

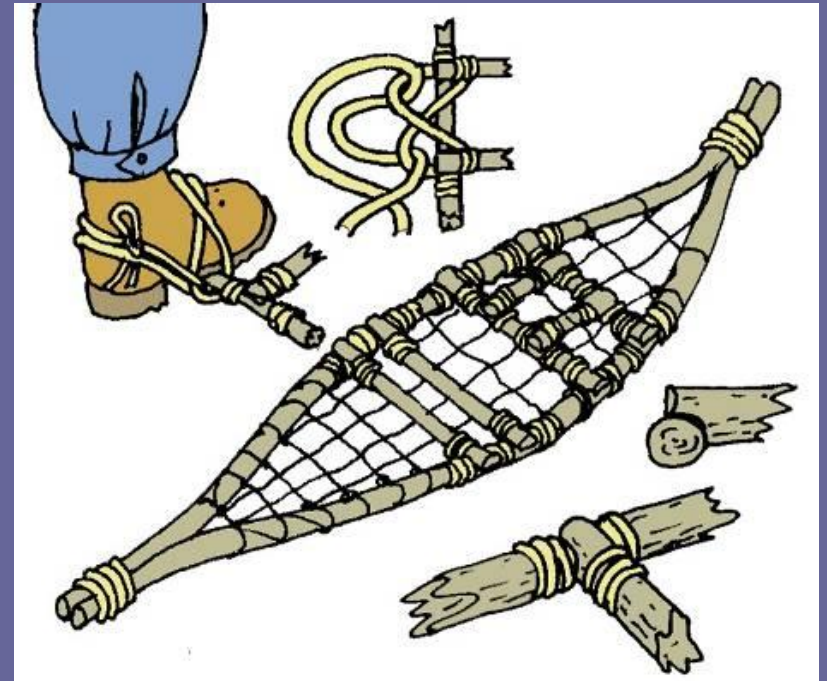
Лыжный спорт



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
двоебор
ье

Прыжки
с

Сноуборди
нг

Фриста
йл



Экипировка лыжника

- Лыжи

- * деревянные
- * пластиковые

- Лыжные палки

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

- Крепления (механические и автоматические)

