

Лыжная подготовка



Автор: Дружина Марина Михайловна

Виды лыж



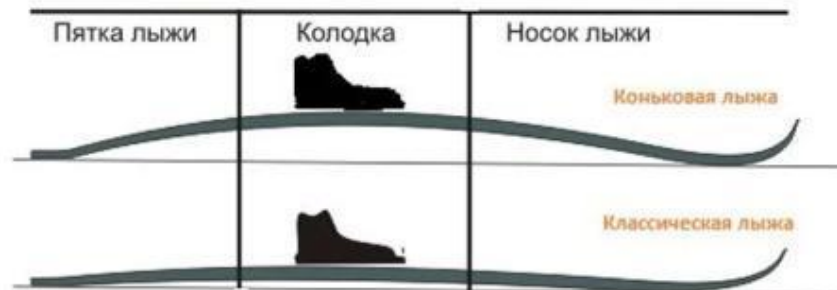
По назначению лыжи делятся на:

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



По способу передвижения лыжи делятся на:

- * Коньковые
- * Классические
- * Комбинированные



Комбинированные лыжи



Типы лыжных креплений

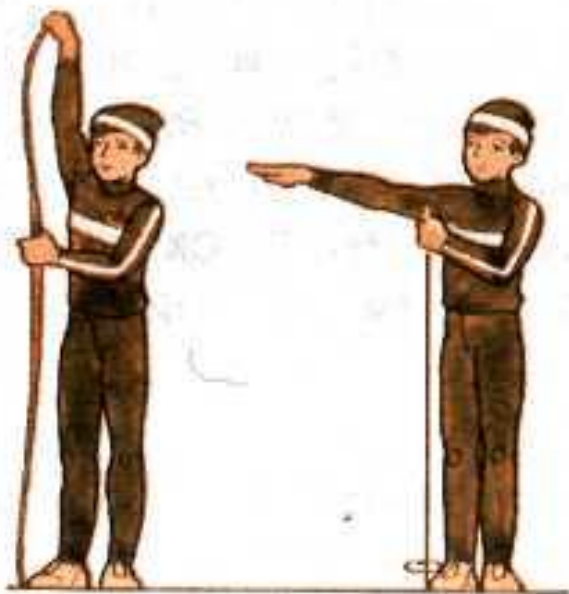
Крепления делят по особенностям их строения:

- * 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

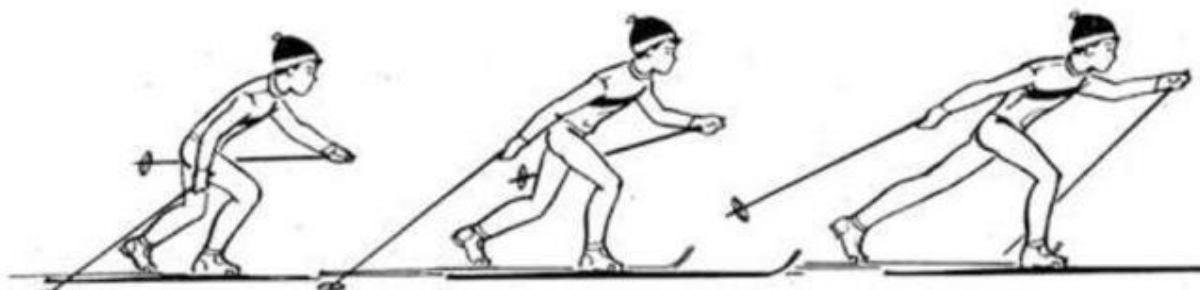
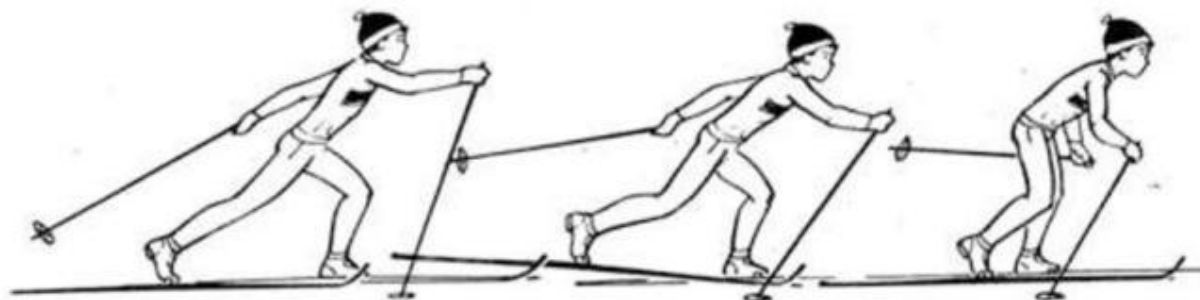
- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
- Одновременный двухшажный

