


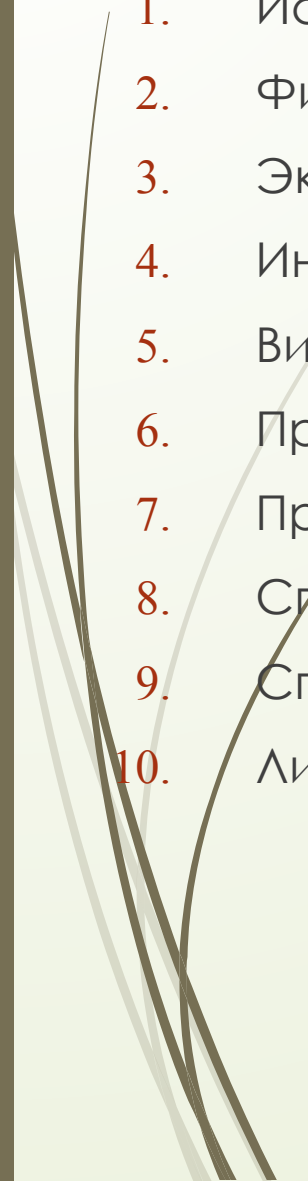
# *Лыжи*

Методическая разработка по программе  
«Физическая культура»

ЕРКИНА ЛЮБОВЬ ЛЬВОВНА

Учитель физической  
культуры МБОУ СОШ № 9  
г. Пушкино

# Содержание программы

- 
- 
1. История лыжного спорта
  2. Физические качества
  3. Экипировка
  4. Инвентарь и снаряжение
  5. Виды лыжных ходов !!!
  6. Преодоление подъёмов
  7. Преодоление спусков
  8. Способы поворотов
  9. Способы торможения
  10. Литература

# *История лыжного спорта*

Родина современного лыжного спорта Норвегия.

В 1910 году была создана Международная лыжная комиссия. Она учредила правила соревнований.

На 10 сессии Комиссии в Шамони в 1924 году она была преобразована в Международную федерацию лыжного спорта (ФИС)

В настоящее время в нее входят более 50 стран.

Лыжный спорт является олимпийским с 1924года.

# Физические качества

- Лыжный спорт, один из видов спорта , которым можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости.
- Занятия лыжным спортом вовлекают в работу почти все системы организма человека.
- Лыжные гонки развивают упорство, силу и выносливость, а прыжки на лыжах и горные лыжи воспитывают смелость и решительность.
- Лыжный спорт как средство досуга не связан со спортивными сооружениями. Леса и горные долины, равнины, парки и холмы являются местами для занятий.

# Экипировка

Одежда не должна стеснять движений, защищать от холода и ветра, хорошо впитывать влагу, быть эластичной и не слишком свободной.

- ✓ Шапочка закрывающая уши.
- ✓ Ветрозащитная куртка с высоким воротом или капюшоном.
- ✓ Перчатки или рукавицы.
- ✓ Тренировочные брюки ветро – и влагонепроницаемые или комбинезон.
- ✓ Носки сначала хлопчатобумажные, затем шерстяные.

Правильно выбранная одежда предохраняет организм от переохлаждения и перегревания

# Инвентарь и снаряжение.

## Выбор лыж

Для детей

Рост	Длина лыж
До 100	= росту
110	= рост + 5
125	= + 10
140	= рост + 20
150	= рост + 30

