

# Лыжная подготовка (5 -9 класс)

Цифровой образовательный материал для учащихся



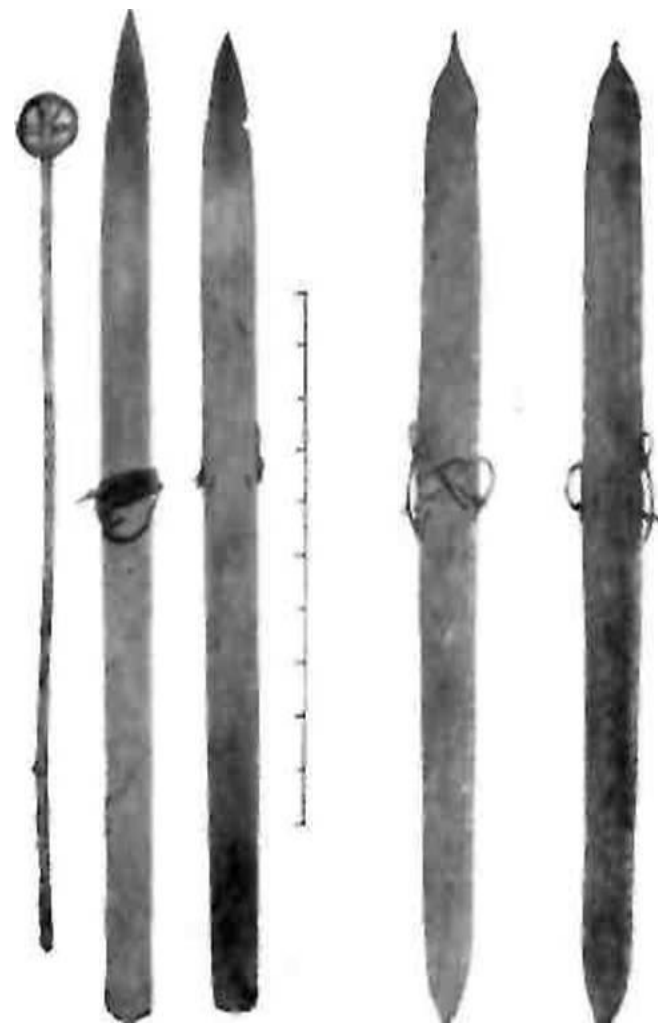
Автор: Кондратенко Татьяна Николаевна  
тренер- преподаватель по лыжным гонкам

# 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.



На Руси археологи откопали в древнем Новгороде лыжу, которая была изготовлена в первой половине XIII века. Нормальная лыжа, между прочим. Ее длина 195 см, ширина 8 см. Спереди загнута вверх, посередине проделана дырка для ремня, чтобы привязывать лыжу к ноге





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.