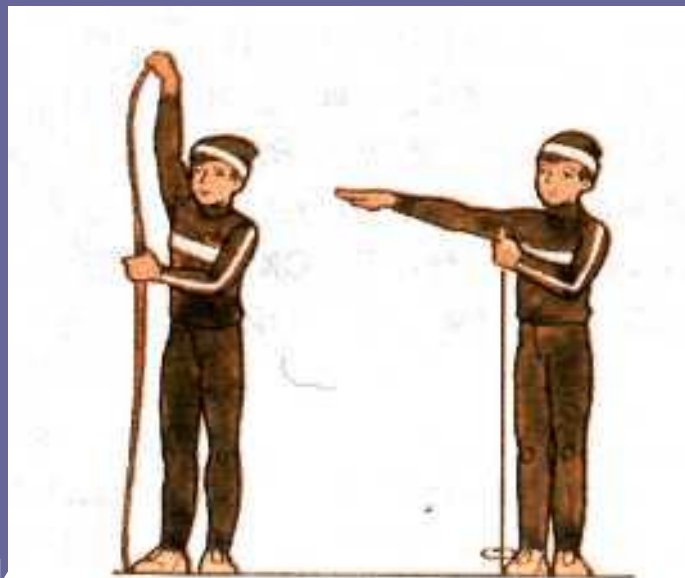
- Обувь

- 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

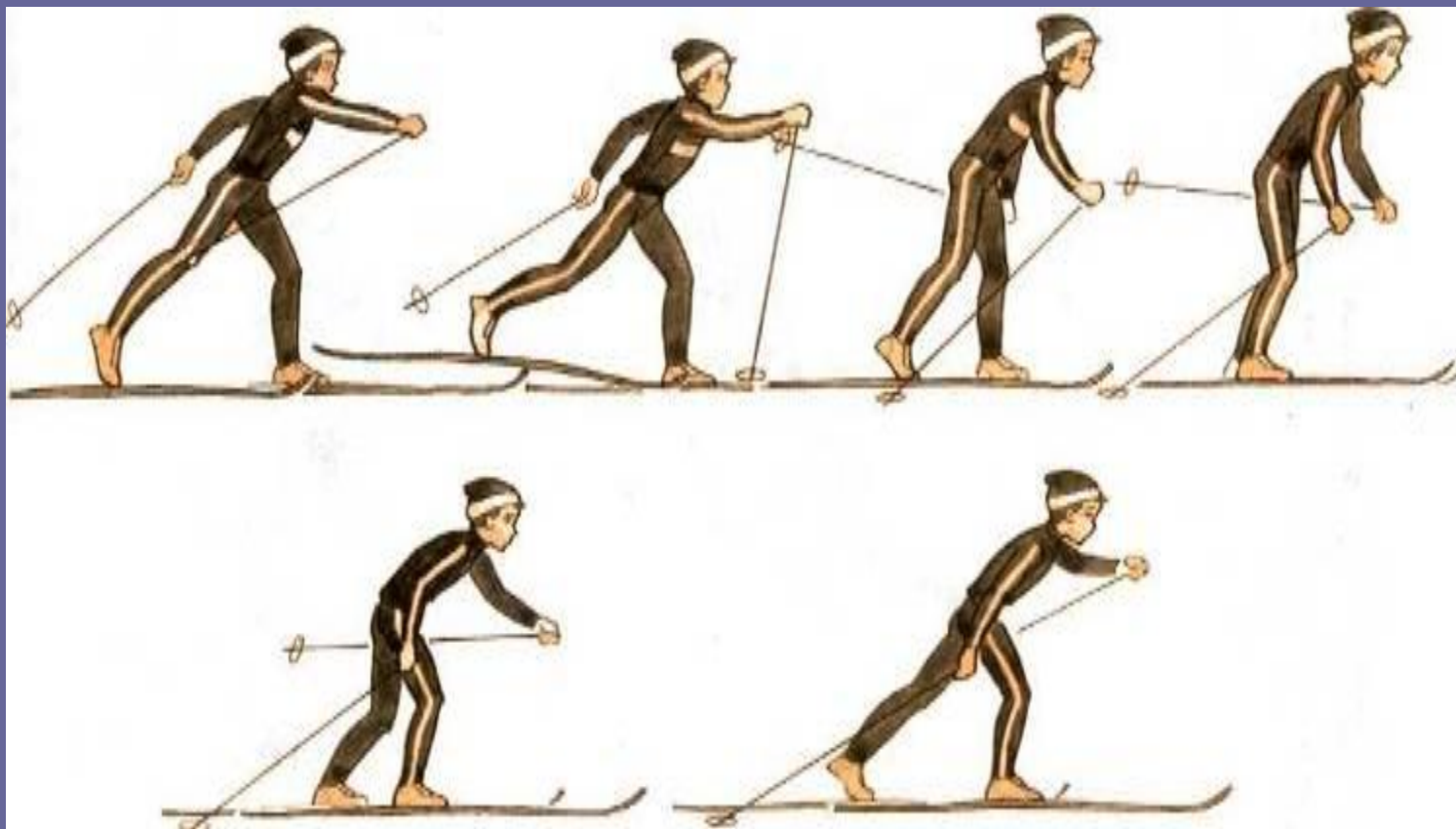
Коньковый ход

Классические Одновременные