Попеременные

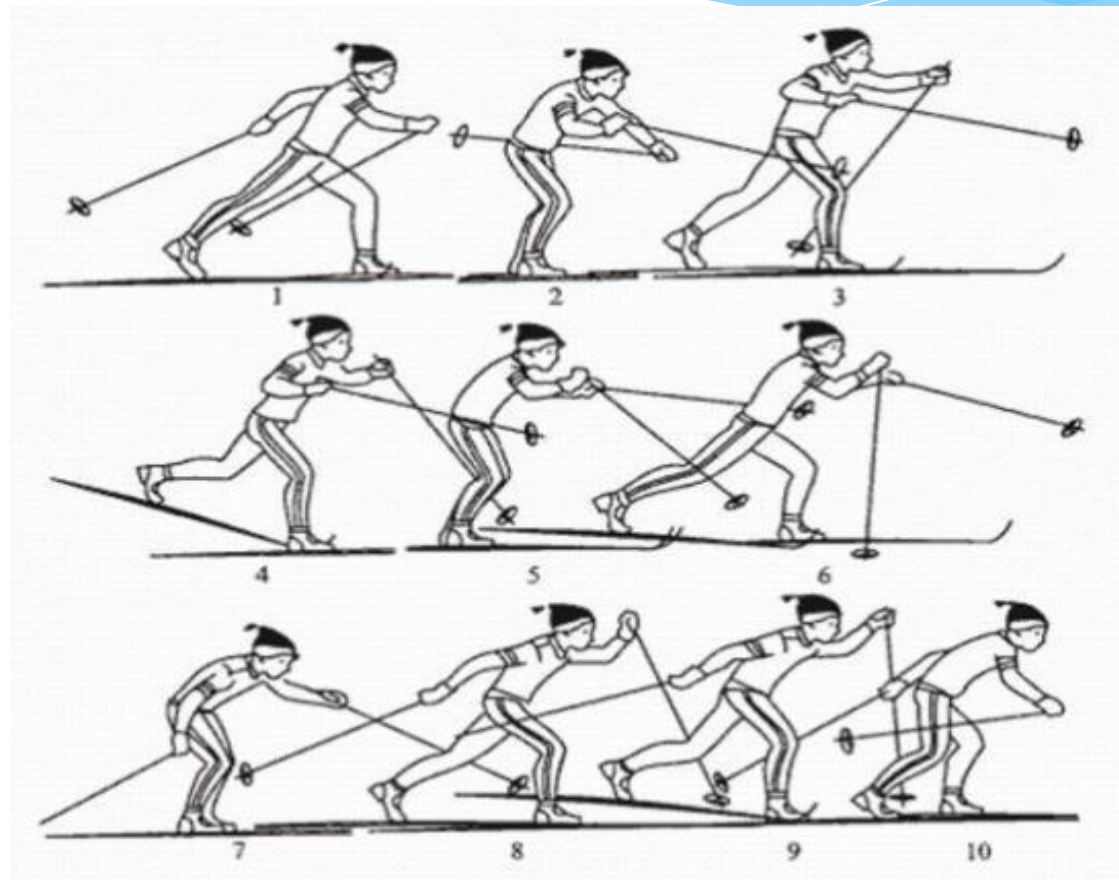
- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

