

Лыжная подготовка

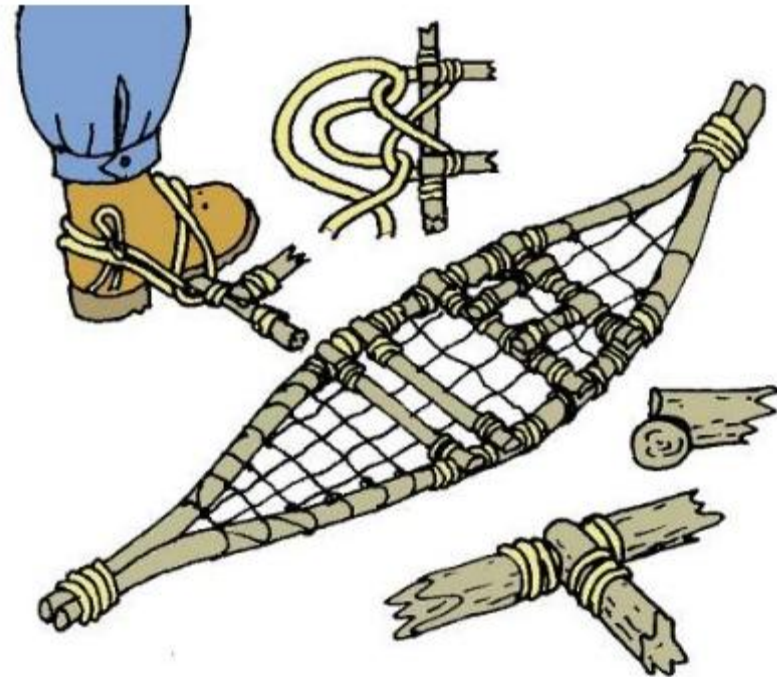


МБОУ гимназия №79
Сарова Ксения
10 «Б»

История

Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

1767г – в Норвегии первые официальные соревнования по лыжным гонкам



Конец XVIII – XXв разных странах стали создаваться лыжные клубы

1910 г – создана Международная лыжная комиссия

1924г – Международная федерация лыжного спорта

1924г – первые зимние Олимпийские игры (2 вида лыжного спорта: гонки 18 и 50 км.

Значение:



Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

ЛЫЖНЫЙ спорт

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Сноубординг

Фристайл



Экипировка лыжника

- Лыжи

- * деревянные
- * пластиковые

- Лыжные палки

- * деревянные
- * бамбуковые
- * алюминиевые
- * стекло - пластиковые



- Крепления (механические и автоматические)

- Обувь

- Одежда (лыжный костюм, куртка, шапочка, варежки)


- Мази и парафины

- * держащие
- * грунтовые
- * скользящие



- Лыжероллеры

Техника безопасности

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя, так как подача команд, указаний и распоряжений производится при низкой температуре и их повторения должны быть сведены до минимума.
 2. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
 3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
 4. При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
 5. Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
 6. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
 7. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.
- 