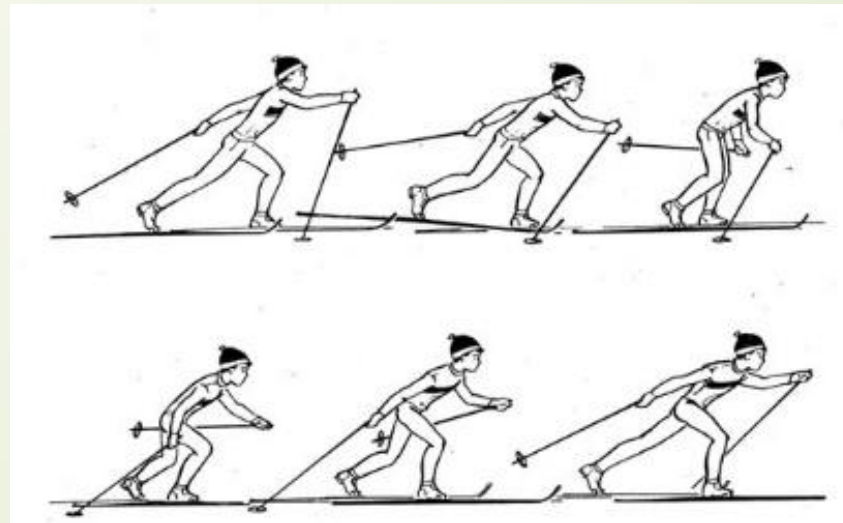
Для взрослых

Рост	160	190
	170	200
	180	205
выше	180	215

*Палки для школьников равняются 2/3 его роста. С возрастом длина палок увеличивается.*

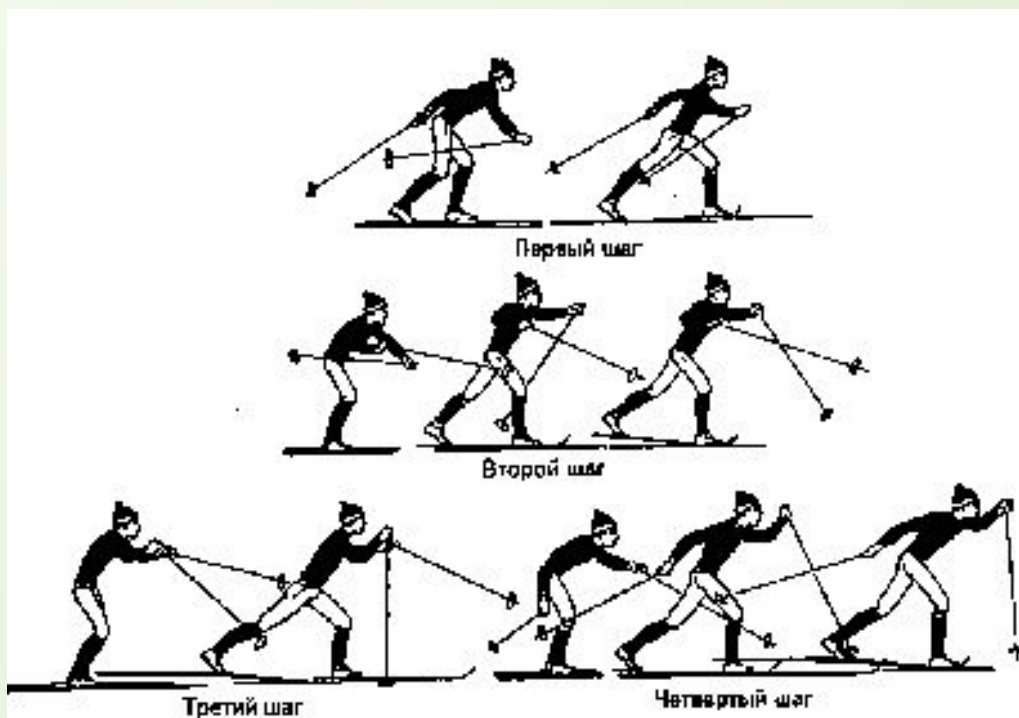
# Виды лыжных ходов

- Попеременный двухшажный ход – наиболее распространённый способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками.
- Двухшажным – потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.
- Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.



# Попеременный четырехшажный ход

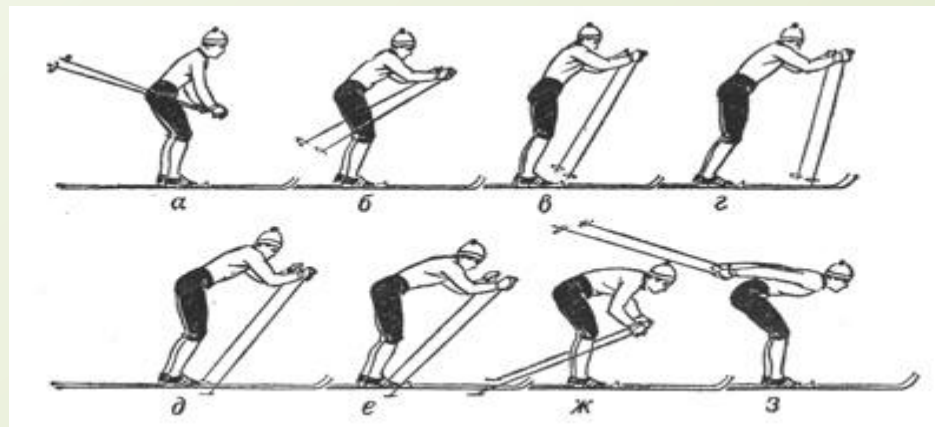
- ❖ Лыжник поочередно выполняет четыре шага в сочетании с попеременным выносом палок при первом и втором шагах и последующими попеременными отталкиваниями палками при третьем и четвертом шагах.