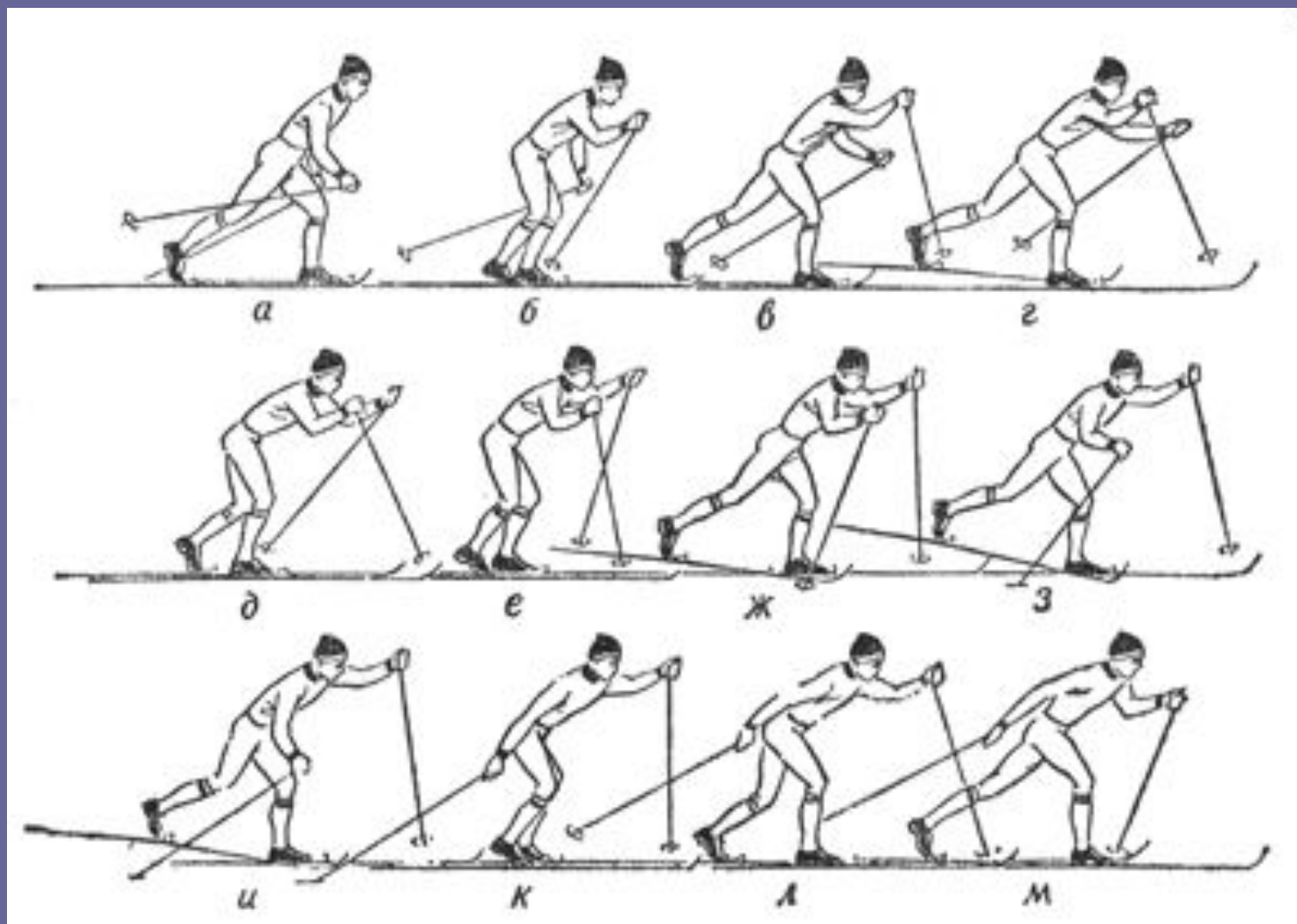
отталкивание двумя палками одновременно

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

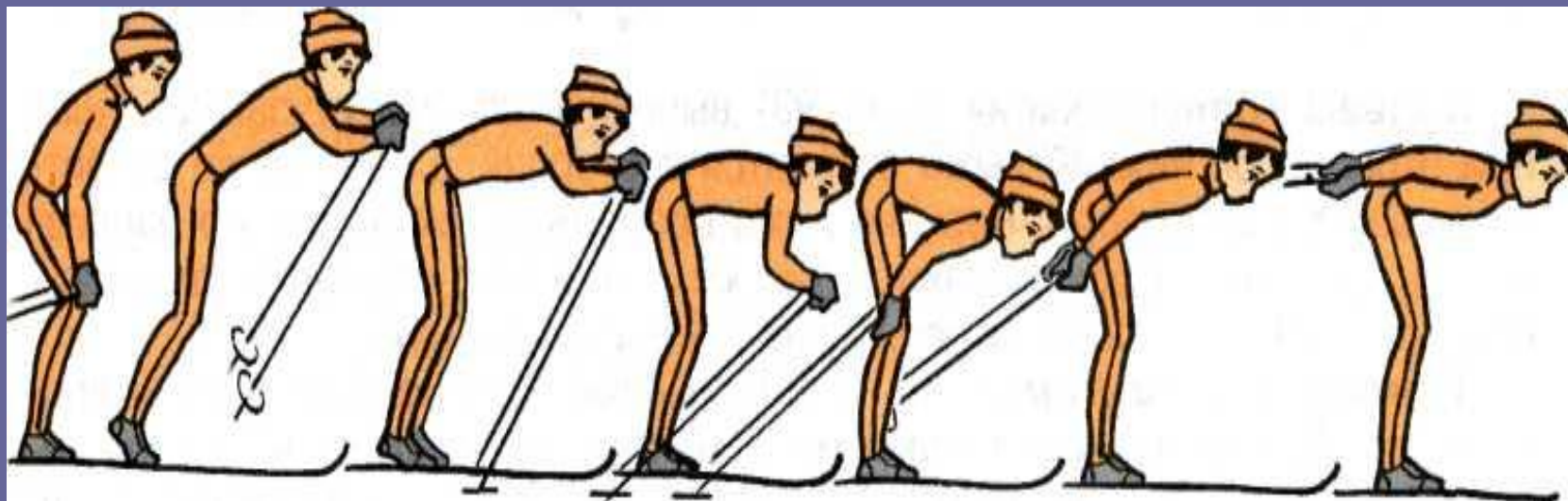
