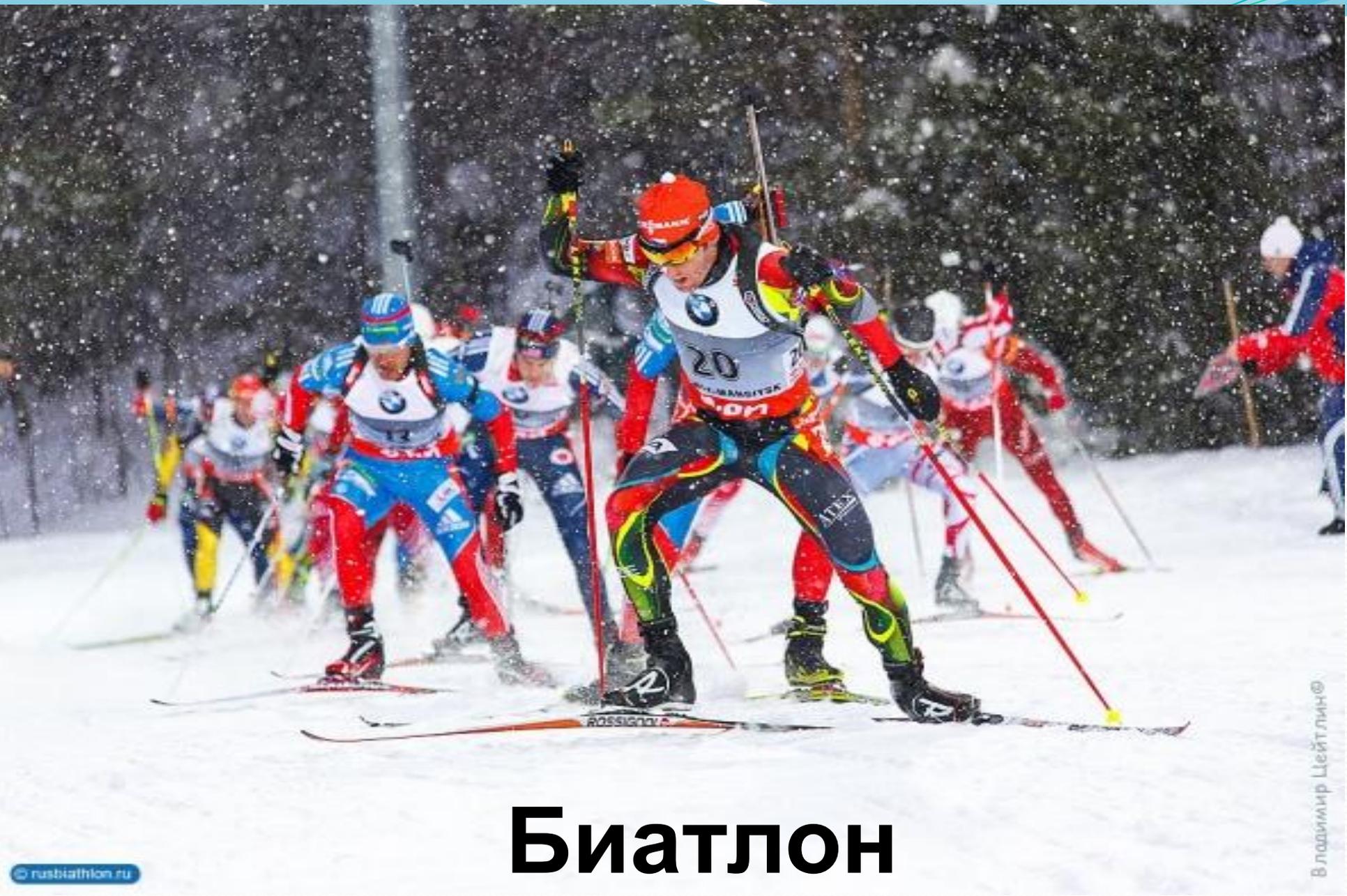
**Прыжки с трамплина**



**Лыжные гонки**



**Фристайл**



# Биатлон



**Горнолыжный спорт**



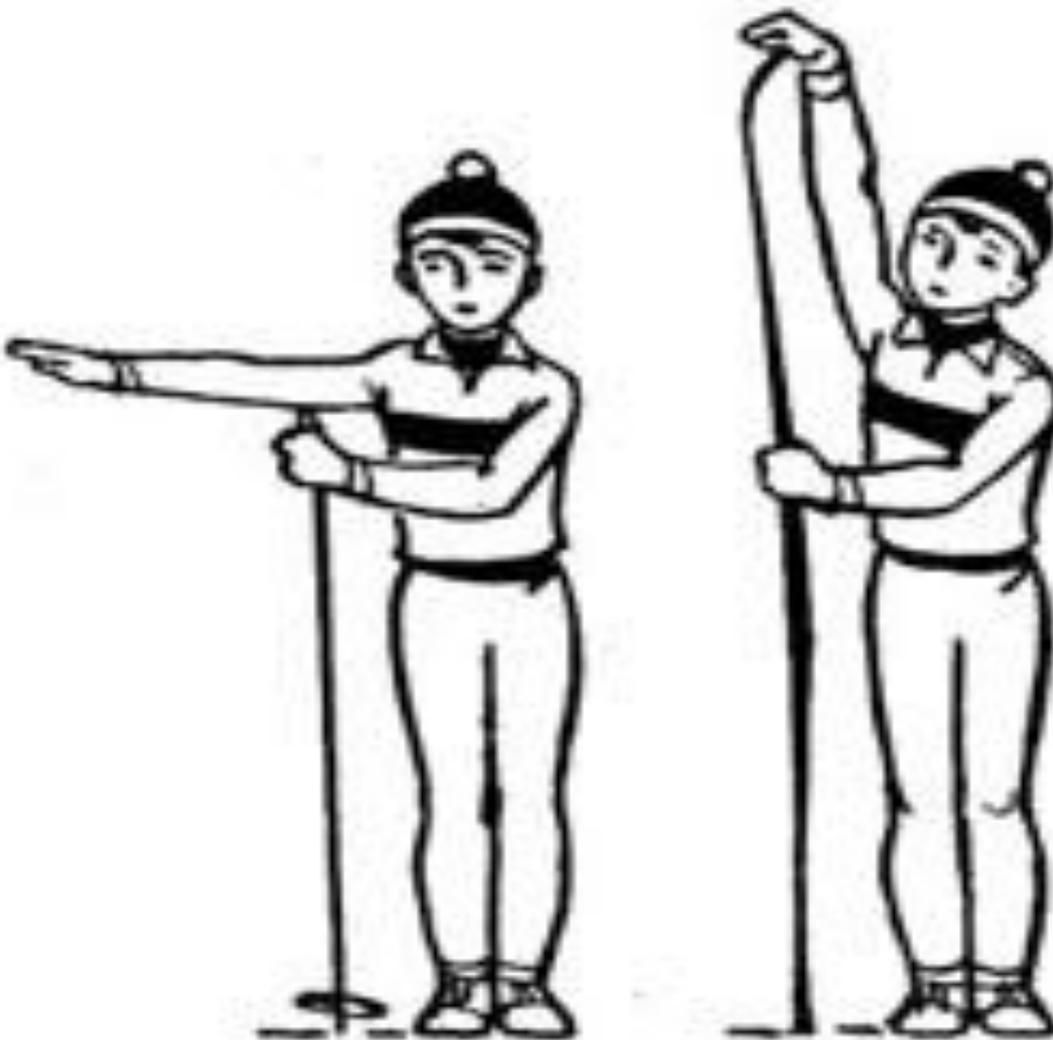