Лыжные ходы

Попеременные

отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

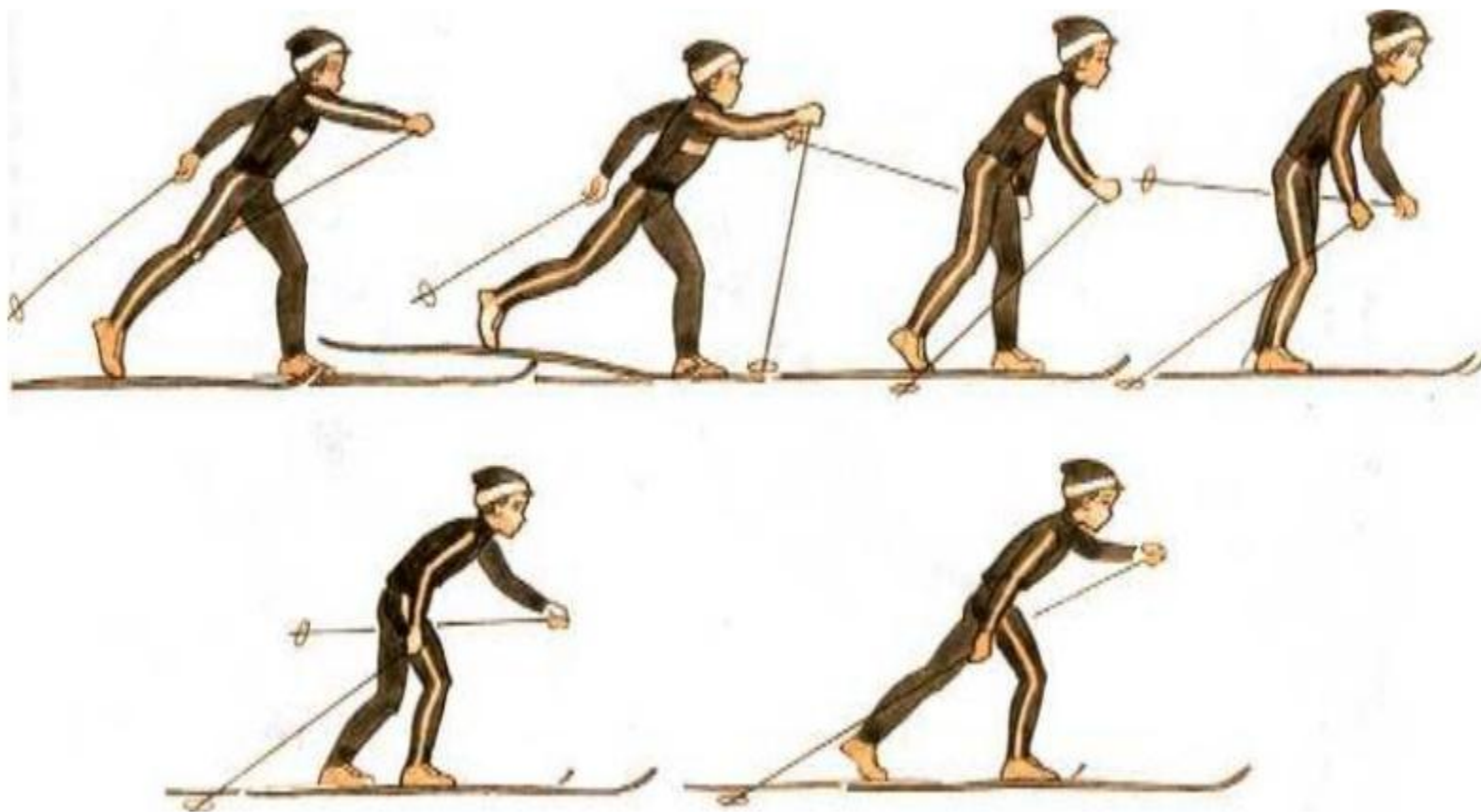
Коньковый ход

Классические Одновременные