Коньковый ход

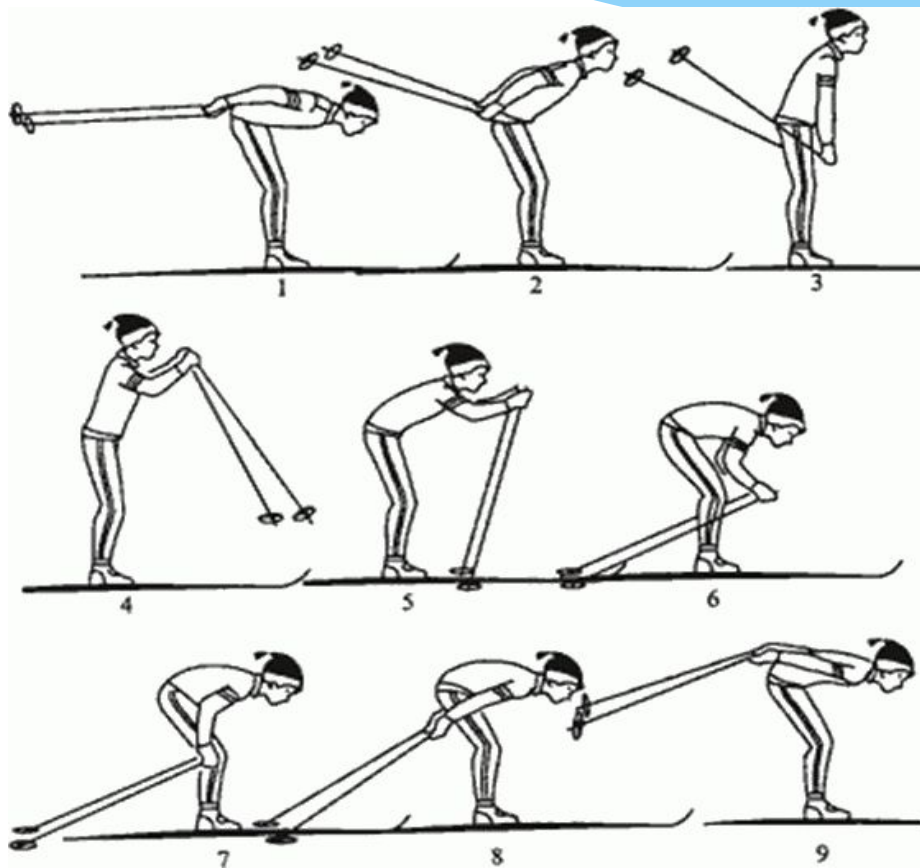
Попеременный двухшажный ход



Попеременный четырехшажный ход

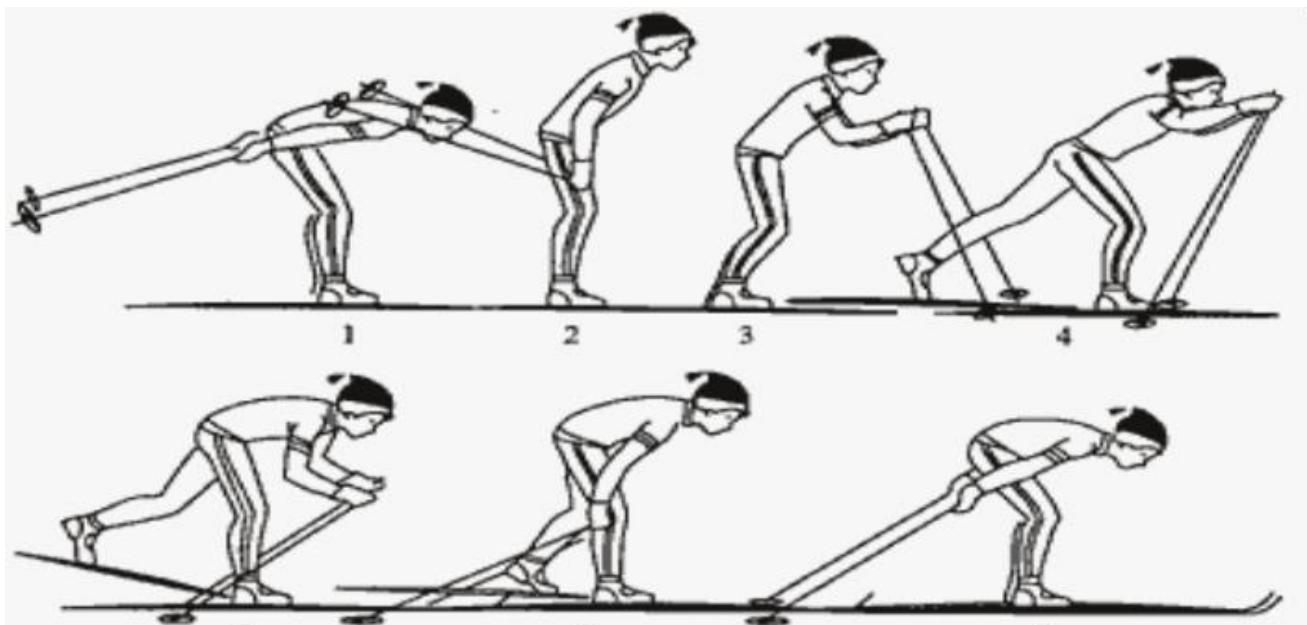


Одновременный бесшажный ход



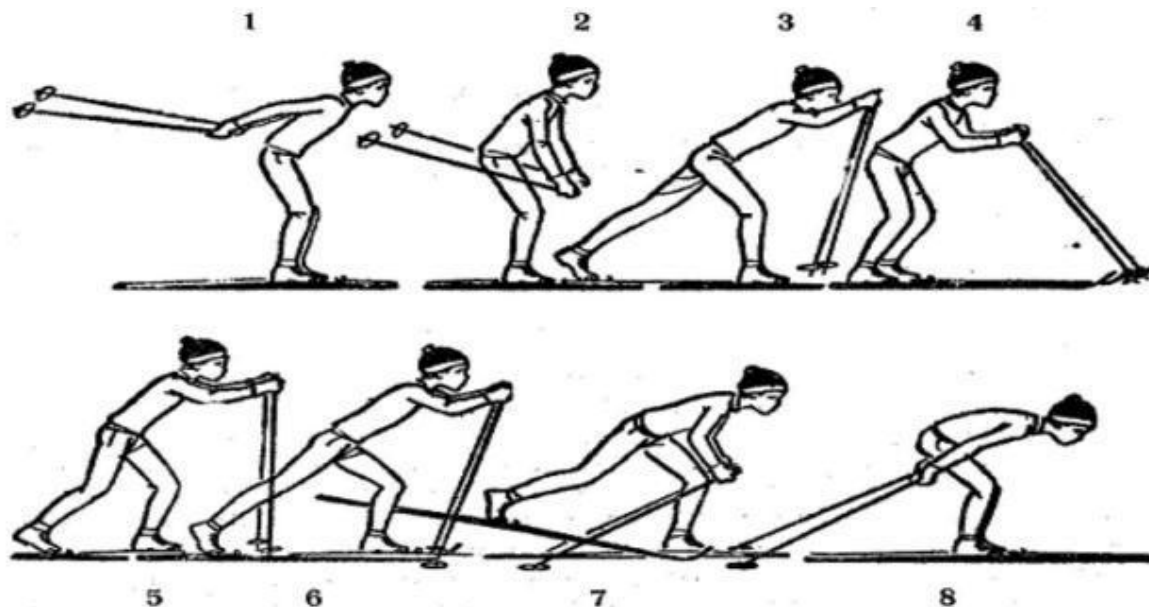