Попеременный двухшажный ход



Попеременный четырёхшажный ход



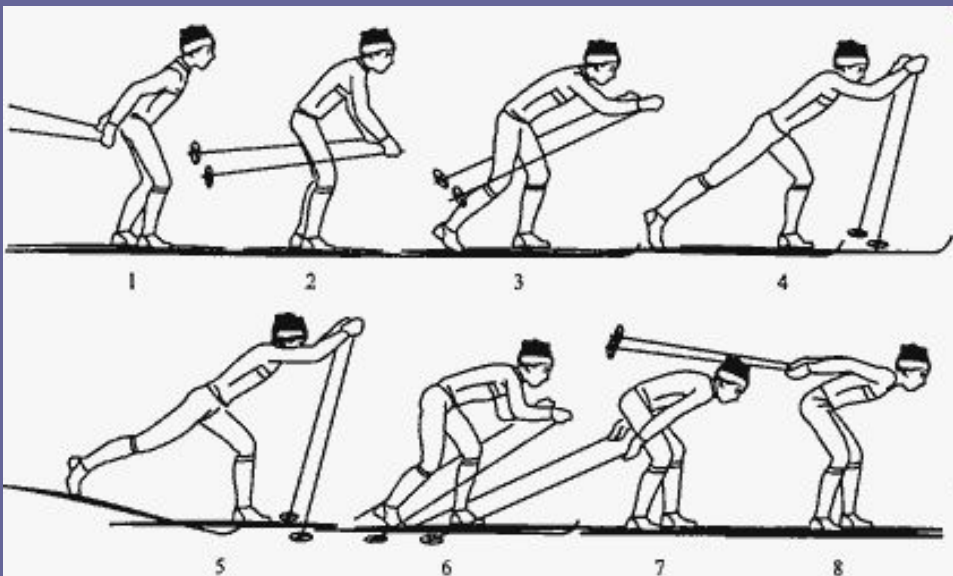
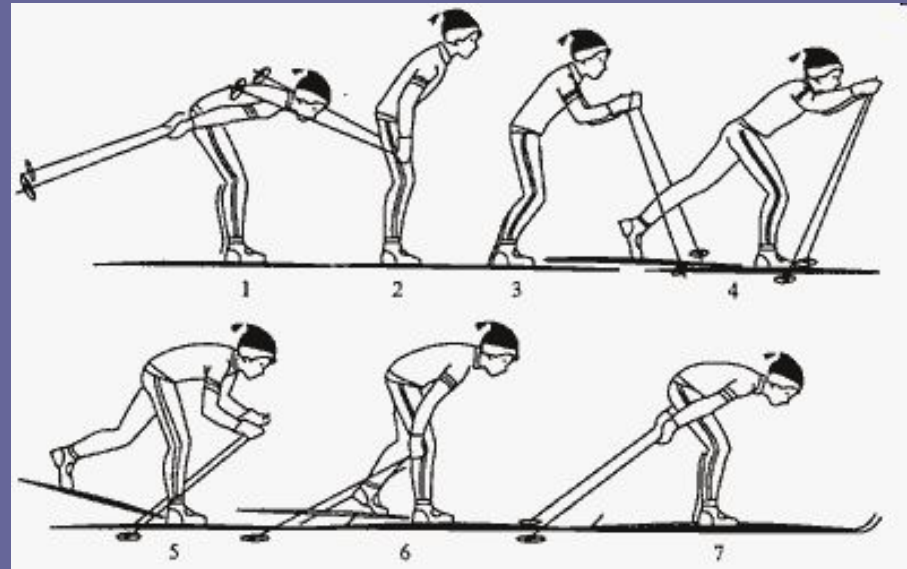
Одновременный бесшажный ход



