

# Лыжная подготовка



Автор: Дружина Марина Михайловна

# Виды лыж



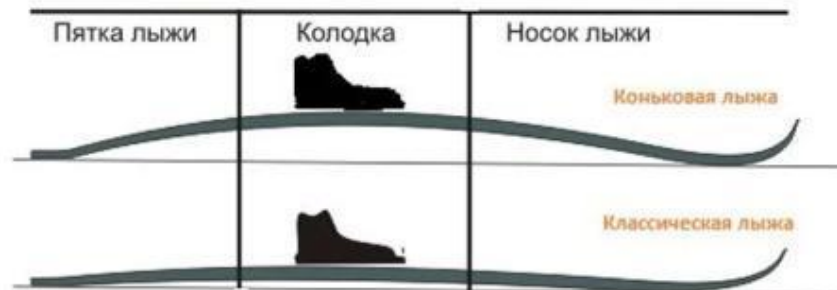
По назначению лыжи делятся на:

- \* Спортивные
- \* Туристические
- \* Прогулочные
- Промысловые
- Детские



# По способу передвижения лыжи делятся на:

- \* Коньковые
- \* Классические
- \* Комбинированные



Комбинированные лыжи



# Типы лыжных креплений

**Крепления делят по особенностям их строения:**

- \* Автоматические (защелкиваются при надавливании на ботинок, отстегиваются вручную)
- \* Механические (застегиваются и отстегиваются вручную)



# Инвентарь и снаряжение

\*

**Лыжи и палки подбираются по росту.**



# Экипировка

## ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА



# Техника безопасности

- \* 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.
- \* Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте интервал 3—4 м, а при спуске с горы не менее 30 м. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой, иначе в случае падения можно на них наткнуться.
- \* При спуске с горы не останавливайтесь у ее подножия, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
- \* Если во время занятий, коллективной прогулки, похода вы по какой-либо причине сошли с дистанции, то обязательно предупредите об этом товарищей.
- \* При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
- \* Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.

# Лыжные ходы

## **Классические**

### Одновременные

- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
- Одновременный двухшажный

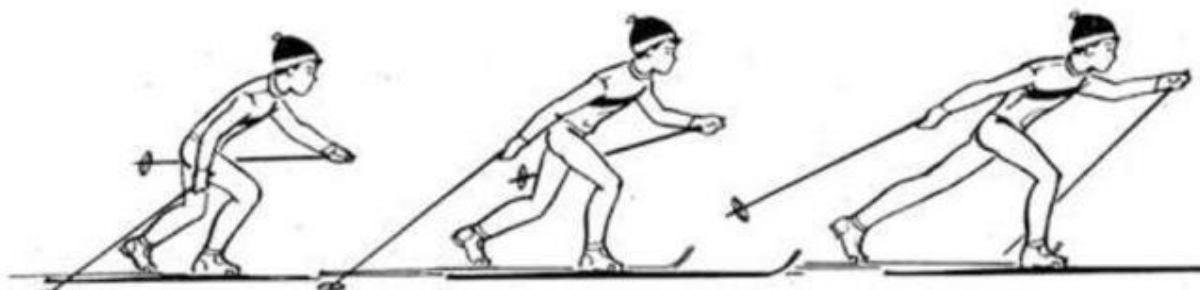
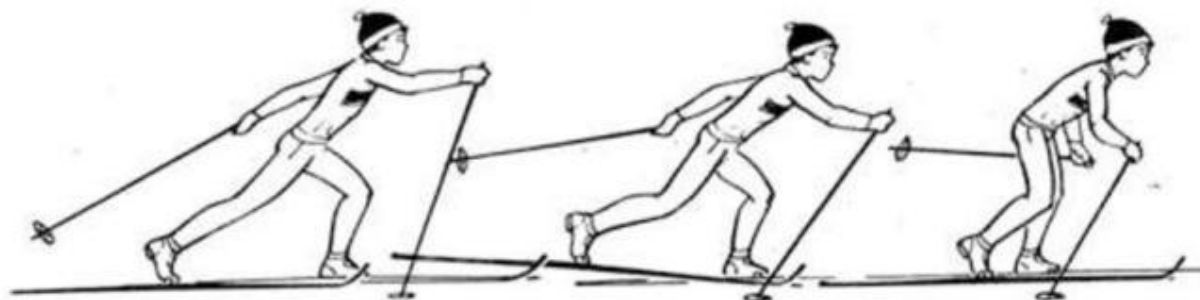
### Попеременные