# Сноубординг

# Из каких частей состоят лыжи?



**Носок, пятка, колодка.**

# Как правильно подобрать лыжи и лыжные палки?



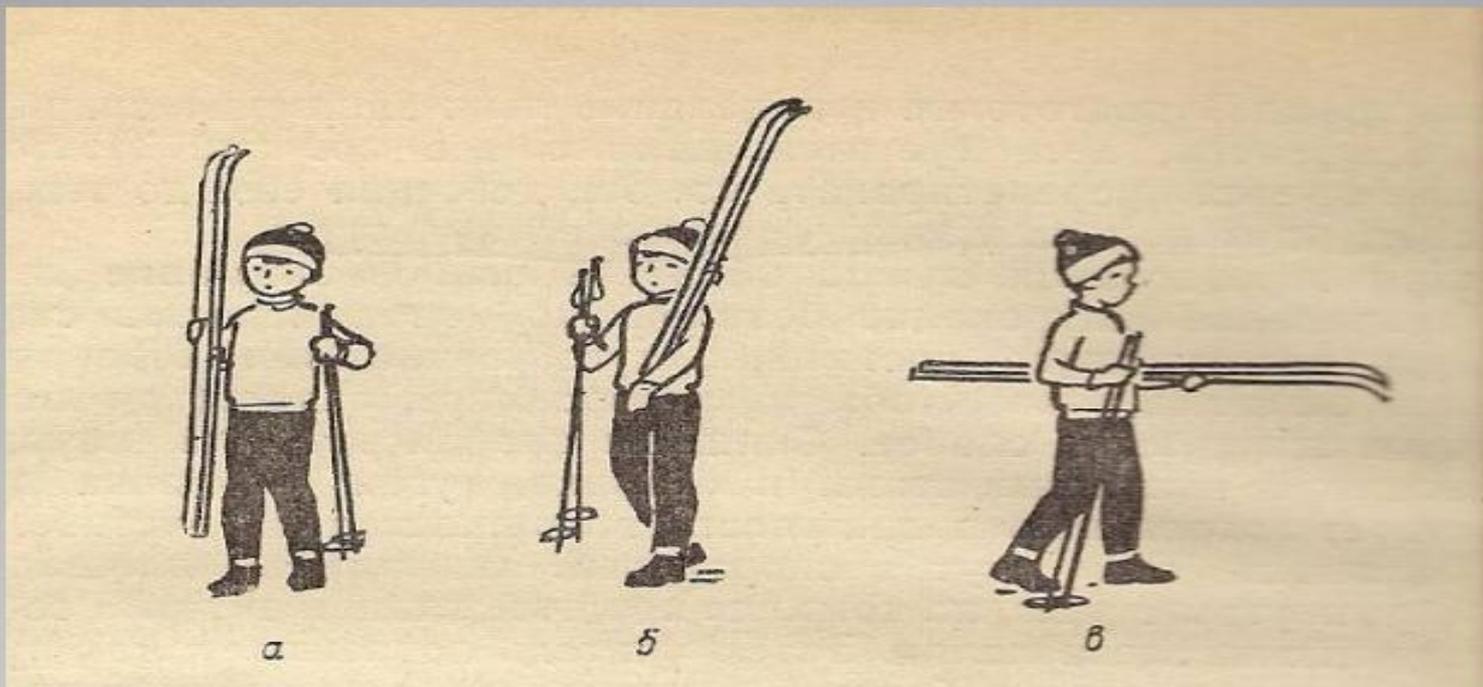