# Лыжный спорт

**Лыжные  
гонки**



**Прыжки с  
трамплина**



**Сноубординг**



**Биатлон**



**Фристайл**



**Горнолыжный  
спорт**



**Лыжное  
двоебор**





# 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

## Классические

## Коньковый ход

### Попеременные

*отталкивание сначала одной, а затем другой палкой.*

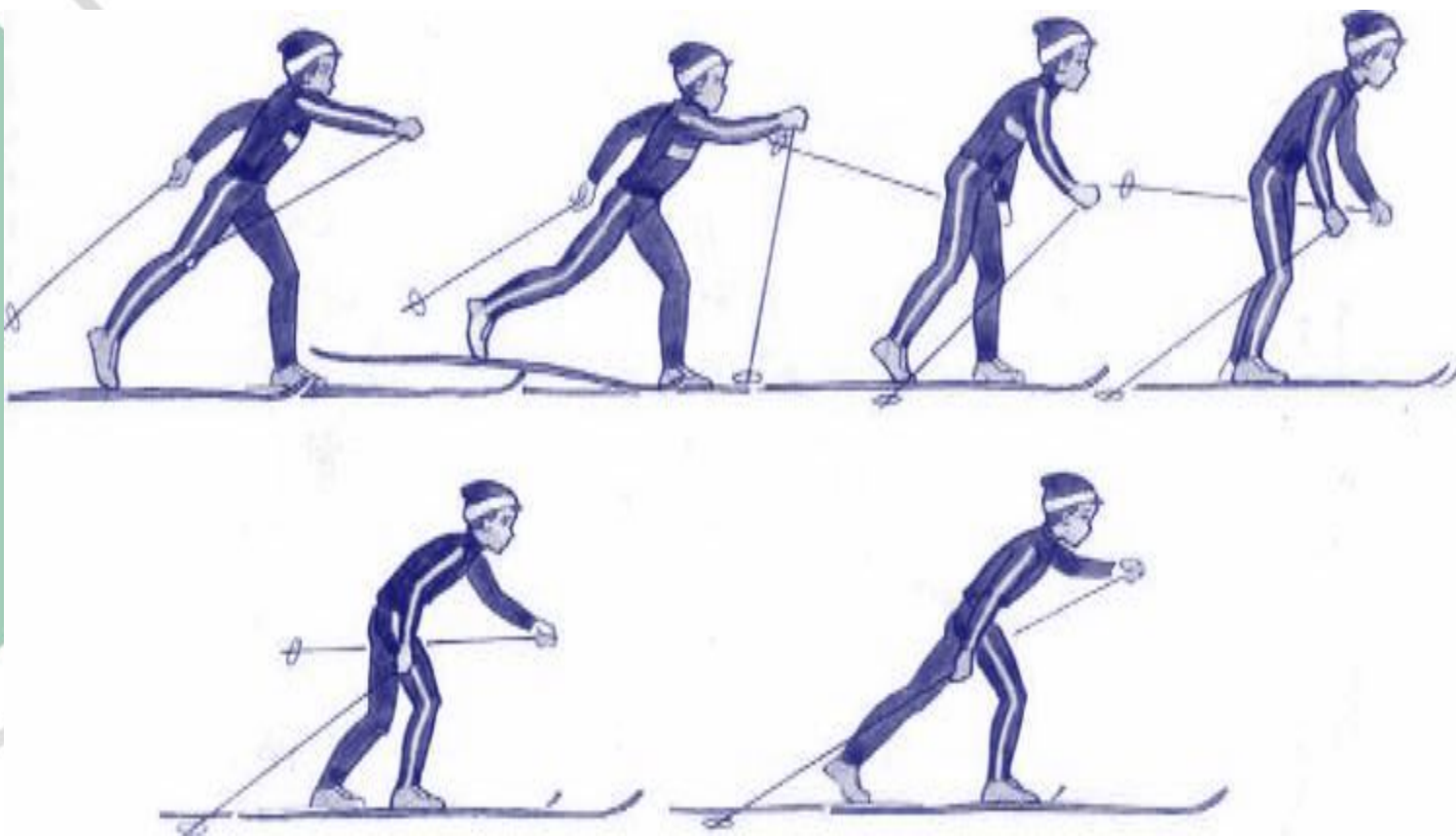
- ❖ Попеременный двухшажный
- ❖ Попеременный четырёхшажный