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

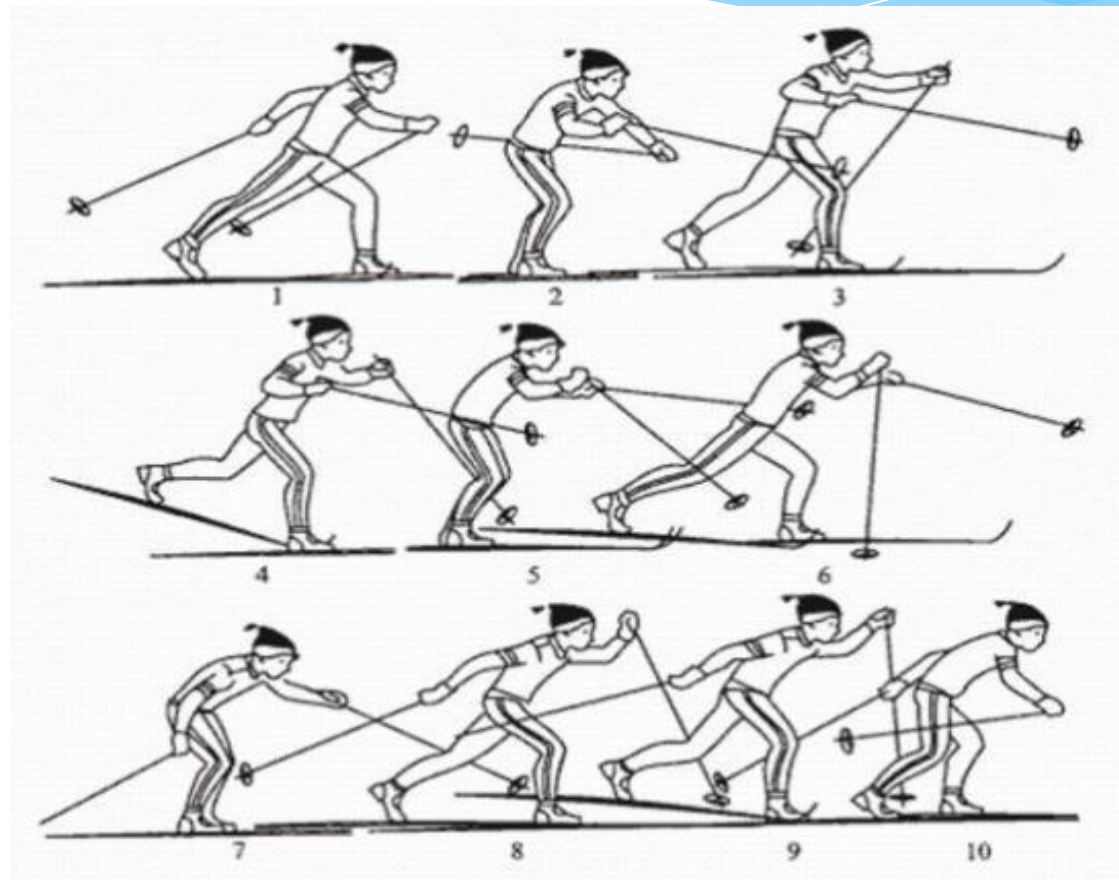
## **Коньковый ход**



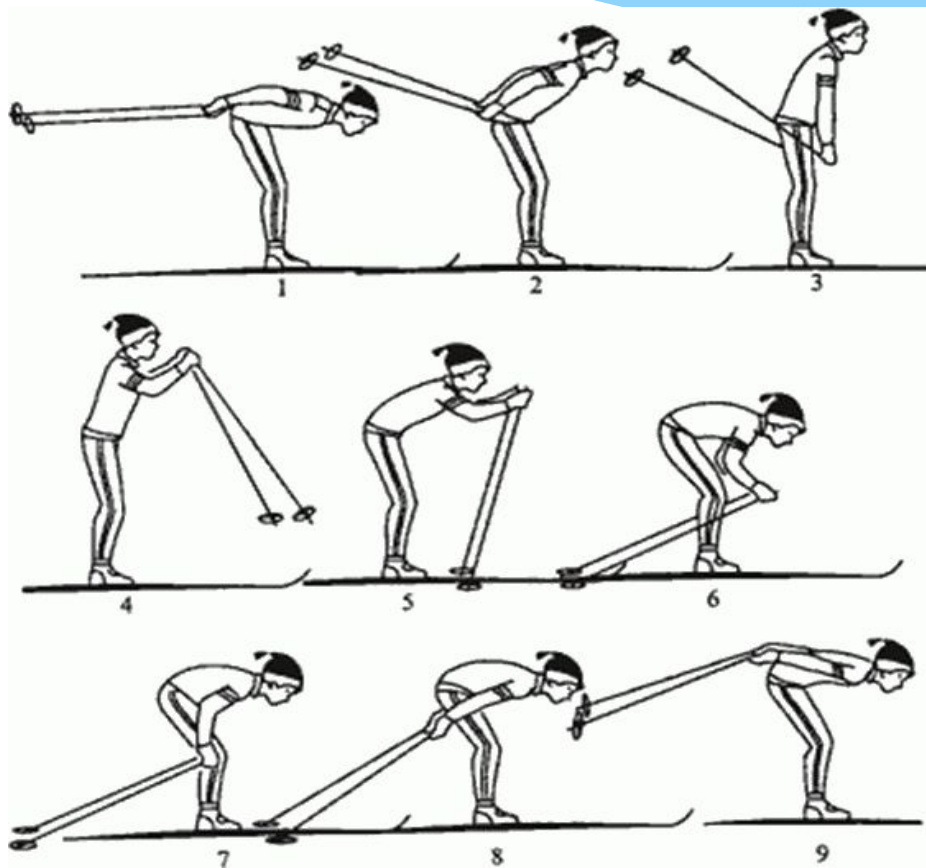