# Как правильно держать лыжные палки?



# Одежда, обувь, лыжный инвентарь



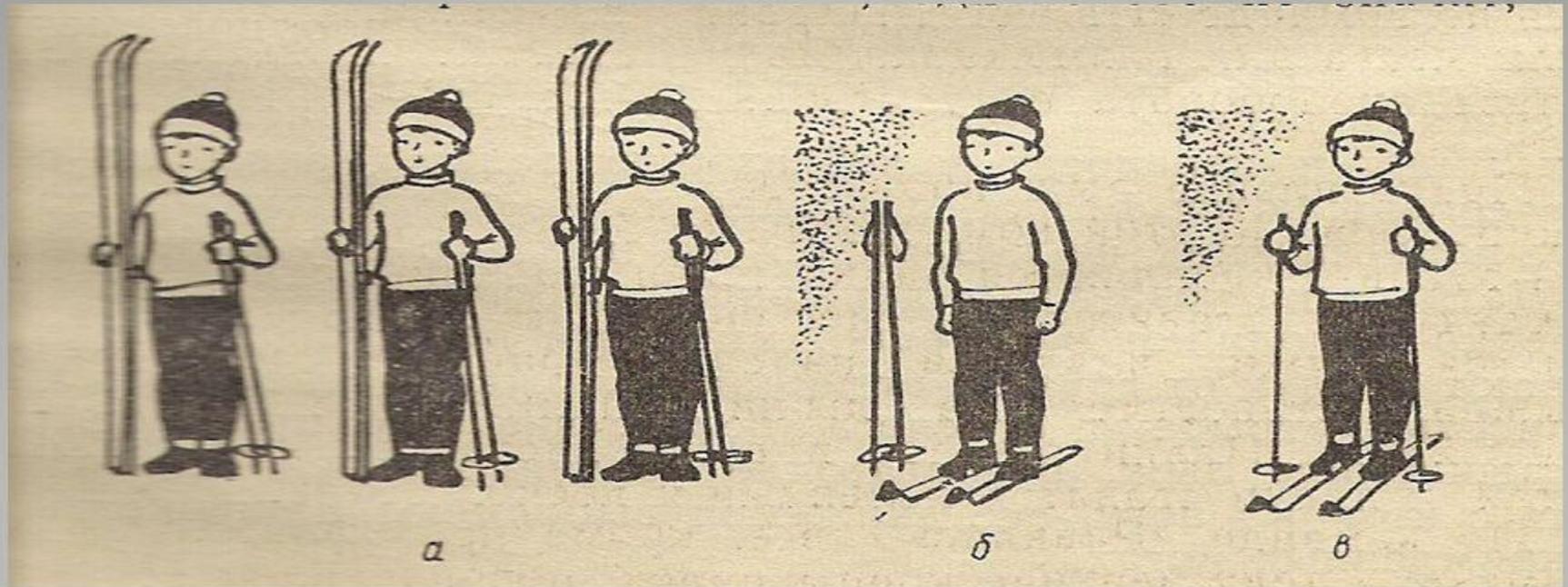
# Как правильно переносить лыжи?