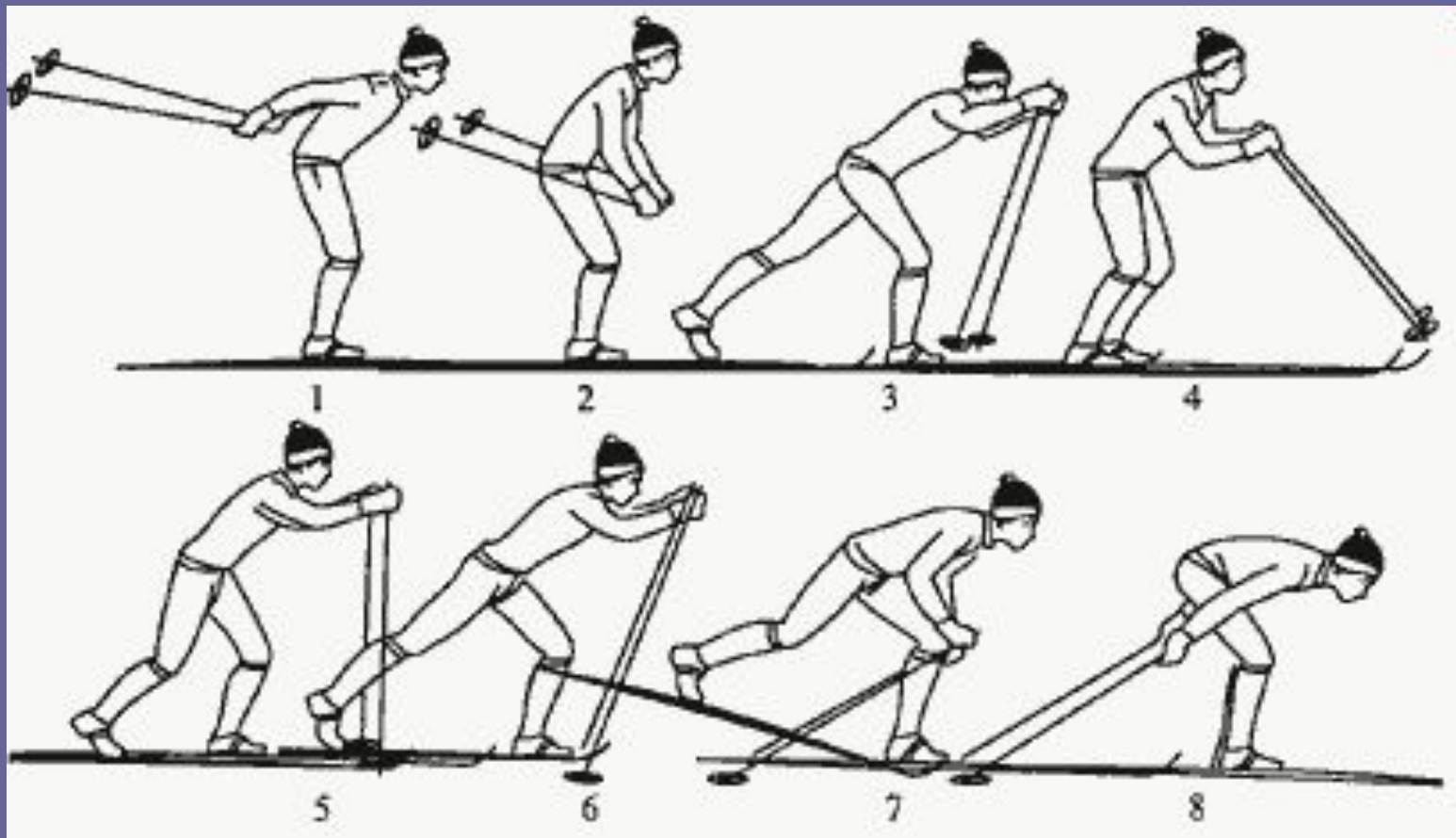
Одновременный одношажный ход

- Основной вариант

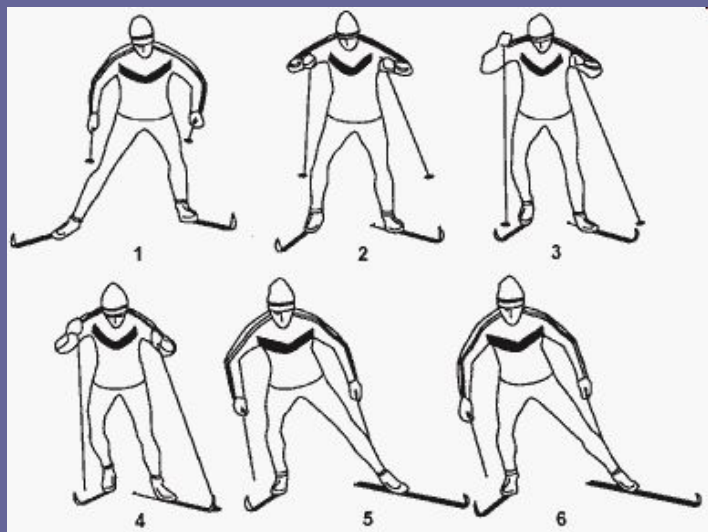
- Скоростной (стартовый) вариант.



