

Лыжная подготовка (5 -9 класс)

Цифровой образовательный материал для учащихся



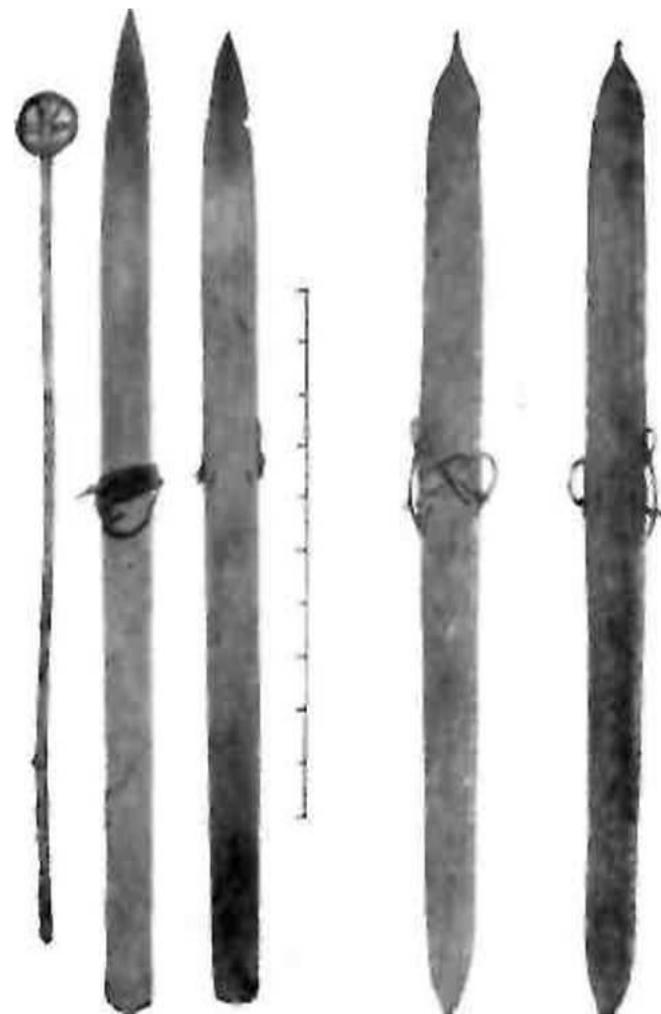
Автор: Кондратенко Татьяна Николаевна
тренер- преподаватель по лыжным гонкам

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 – XX в разных странах стали создаваться лыжные клубы
- ❖ 1910 г – создана Международная лыжная комиссия
- ❖ 1924 г – 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



**Горнолыжные
спорт**



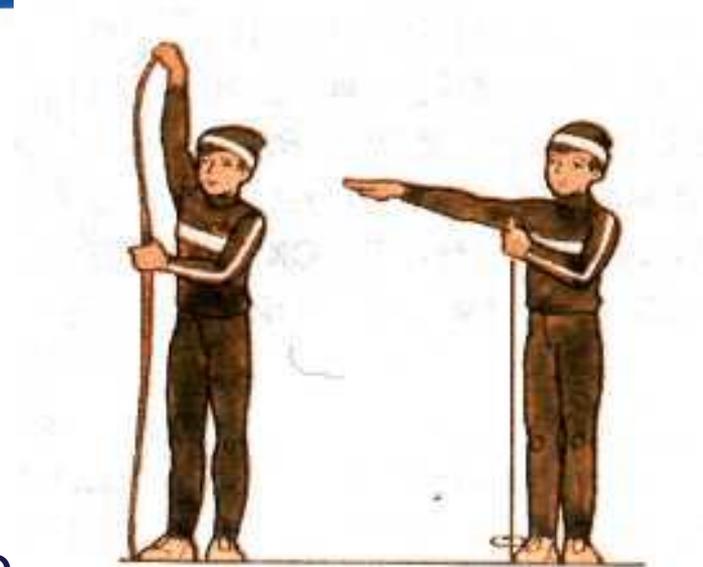
**Лыжное
двоебор**



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.