# Попеременный двухшажный ход



# Попеременный четырехшажный ход

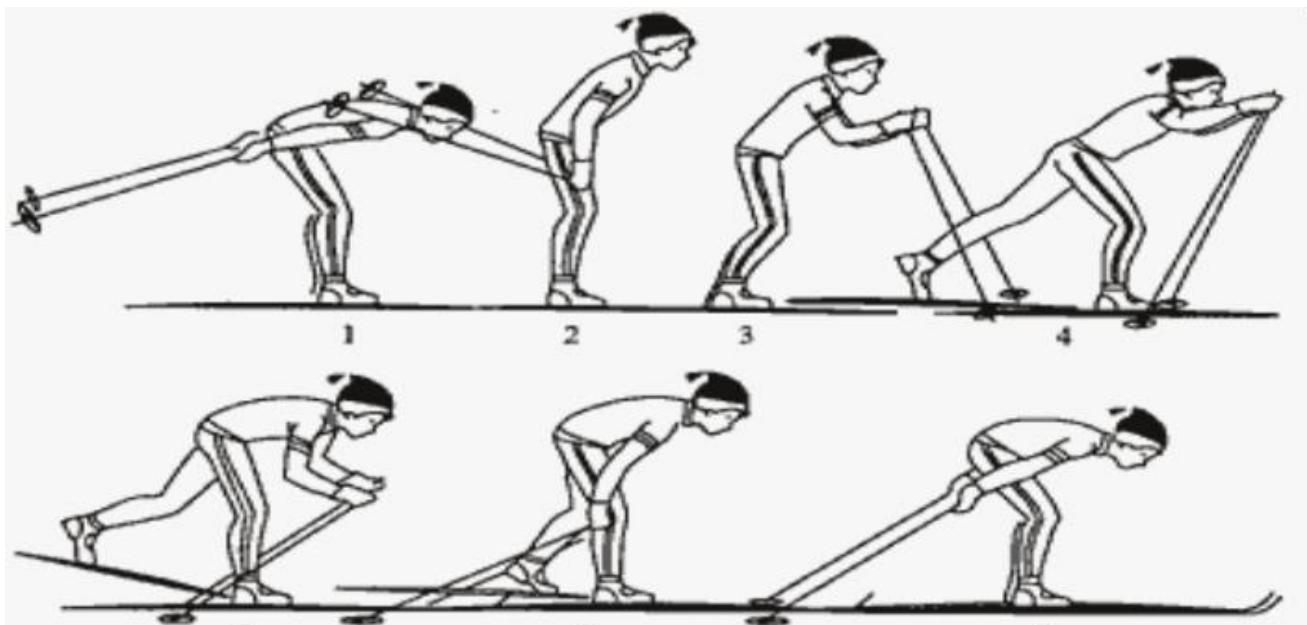


# Одновременный бесшажный ход



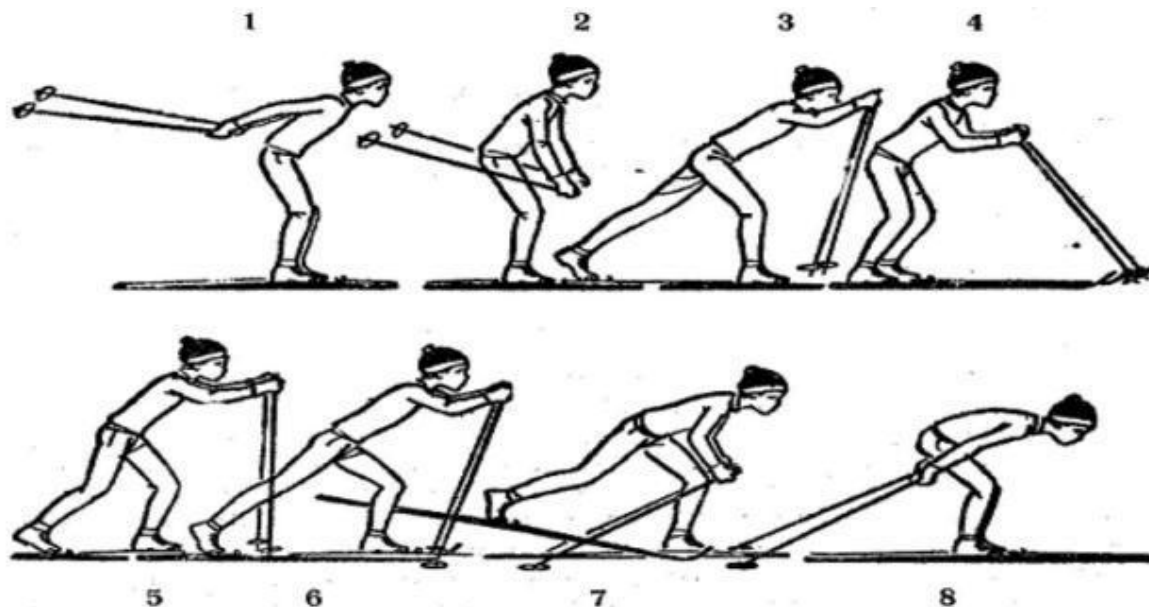
# Одновременный одношажный ход