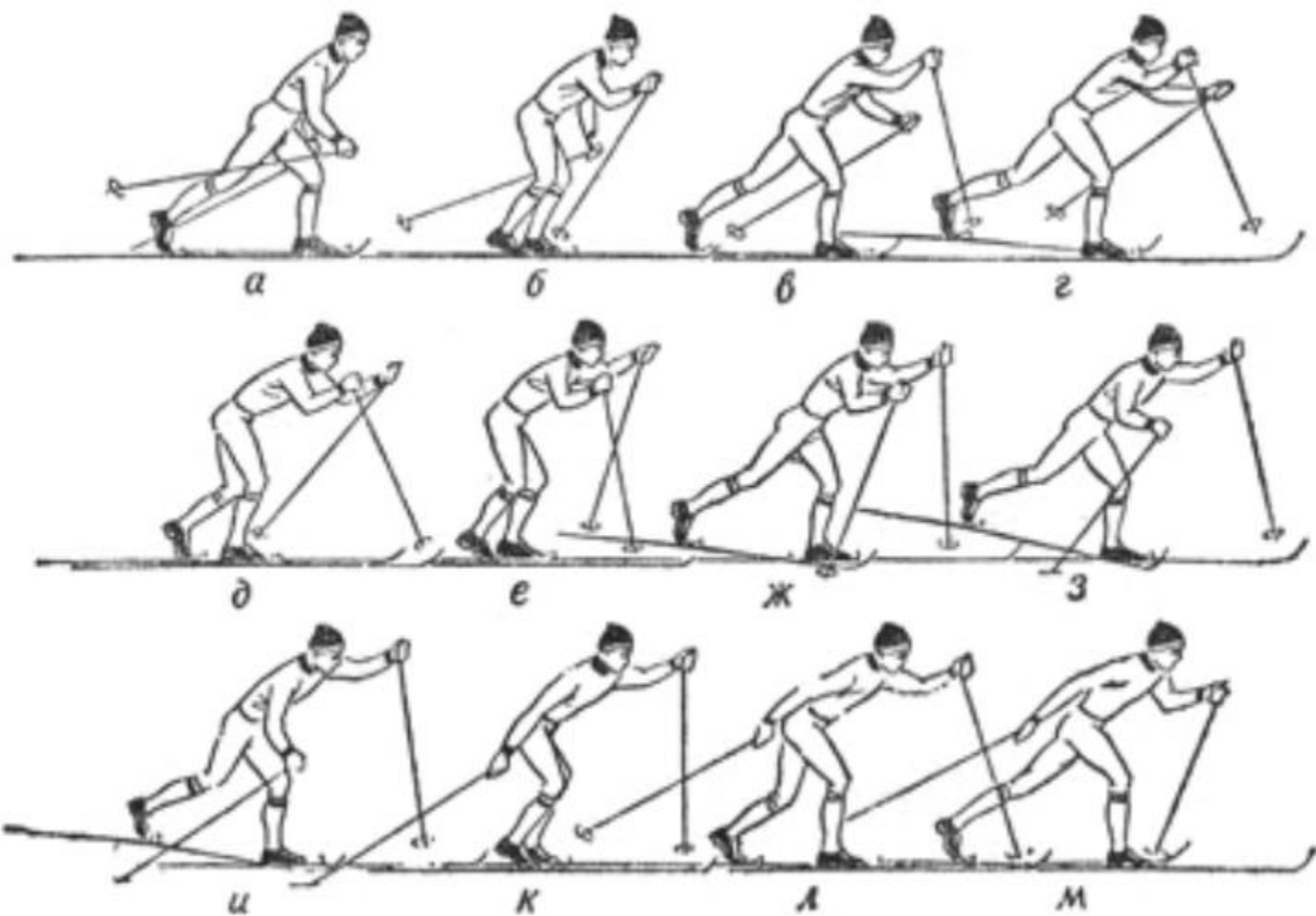
отталкивание двумя палками
одновременно

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
 - Основной
 - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный

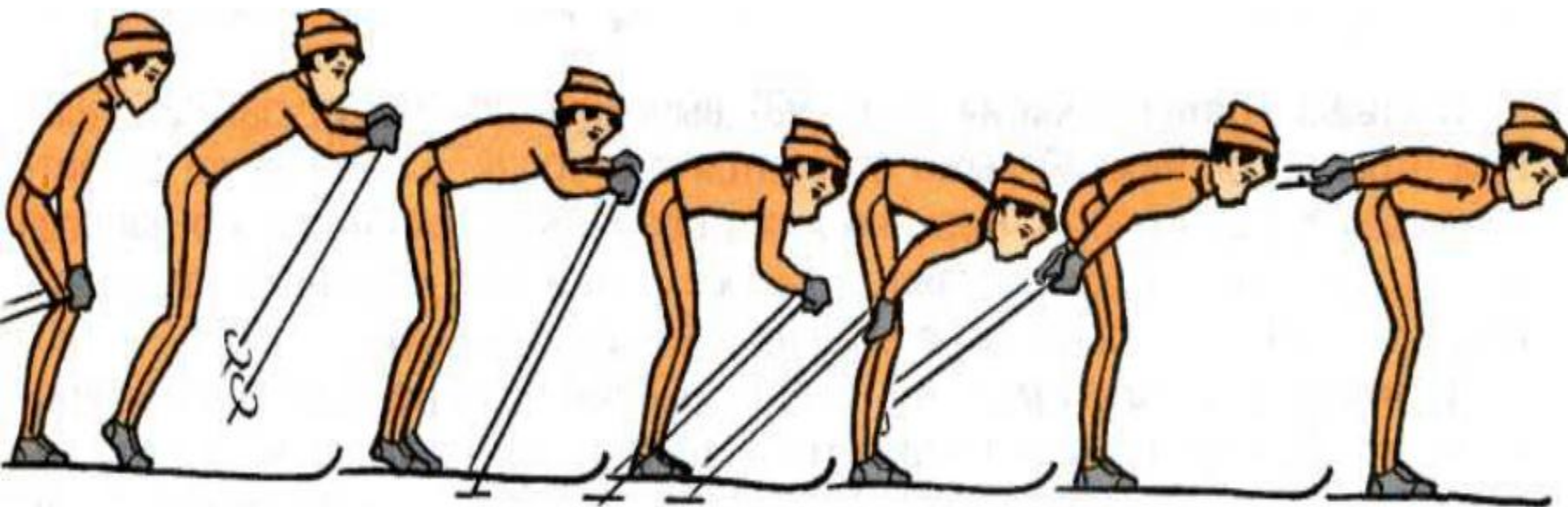
Попеременный двухшажный ход



Попеременный четырёхшажный ход

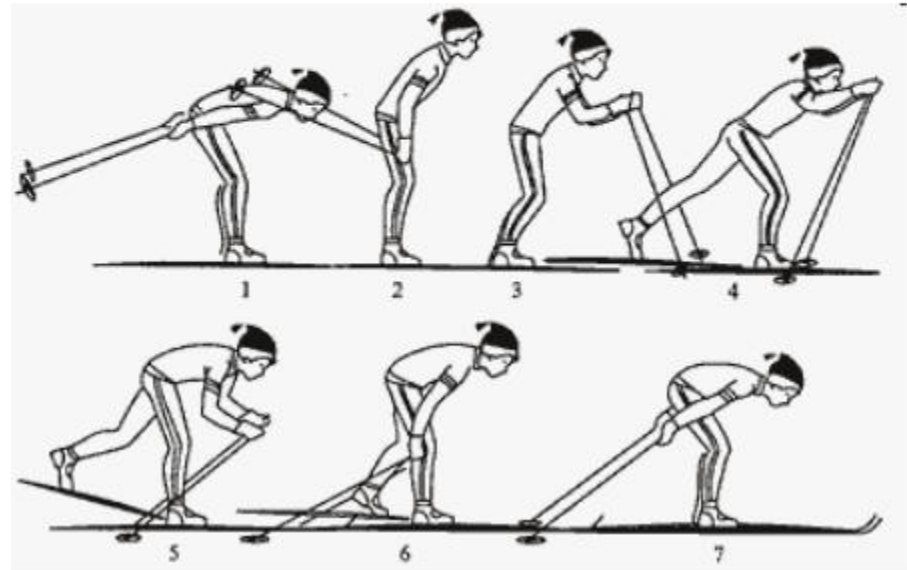