Одновременный одношажный ход

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

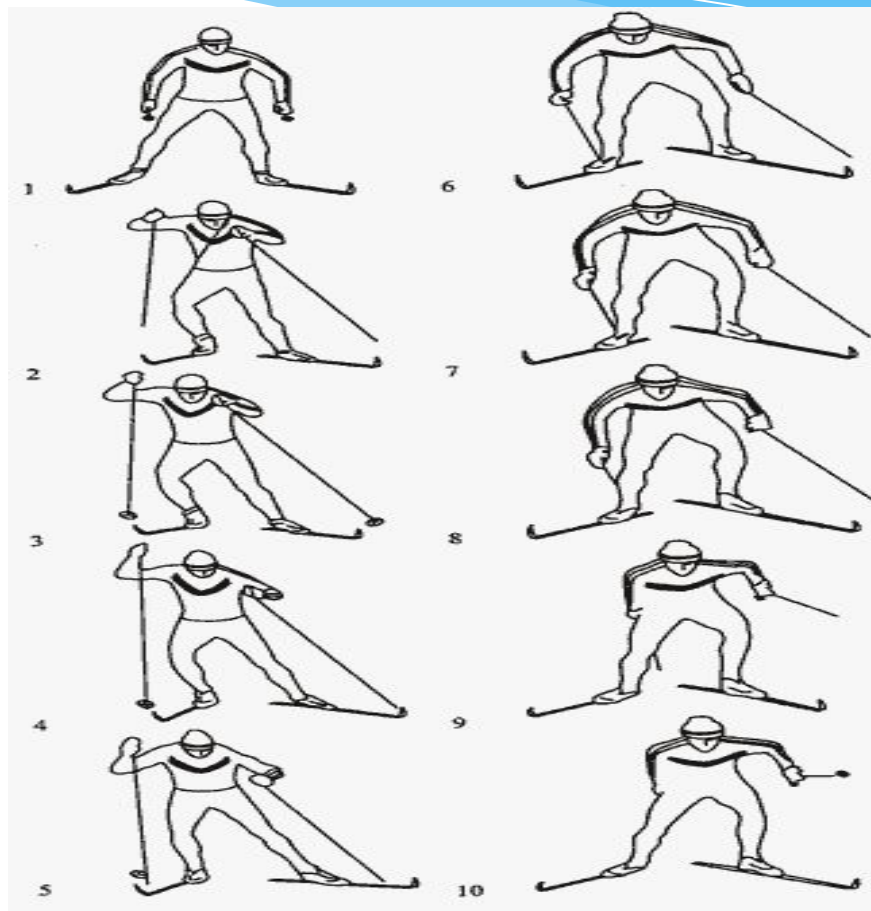


Одновременный двухшажный ход

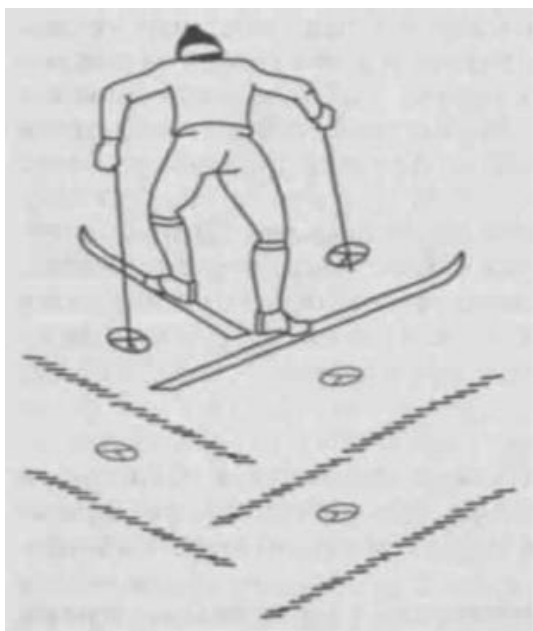
При одновременном двухшажном ходе лыжник выполняет два отталкивания ногами (правой и левой) и одновременное отталкивание палками.



Коньковый ход



Подъемы



«Ёлочкой»



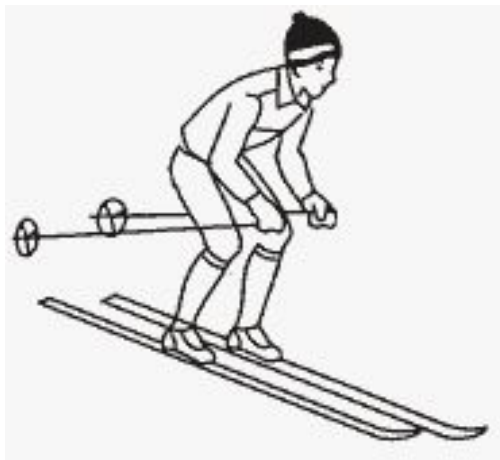
«Лесенкой»



«Полуёлочкой»