Цикл одновременного хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах

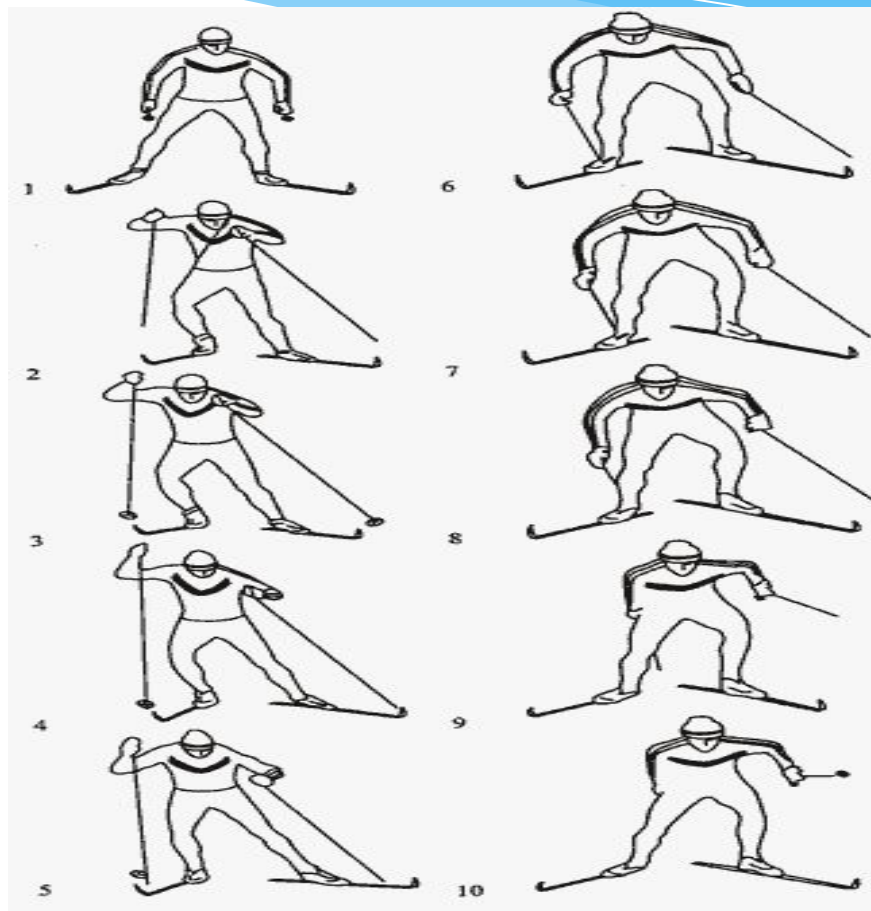


# Одновременный двухшажный ход

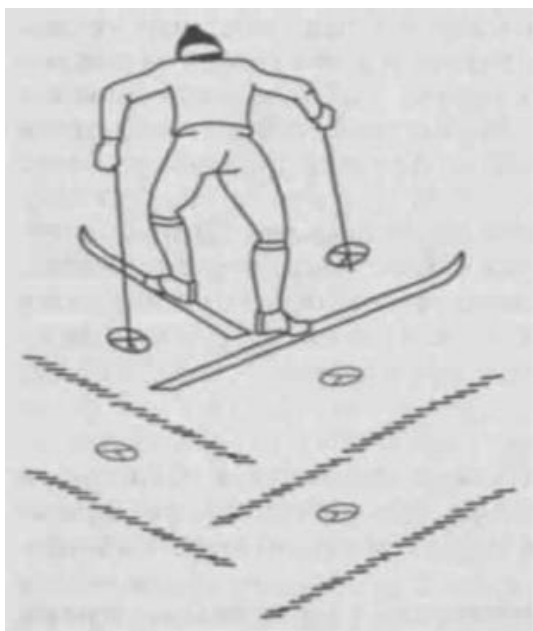
При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками.



# Коньковый ход



# Подъемы



«Ёлочкой»



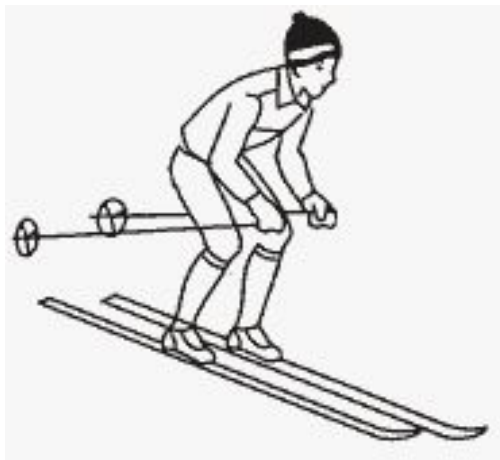
«Лесенкой»



«Полуёлочкой»