### Одновременные

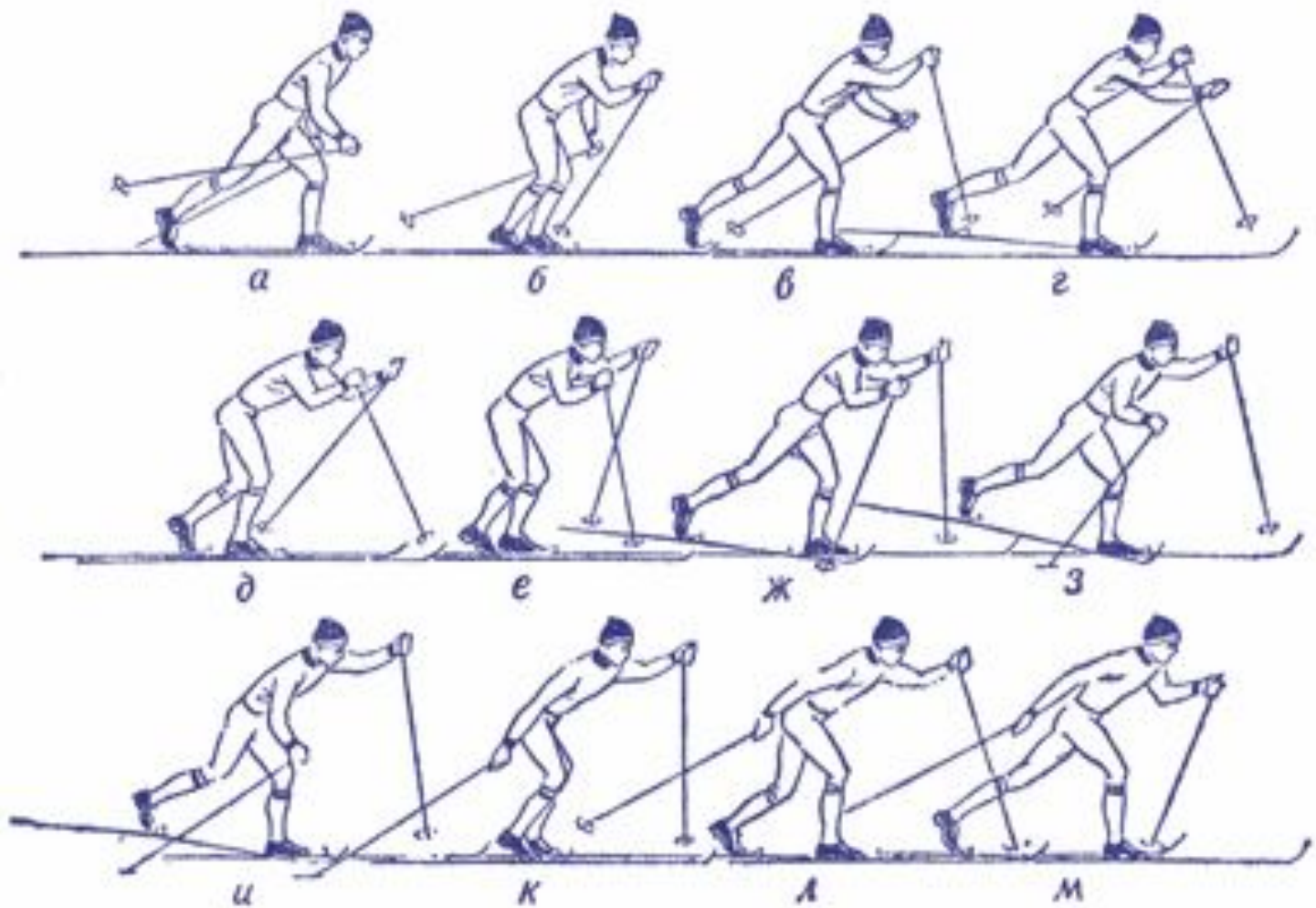
*отталкивание двумя палками одновременно*