Стойки спусков

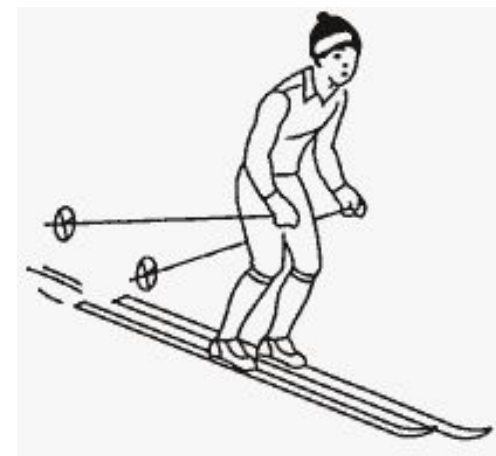
Спуск в основной стойке



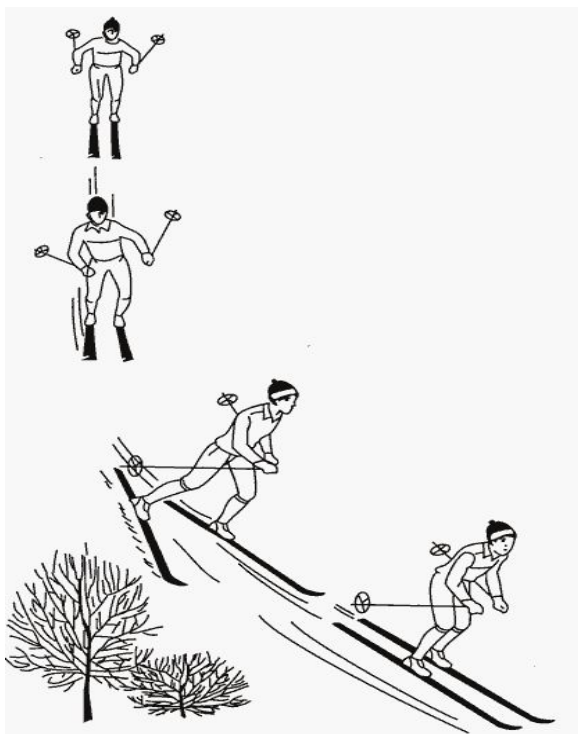
Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Повороты в движении



Переступанием



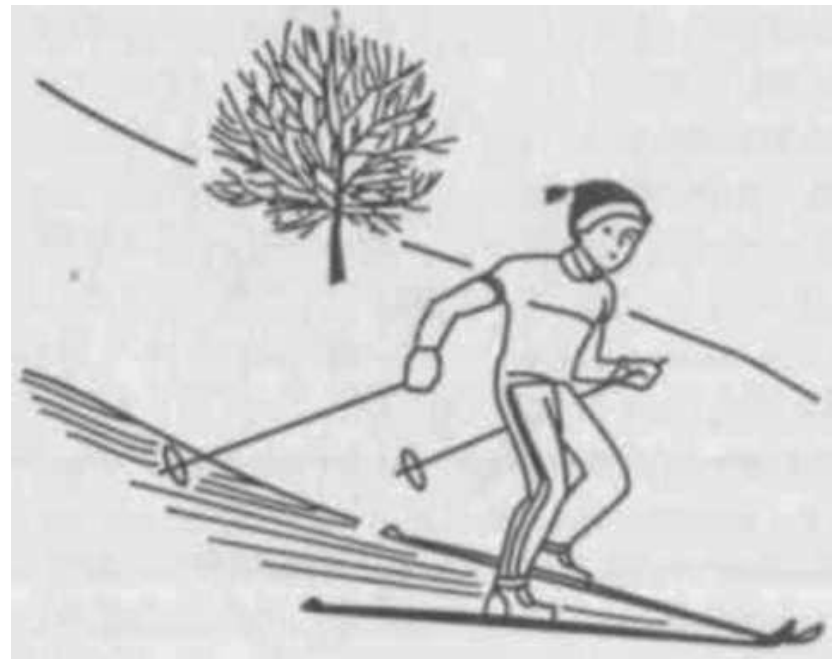
Упором

Способы торможения

Торможение плугом



Торможение упором





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!