Одновременный бесшажный ход

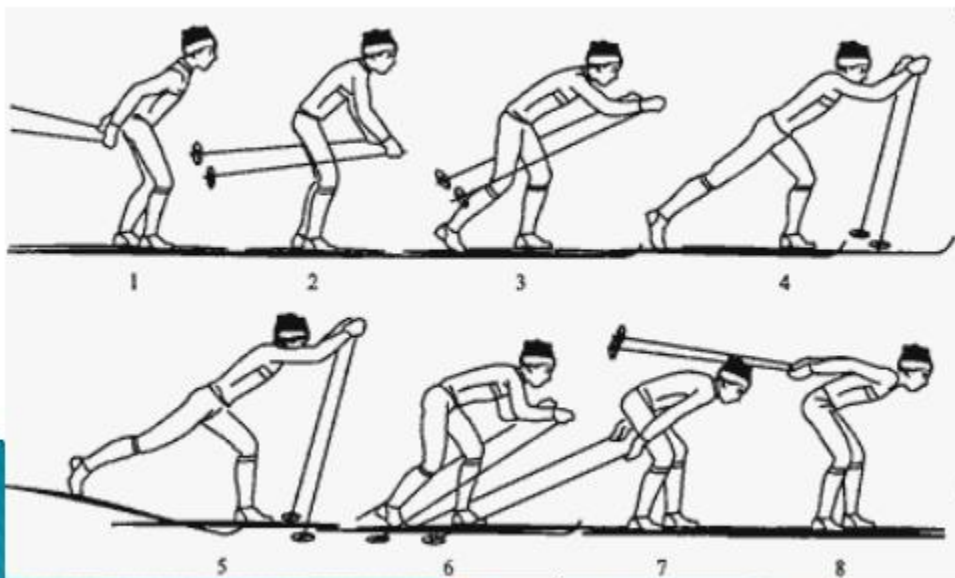


Одновременный одношажный ход