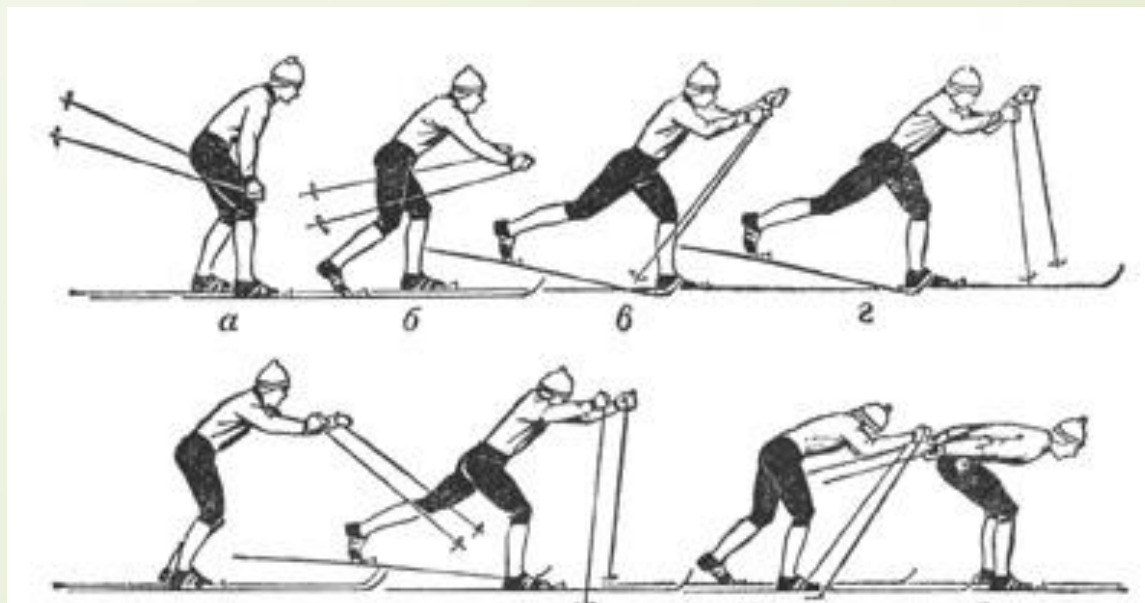
# Одновременный безшажный ход

- Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание лыжными палками. ОДНОВРЕМЕННЫЕ ХОДЫ– наиболее быстрые.
- В зависимости от числа скользящих шагов в цикле движений различают ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕЗШАЖНЫЙ , ОДНОШАЖНЫЙ и ДВУХШАЖНЫЕ ХОДЫ.
- В ОДНОВРЕМЕННОМ БЕЗШАЖНОМ ХОДЕ лыжник все время скользит на двух лыжах поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании не участвуют.
- ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕЗШАЖНЫЙ ХОД на пологих спусках, а при хорошем скольжении и на равнине.