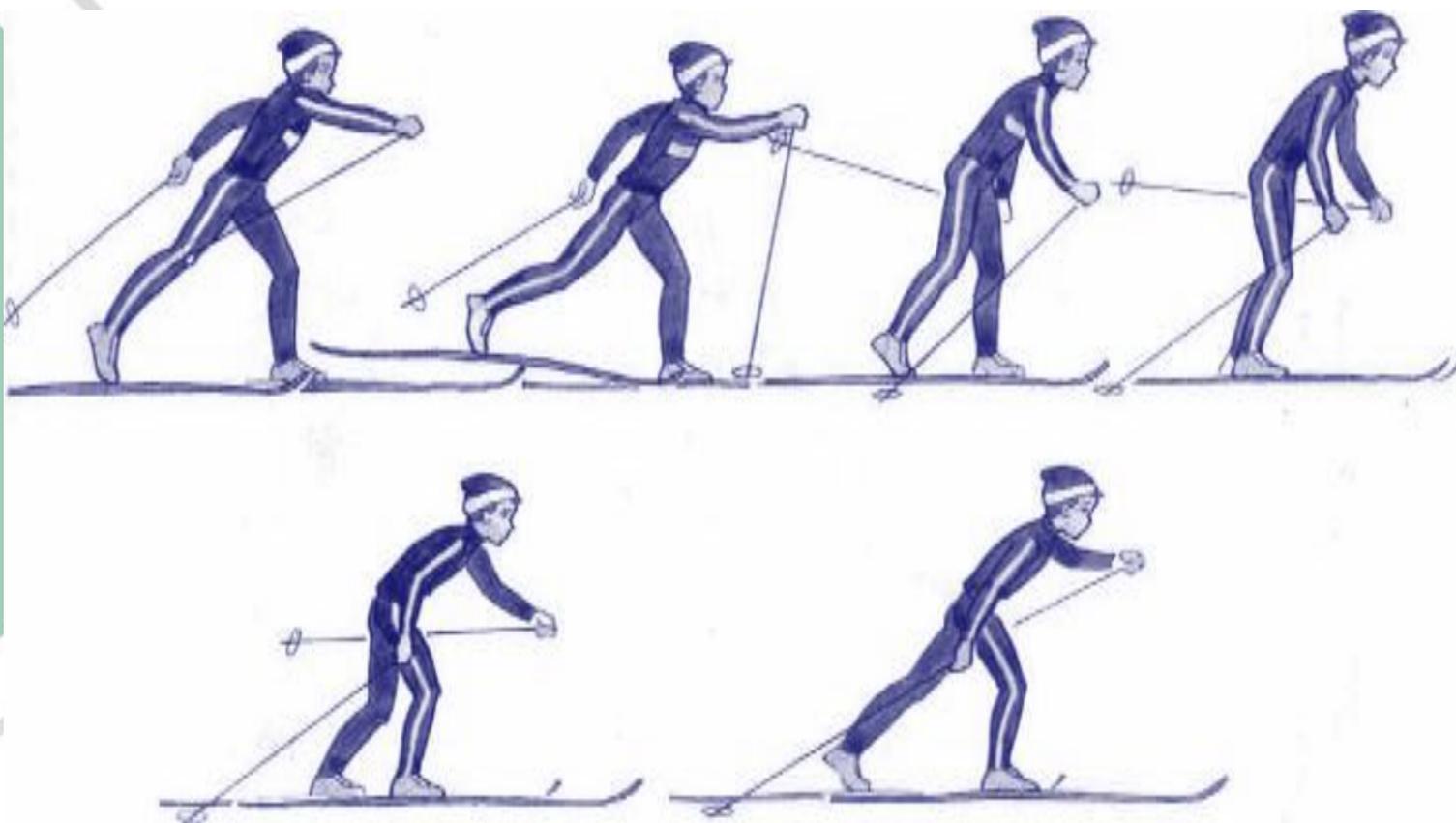
- ❖ Попеременный двухшажный
- ❖ Попеременный четырёхшажный