**СПОСОБЫ ПЕРЕНОСКИ ЛЫЖ:**

**а) В РУКЕ    б) НА ПЛЕЧЕ    в) ПОД РУКОЙ**

# Как нужно построиться в начале урока?



## ПОСТРОЕНИЯ :

а) ЛЫЖИ В РУКАХ

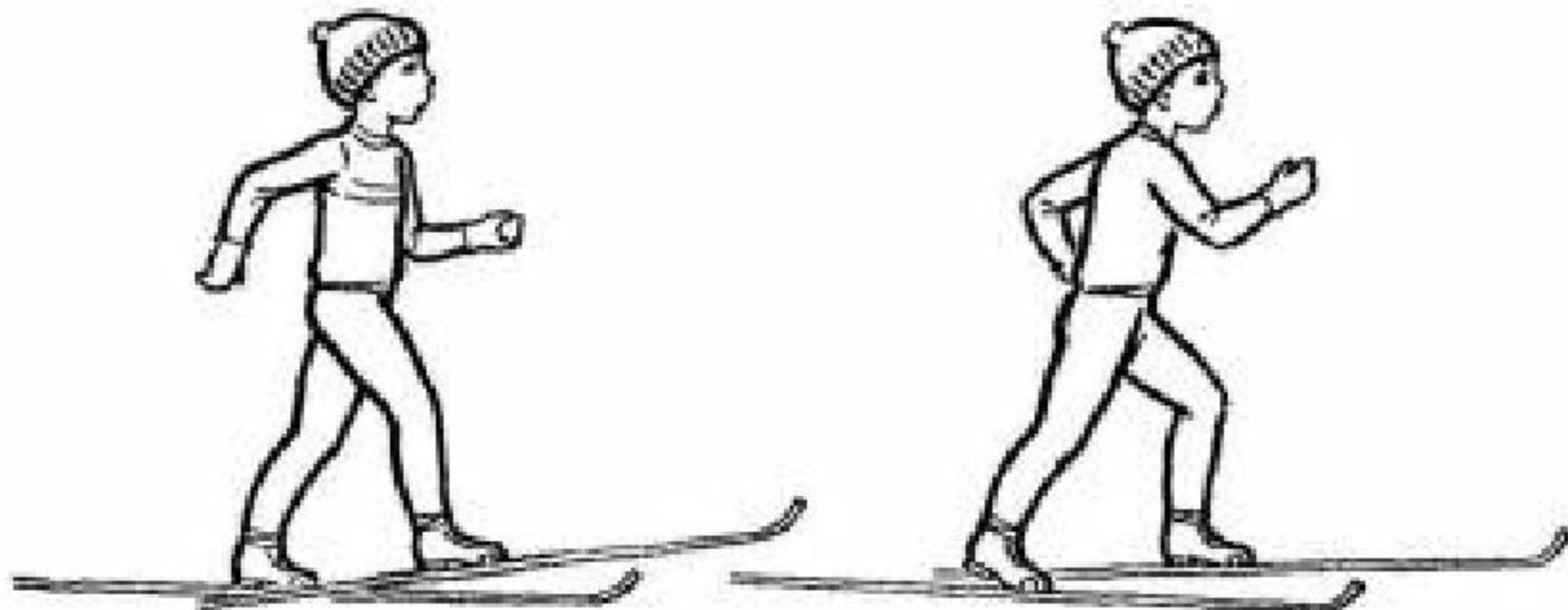
б) НАДЕВАНИЕ ЛЫЖ

в) НА ЛЫЖАХ

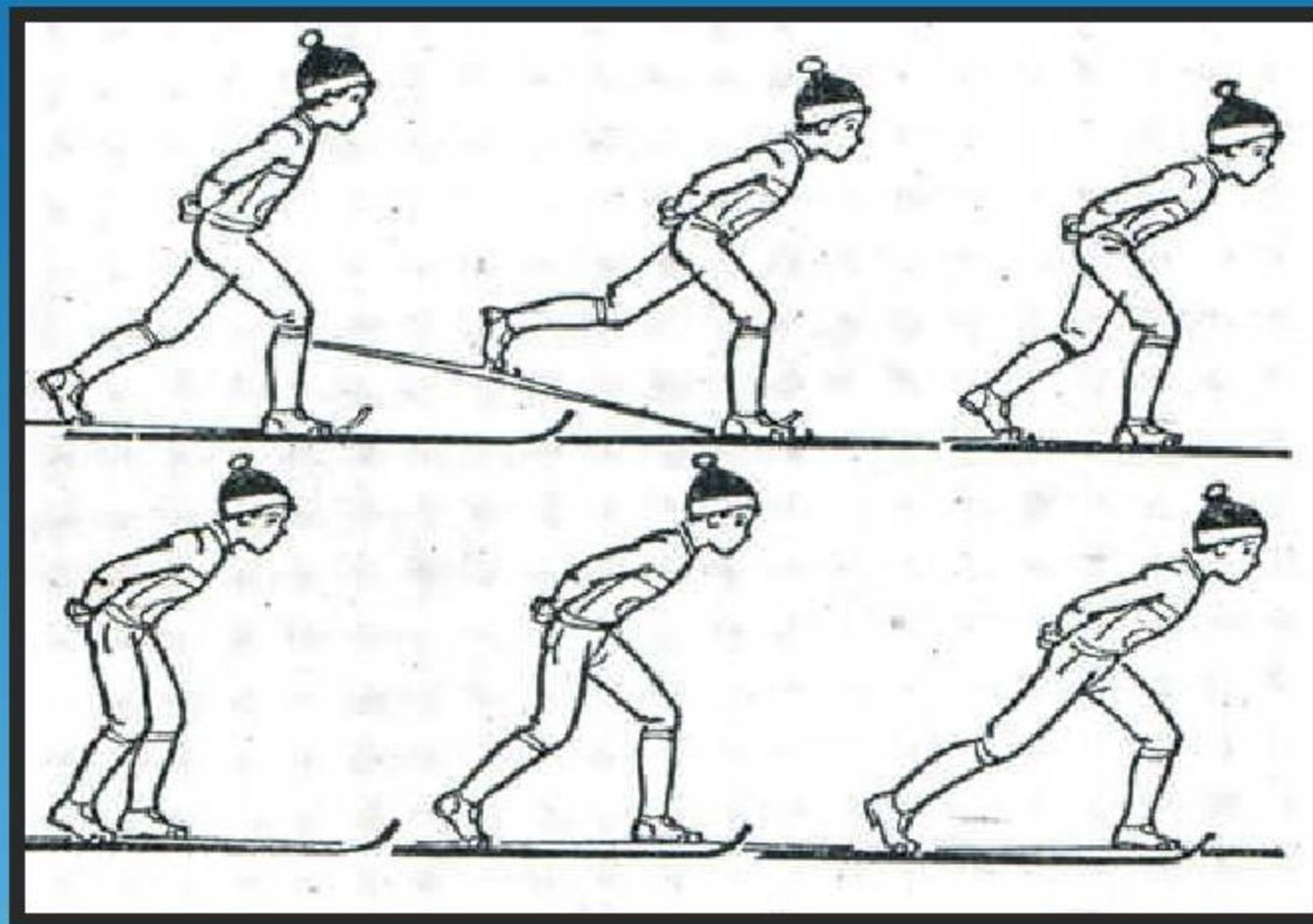


# ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ

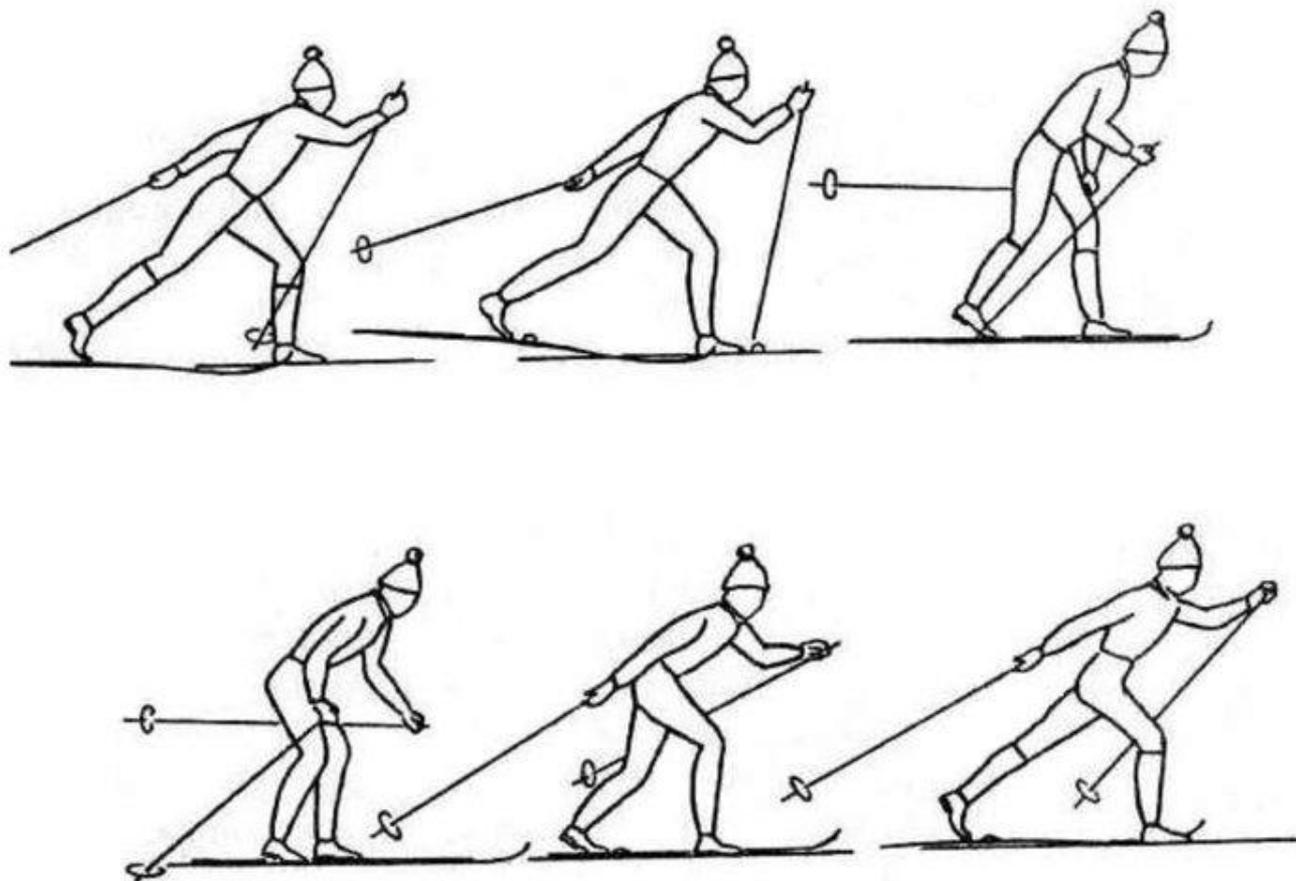