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

# Попеременный двухшажный ход



# Попеременный четырёхшажный ход

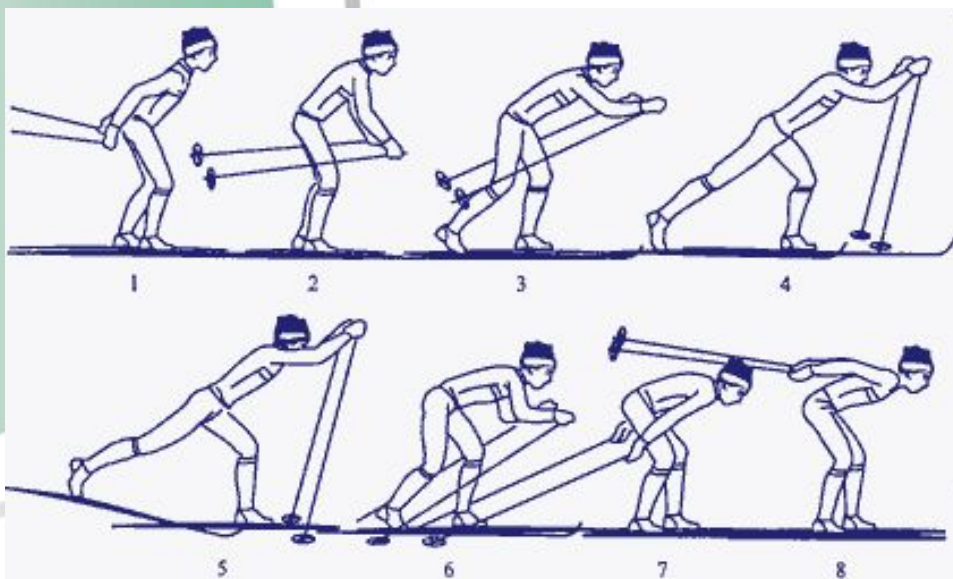
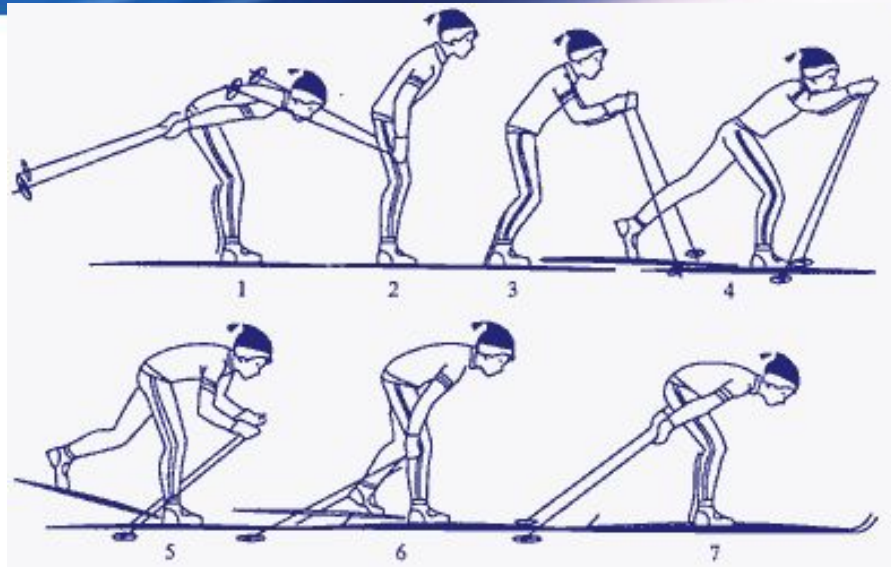