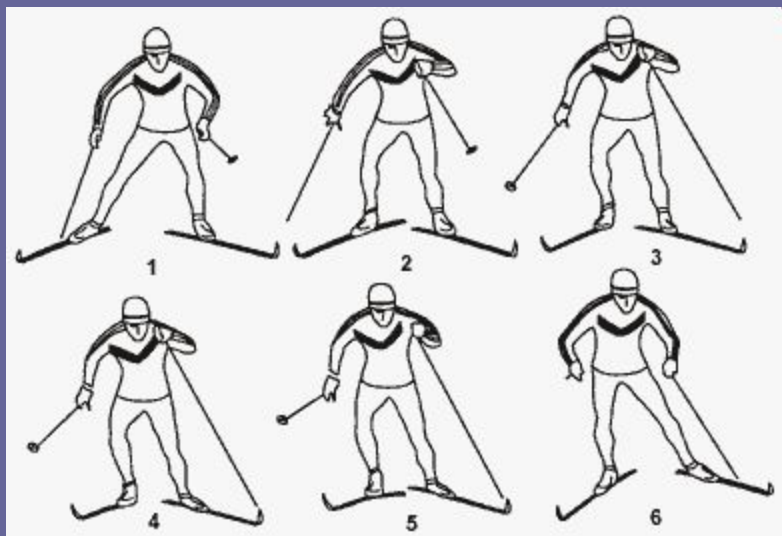
Одновременный двухшажный ход



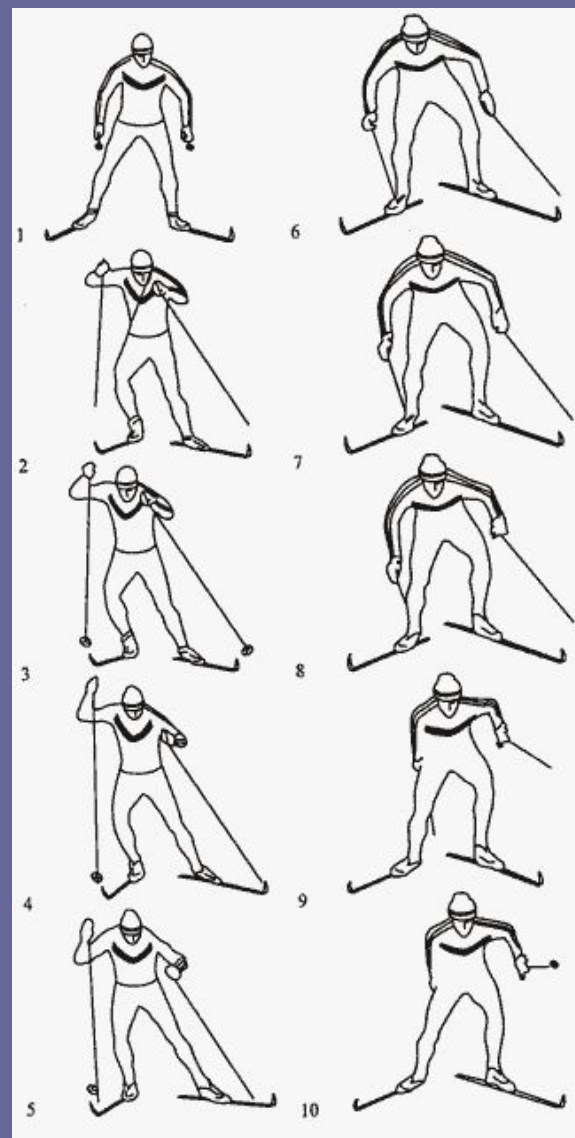
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