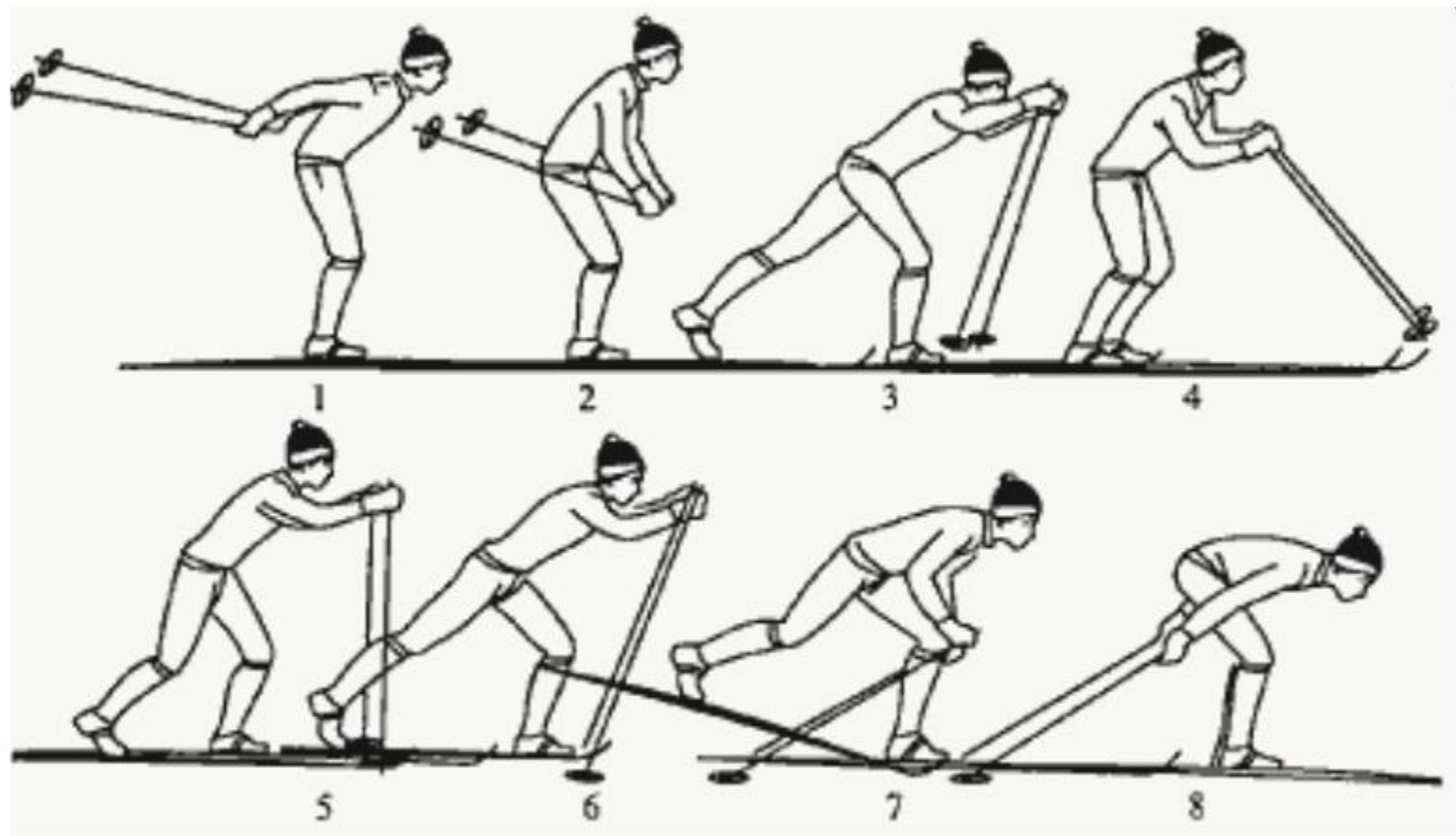
- Основной вариант



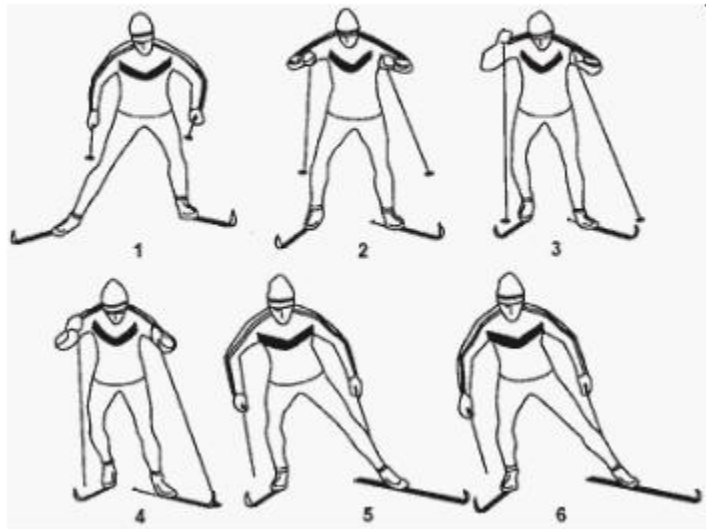
- Скоростной (стартовый) вариант.