# Ступающий шаг



Скользкий шаг с широкой амплитудой работы рук, без палок



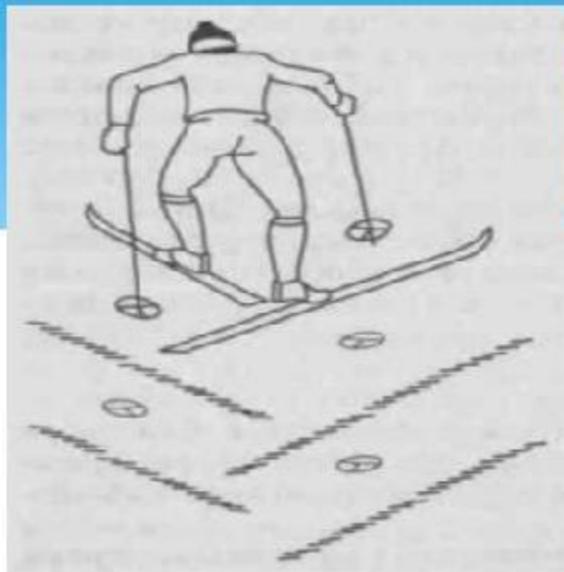
# Попеременный двухшажный ход





# **СПУСКИ И ПОДЪЁМЫ**

# Подъемы



Елочкой

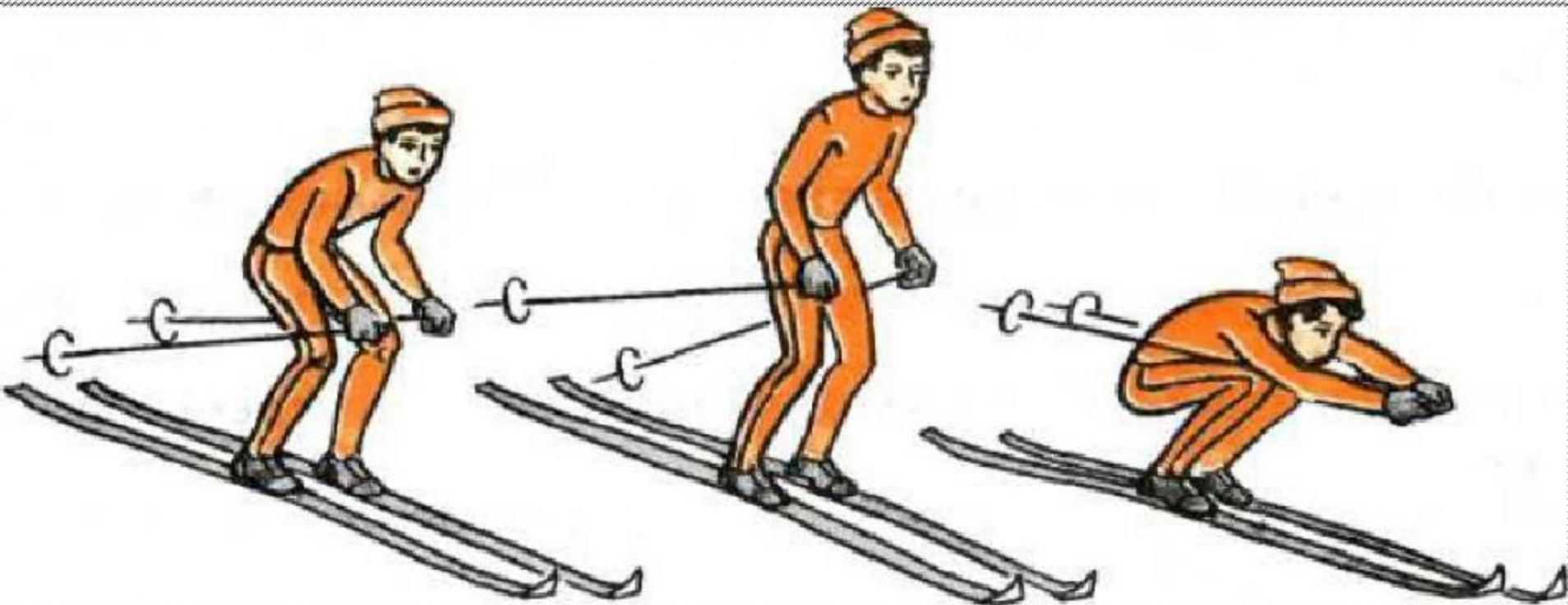


Лесенкой



Полуелочкой

# Спуски

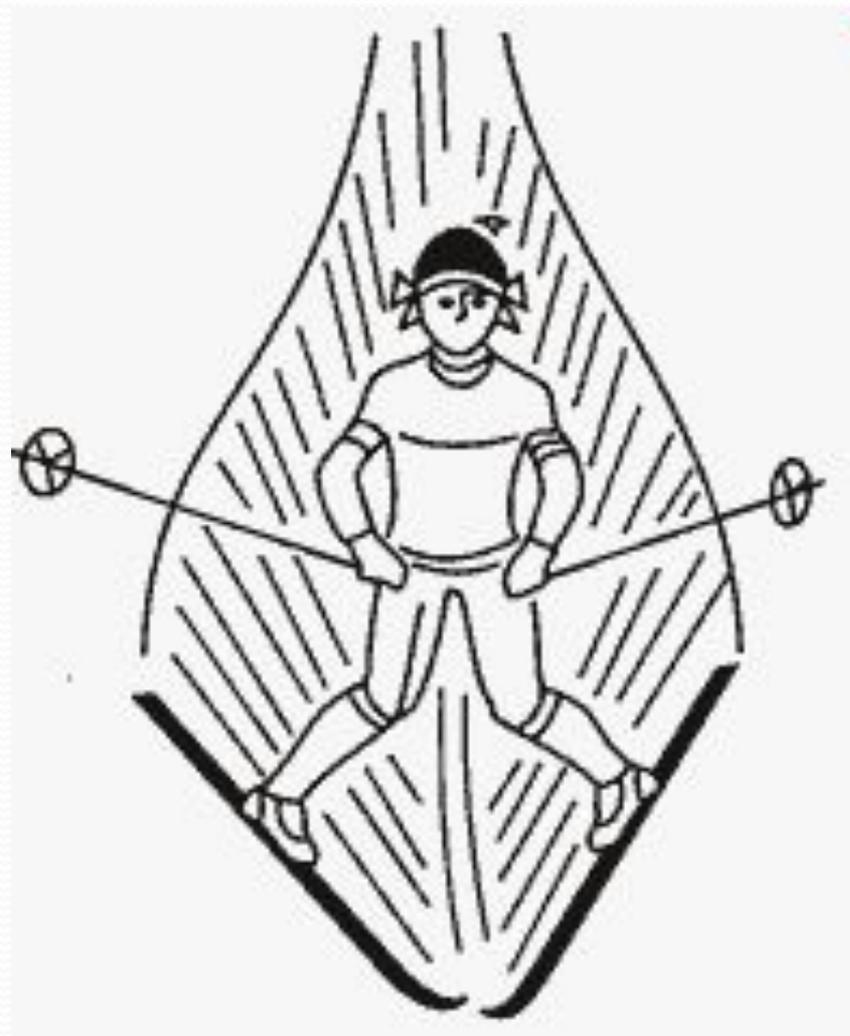