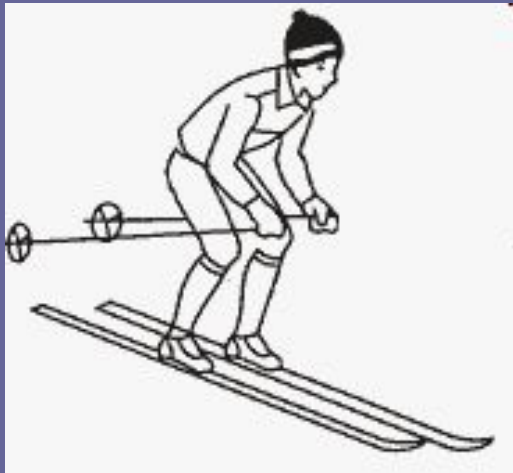


Лесенкой

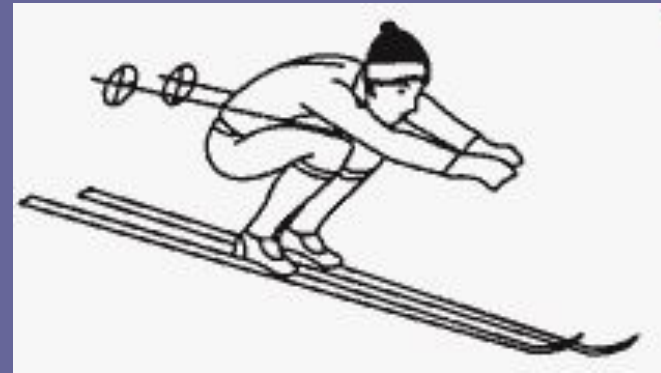


Стойки спусков

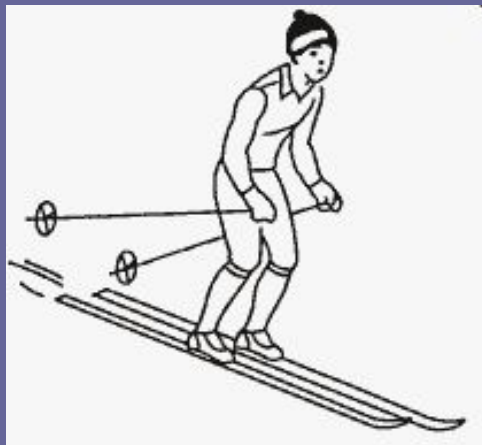
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