# Одновременный двухшажный ход

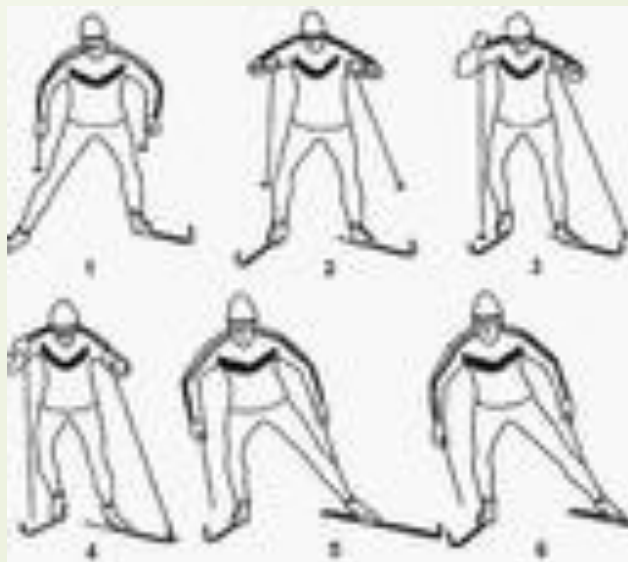
- При **ОДНОВРЕМЕННОМ ДВУХШАЖНЫМ** ходе лыжник выполняет **ДВА ОТТАЛКИВАНИЯ НОГАМИ** (правой и левой) и **ОДНОВРЕМЕННОЕ ОТТАЛКИВАНИЕ ПАЛКАМИ**.
- Этот ход применяется на равнине и пологих спусках при удовлетворительном скольжении.



# Коньковый ход.

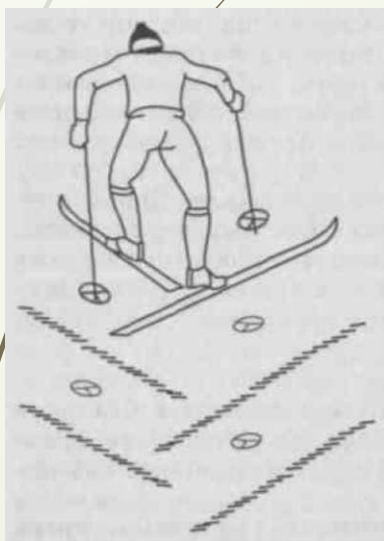
В коньковых ходах отталкивание ногами производится способом «Скользящего Упора», т.е. от скользящей лыжи, направленной под углом к движению лыжника. Отталкивание выполняется ребром лыжи, сильным нажимом ногой вперед - в сторону (под определенным углом). Это движение подобно движениям конькобежца и является основным элементом конькового хода.

Техника конькового хода постоянно развивается и совершенствуется.