# Одновременный бесшажный ход



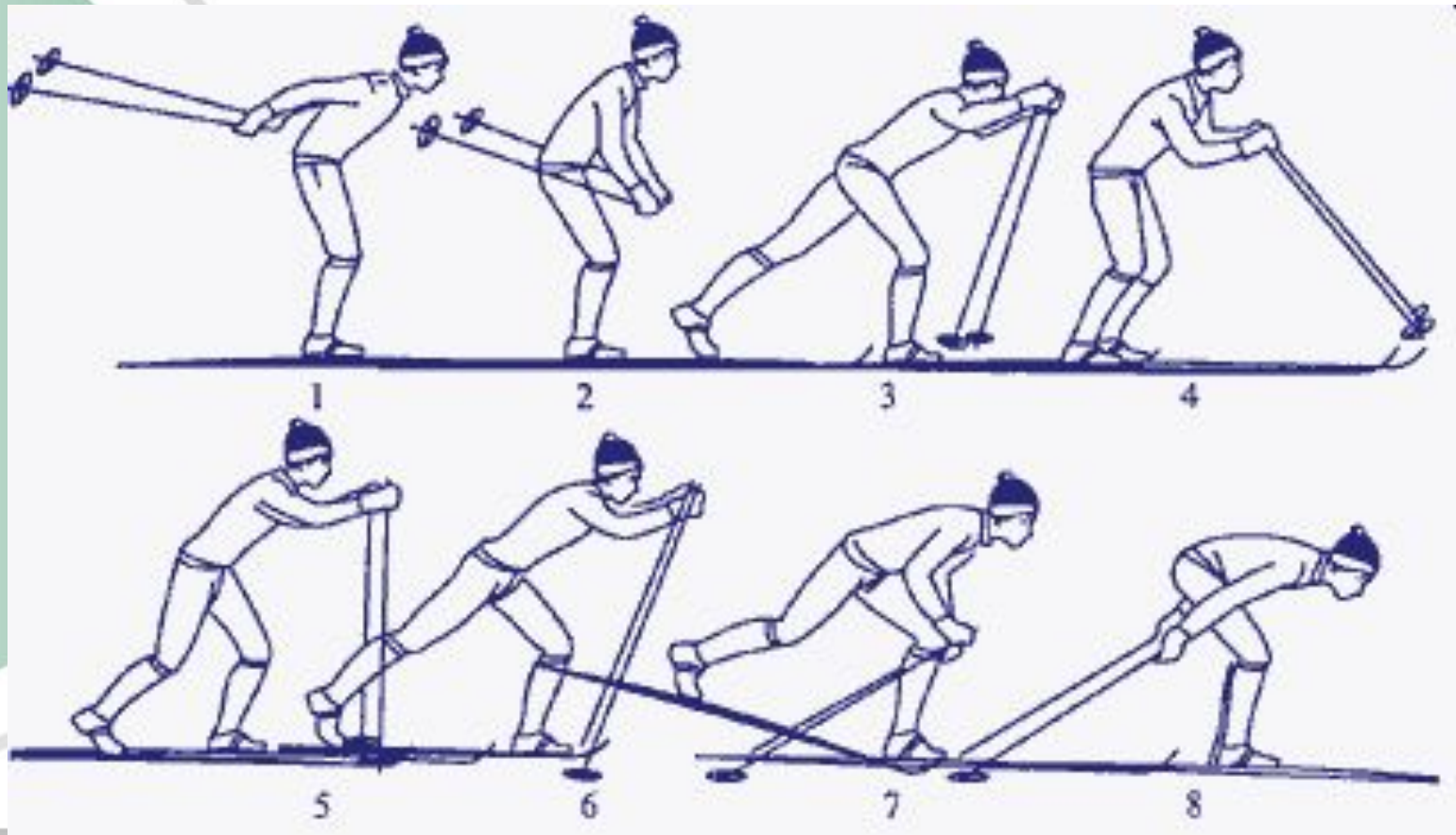
# Одновременный одношажный ход

Основной вариант



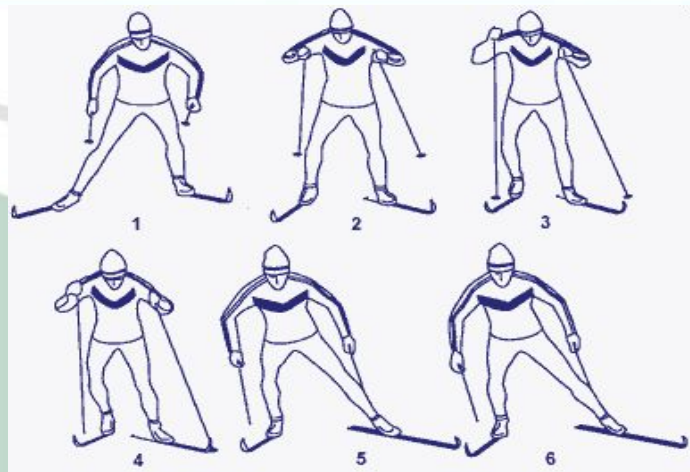
Скоростной  
(стартовый) вариант.