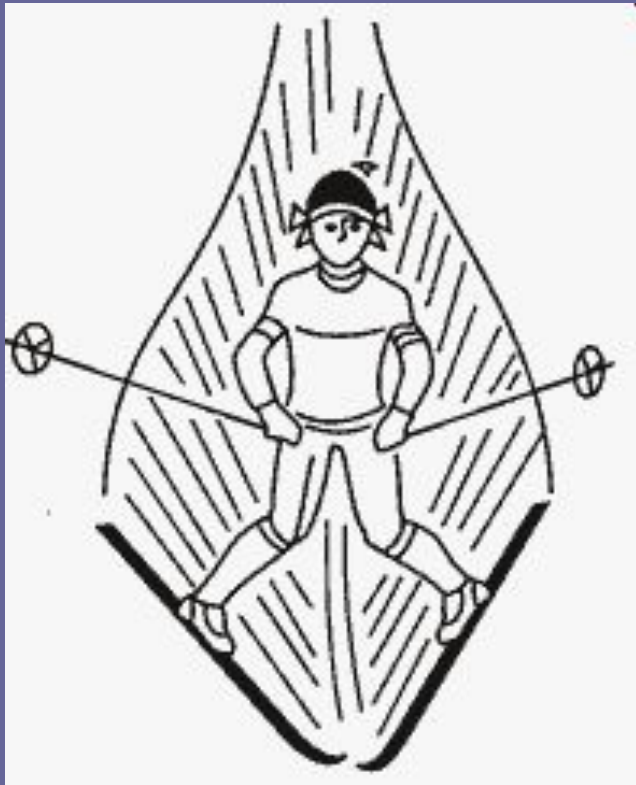


Спуск в стойке отдыха



Способы торможения

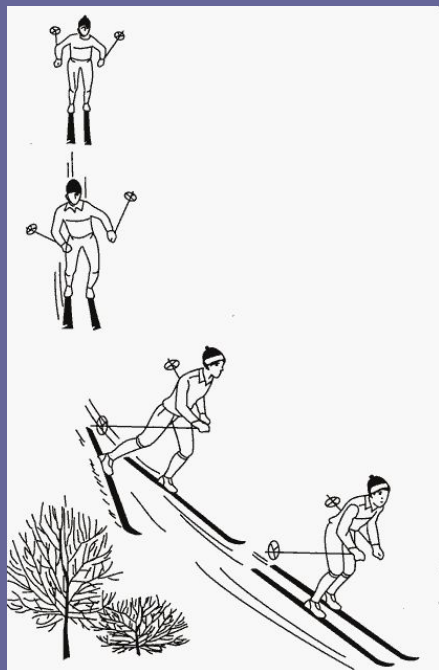
Торможение
плугом



Торможение упором



Повороты в движении



Переступанием



Упором



На параллельных
лыжах



Плугом

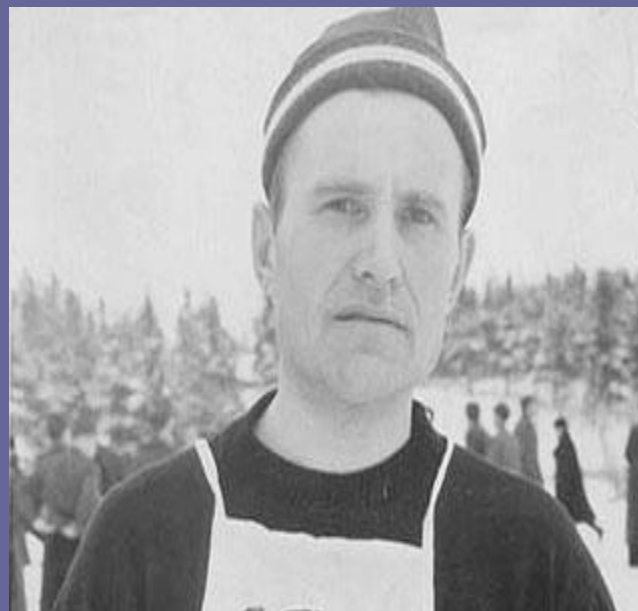
Основные правила соревнований

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.

Карельские спортсмены

советский лыжник, олимпийский
чемпион 1956 года

Терентьев Федор



Лазутина Лариса Евгеньевна (род. в 1965) - российская спортсменка-лыжница. Девятикратная чемпионка мира, пятикратная чемпионка Олимпийских игр (1992, 1994, 1998 - 3 золотые медали). Обладательница Кубка мира (1990 и 1998). Многократная чемпионка России. Удостоена звания Героя Российской Федерации (1998).



ЛАРИСА ЛАЗУТИНА

ЛАЗУТИНА Лариса Евгеньевна родилась 1 июня 1965 года в городе Кондопога. Советская спортсменка (лыжные гонки), заслуженный мастер спорта. Обладательница пяти золотых, серебряной и бронзовой олимпийских медалей. Обладательница восьми золотых, двух серебряных и бронзовой медалей чемпионатов мира. Обладательница Кубка мира 1990 года. Герой России (1998).

Лариса Лазутина входила в сборную команду по лыжным гонкам с 19-ти лет. Но все ее успехи были только в эстафетных гонках. В них она и получила свои первые две олимпийские медали. В индивидуальных гонках она никак не могла стать первой.

И вот 1995 год, чемпионат мира в канадском городе Тандер Бее. год ее безоговорочного триумфа. На этом чемпионате ей удалось сделать то, что не удавалось до нее никому - в рамках одного чемпионата стать четырехкратной победительницей - трижды в индивидуальных гонках и в эстафете.



Евгения Медведева

Мастер спорта международного класса, серебряный и бронзовый призер чемпионата России по лыжным гонкам 2003 года. Завоевала серебряную медаль на чемпионате мира в 2005 году. Чемпионка Кубка мира-2005 (этап, 10 км), бронзовый призер Чемпионата России-2006. Бронзовый призер XX зимних Олимпийских игр в Турине-2006 (пурсьют, 15 км). Олимпийская чемпионка в женской эстафете



Лучшие лыжники школы



Праздник севера - 2015



Мурманск



Наши чемпионки





на лыжне



Лыжная база «Курган»



На уроке по лыжной подготовке



ВЫПУСКНИКИ



... и Людмила Николаевна



Мы учимся ПОБЕЖДАТЬ





Народный лыжный праздник Республики Карелия



Никита и Артем несли олимпийский факел





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!