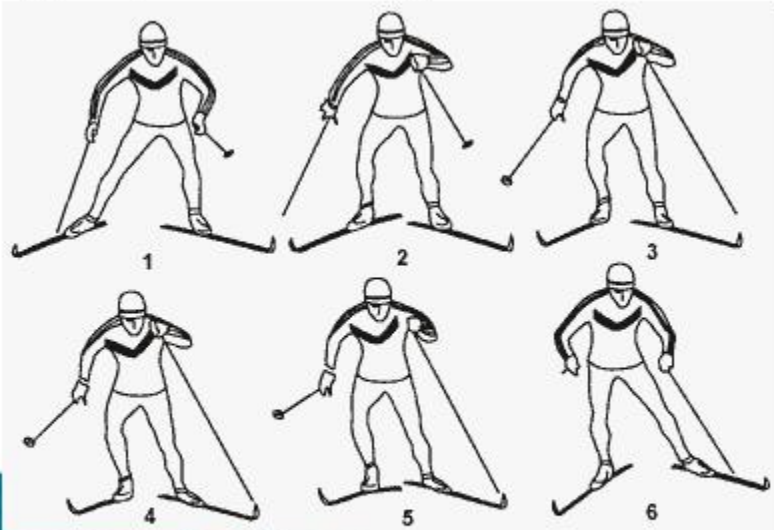
Одновременный двухшажный ход



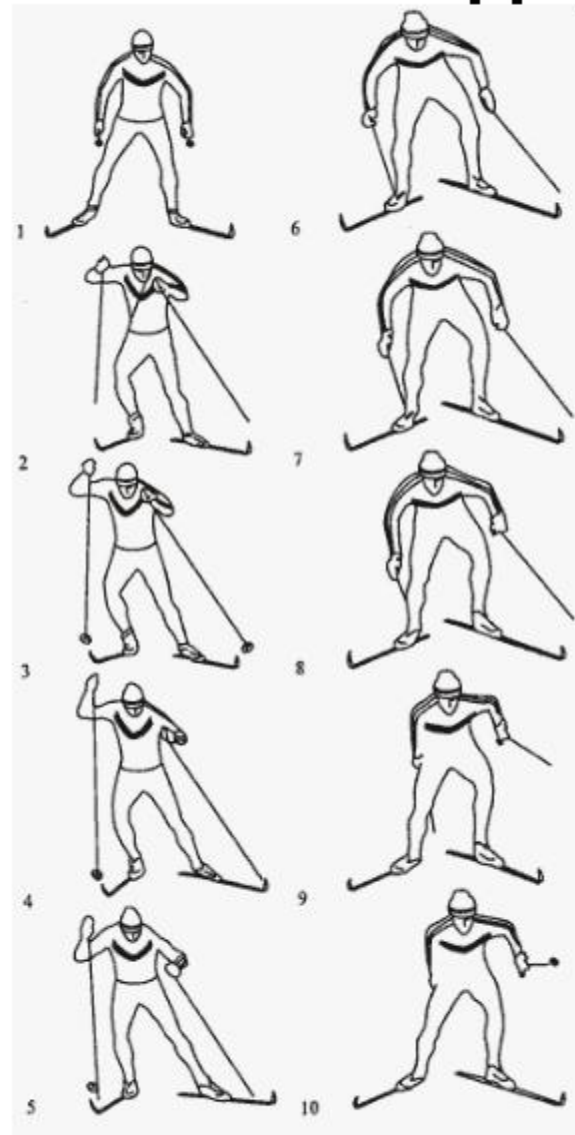
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

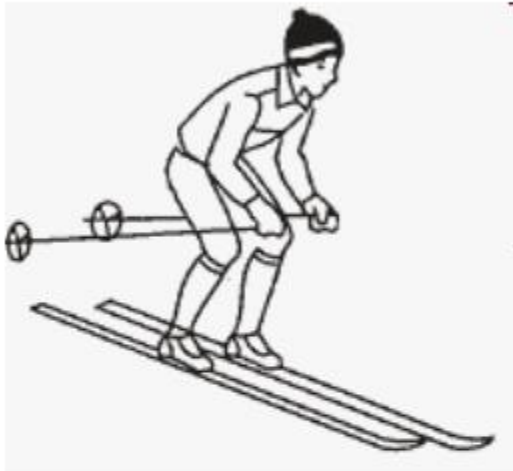


Лесенкой

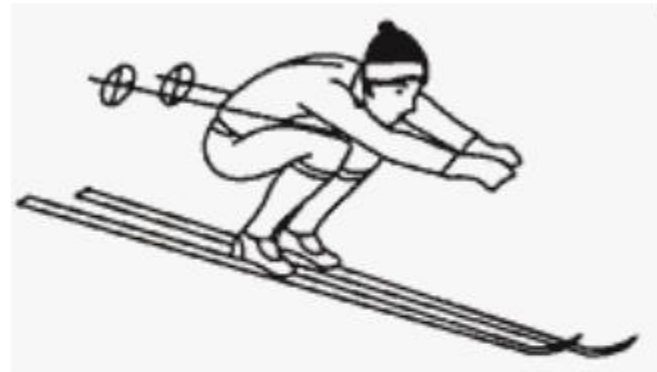


Стойки спусков

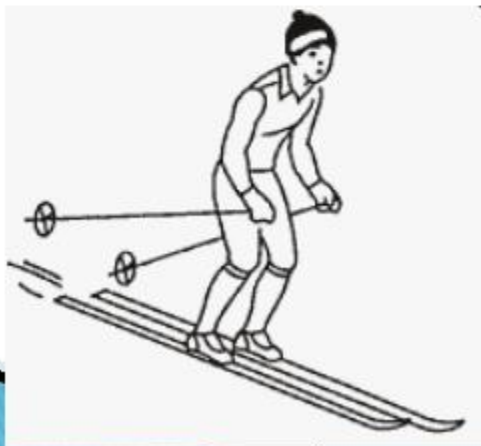
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