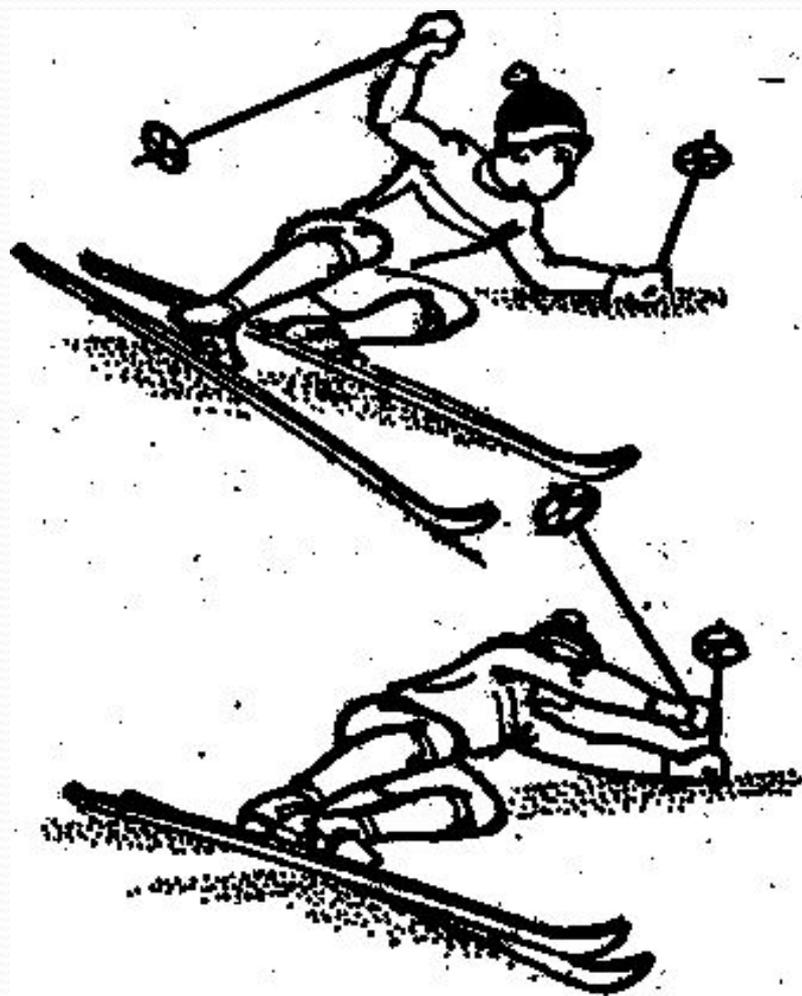


Основная стойка

Высокая стойка

Низкая стойка

# ТОРМОЖЕНИЯ



# **Техника безопасности**

## ***Учащийся должен:***

- 1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.**
- 2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.**
- 3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.**
- 4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю о первых признаках обморожения.**
- 5. Переносить лыжи лучше в вертикальном положении.**
- 6. Проверять исправность лыжного инвентаря.**
- 7. В случае плохого самочувствия или других непредвиденных ситуаций, немедленно сообщить преподавателю.**
- 8. Если возникла необходимость в быстрой остановке, приседая падать на бок (держа палки сзади).**

**В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость. Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.**

**Следует внимательно слушать объяснения учителя, стараться правильно и точно выполнять упражнения!**

**Занимайтесь спортом и будьте здоровы!!!**



# ВСЕ НА ЛЫЖИ!!!