# Стойки спусков

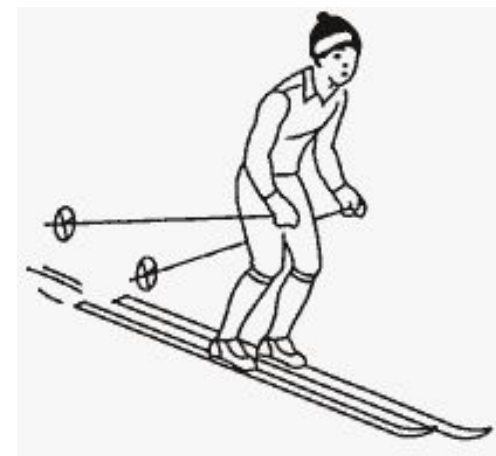
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке

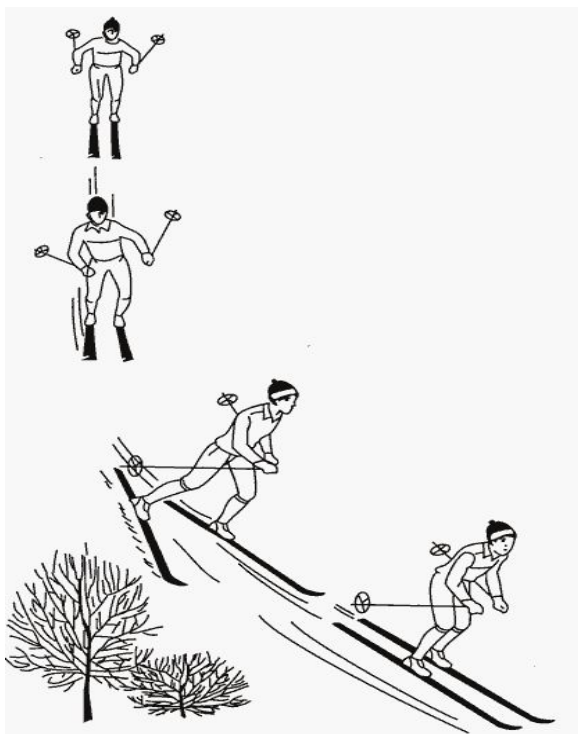


Спуск в высокой стойке





# Повороты в движении



Переступанием



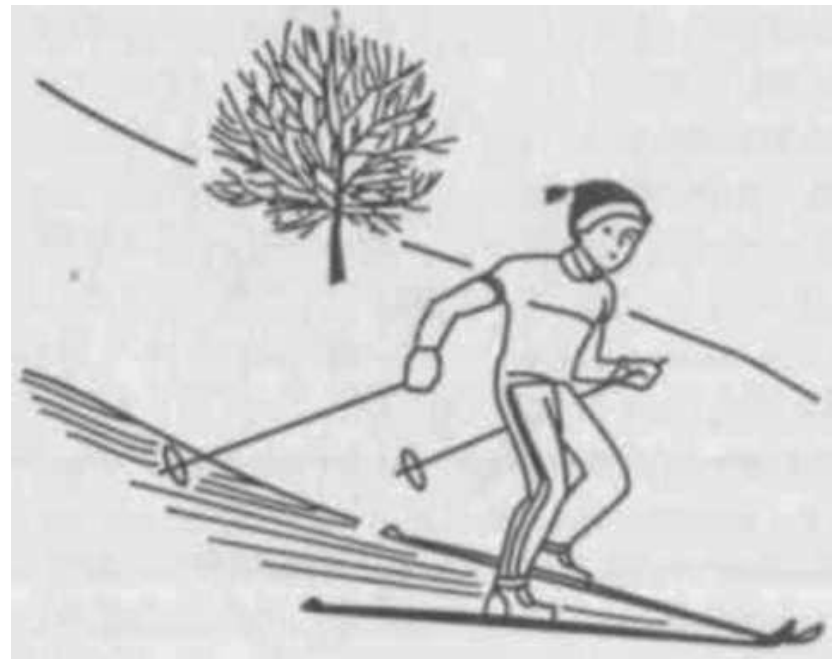
Упором

# Способы торможения

Торможение плугом



Торможение упором





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**