# Одновременный двухшажный ход

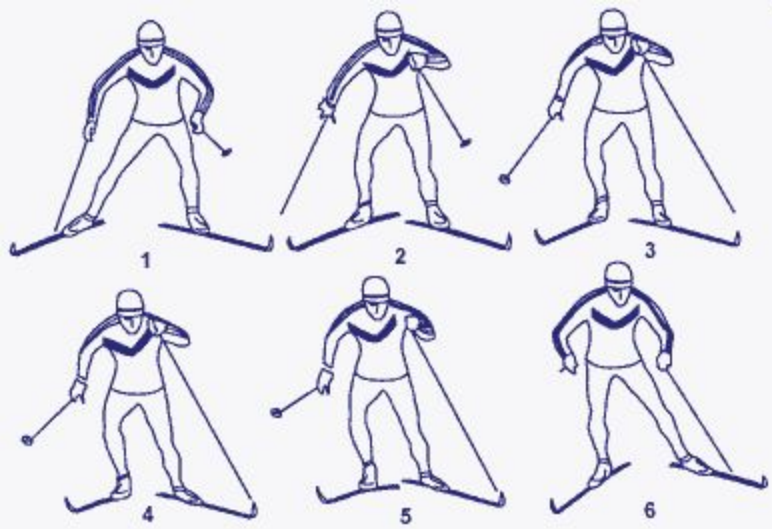




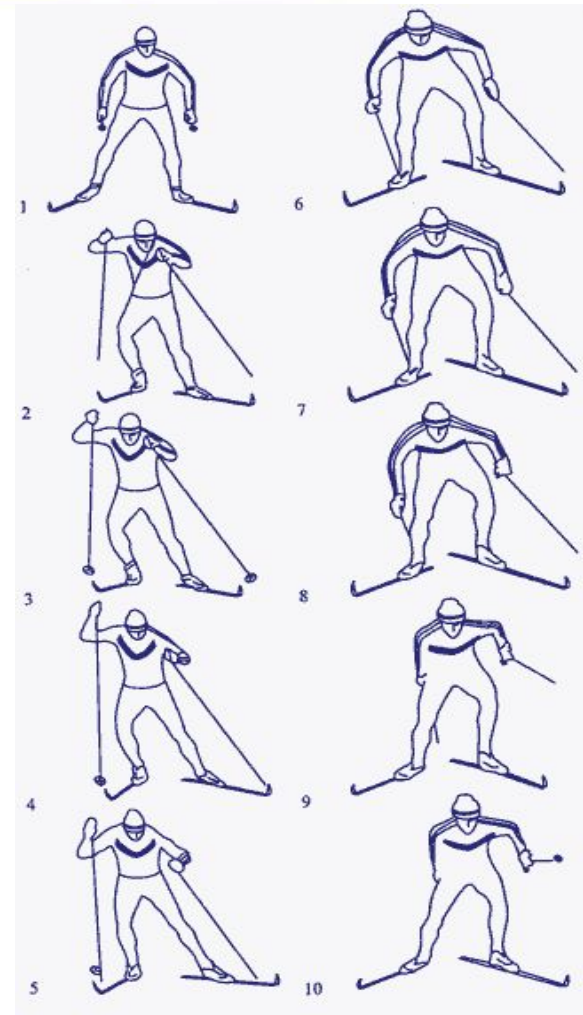
# Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

# Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

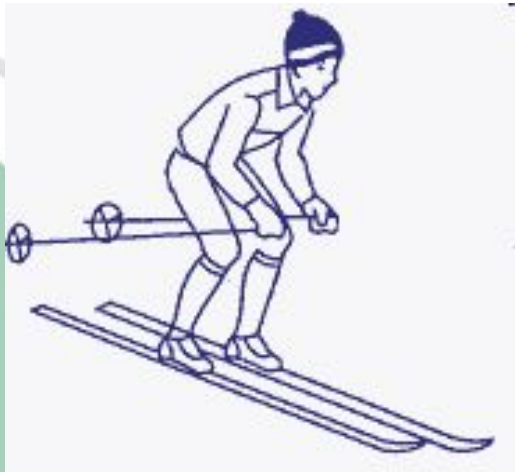


Лесенкой



# Стойки спусков

Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха

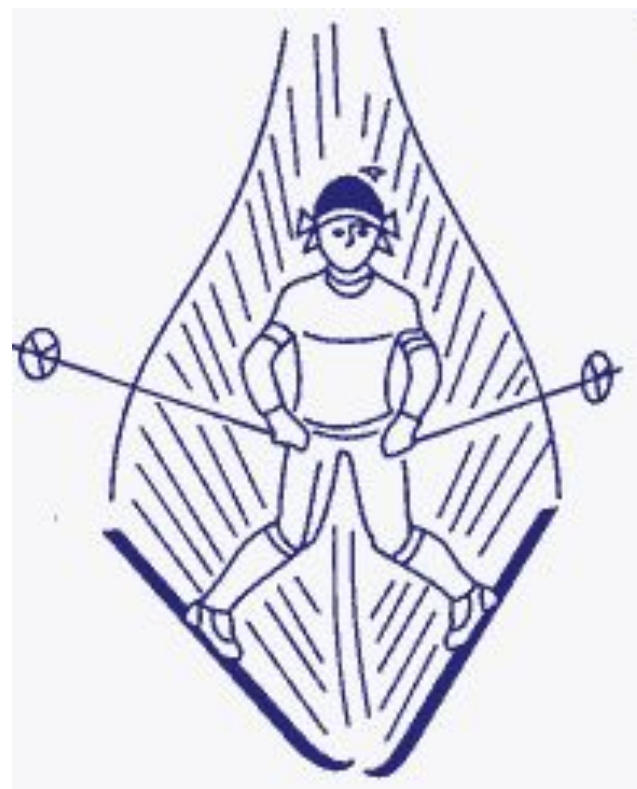


# Способы торможения

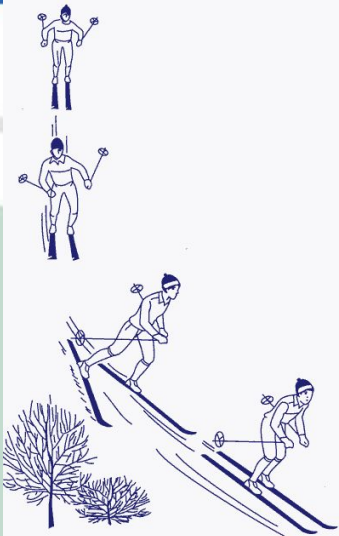
Торможение упором



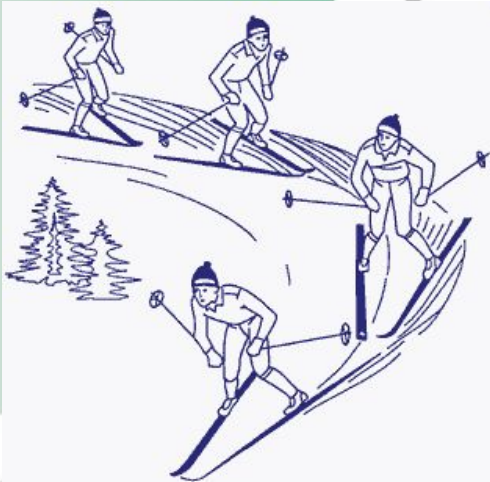
Торможение  
плугом



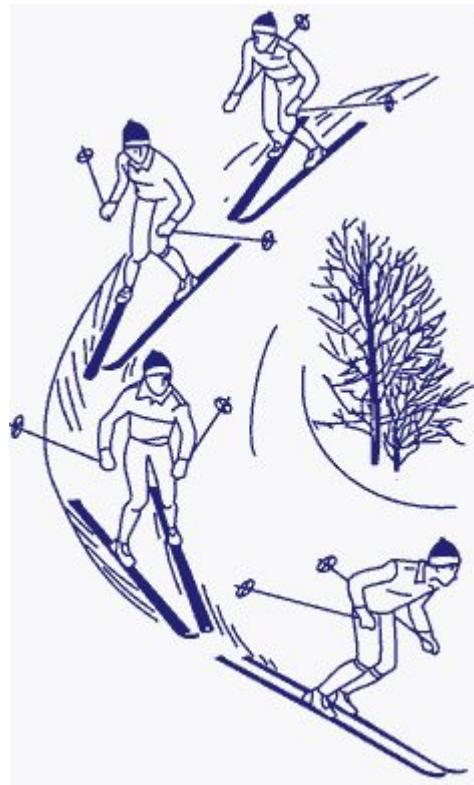
# Повороты в движении



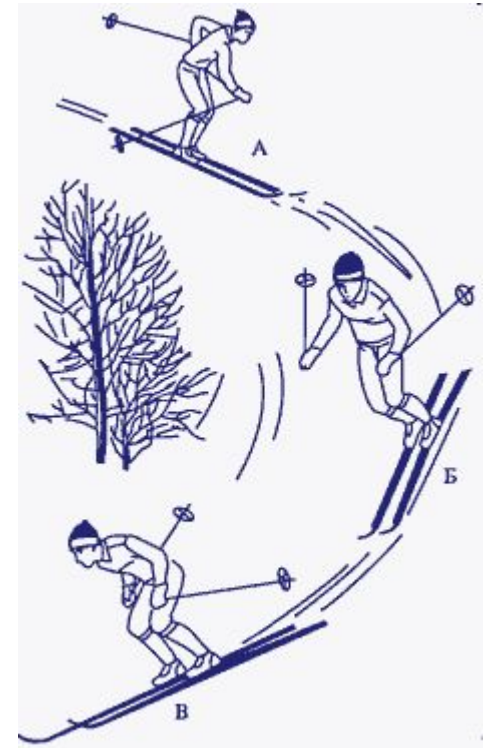
Переступанием



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.**