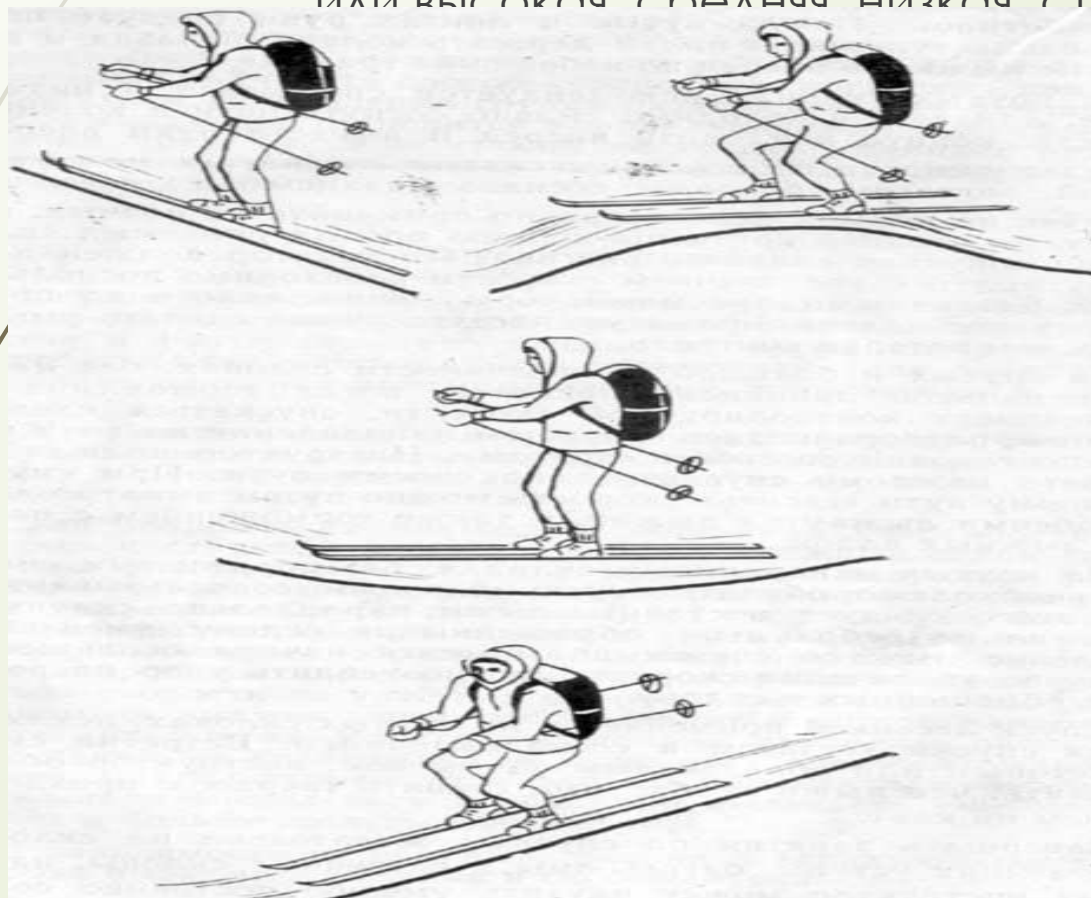
# Преодоление подъемов

- Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой.



# Преодоление спусков

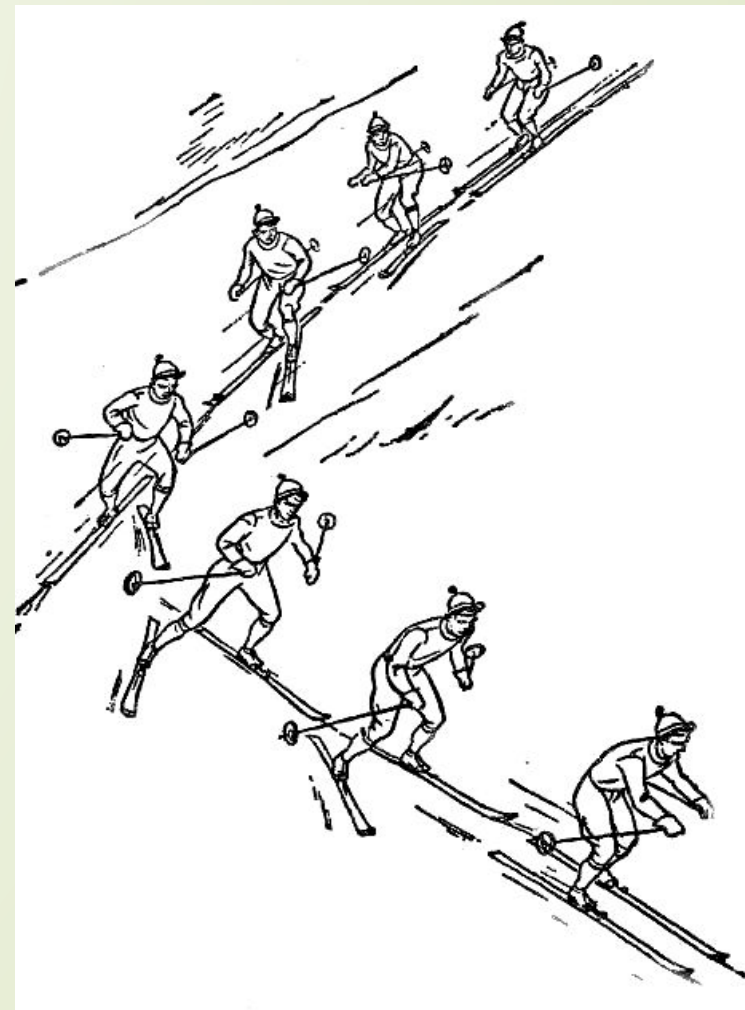
- Для преодоления спусков применяются различные стойки: основная или высокая, средняя, низкая, стойка при спуске наискось, стойка в повороте, условия скольжения, рельефа склонов, наличия неровностей на трассе





# Повороты в движении

- Поворот переступанием (рис)
- Поворот упором (рис)
- Поворот «Плугом» (рис)





# Способы торможения.

- Торможение «Плугом» этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. (рис)
- Торможение «Боком» на крутых склонах. (рис)
- Торможение «Упором» применяется при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне. (рис)
- Торможение «Преднамеренным падением» это способ экстренного торможения. (рис)



литература