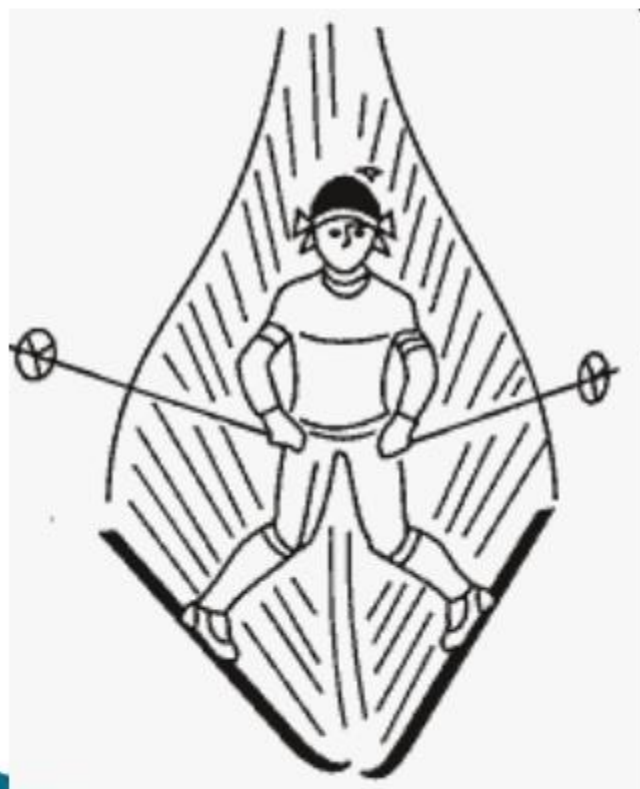


Спуск в стойке отдыха



Способы торможения

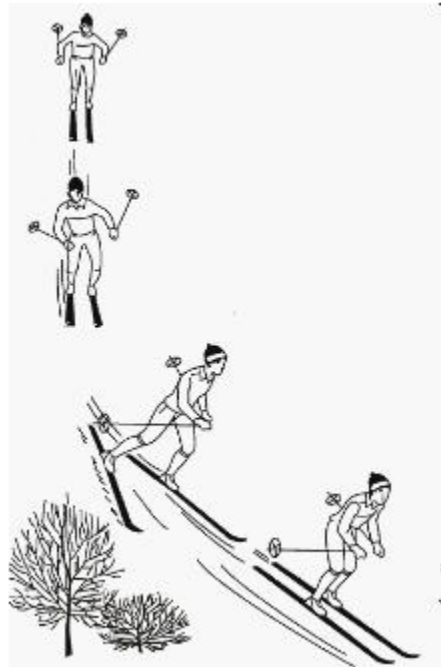
Торможение
плугом



Торможение упором



Повороты в движении



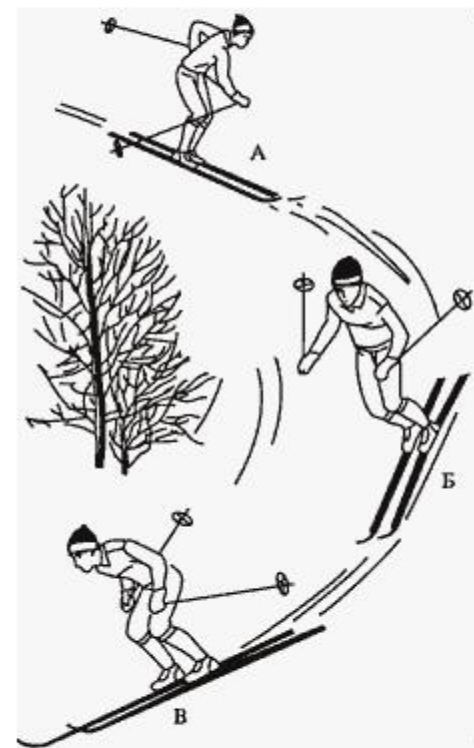
Переступанием



Плугом



Упором



На параллельных
лыжах

Основные правила соревнований

1. **Никогда не срезать дистанции.**
 2. **Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.**
 3. **Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.**
 4. **За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.**
 5. **Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.**
 6. **Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.**
 7. **Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.**
- 