Одновременные

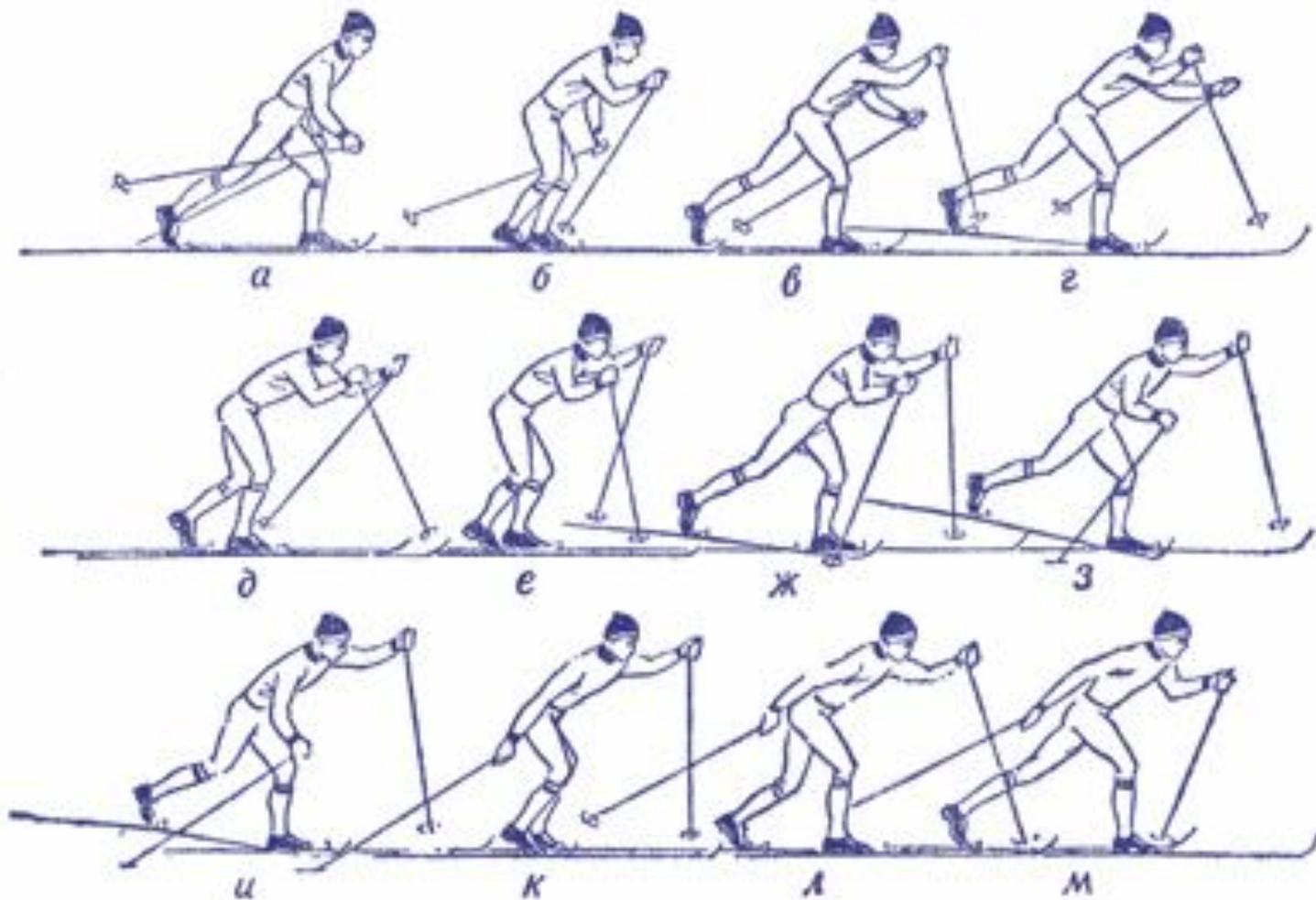
отталкивание двумя палками одновременно

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

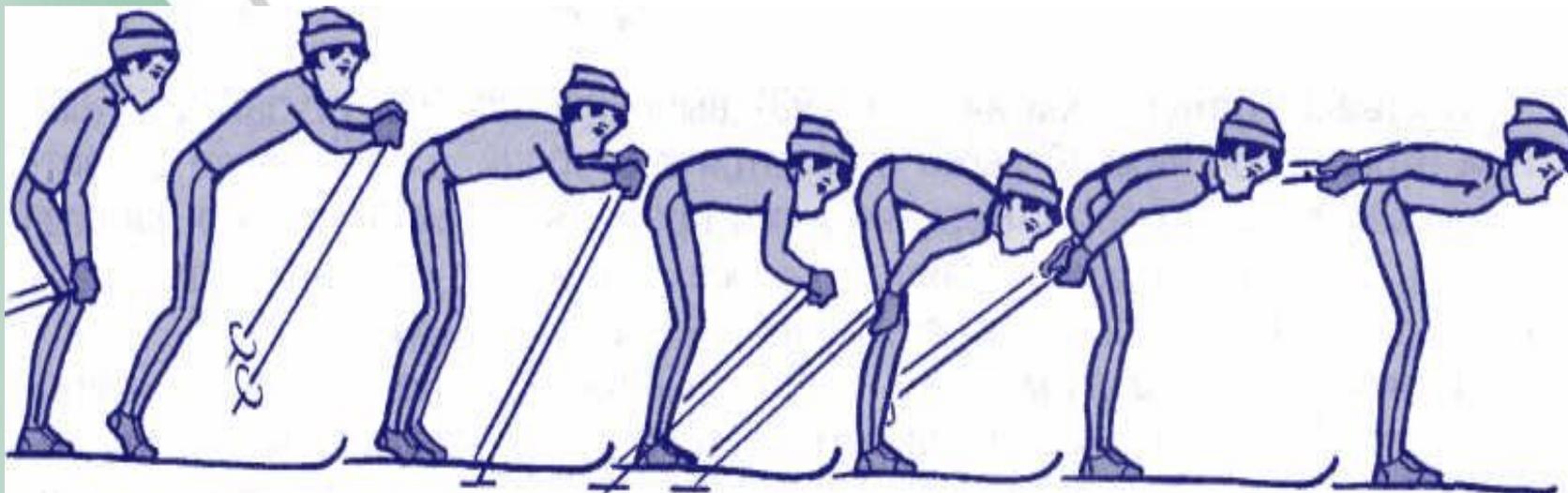
Попеременный двухшажный ход



Попеременный четырёхшажный ход

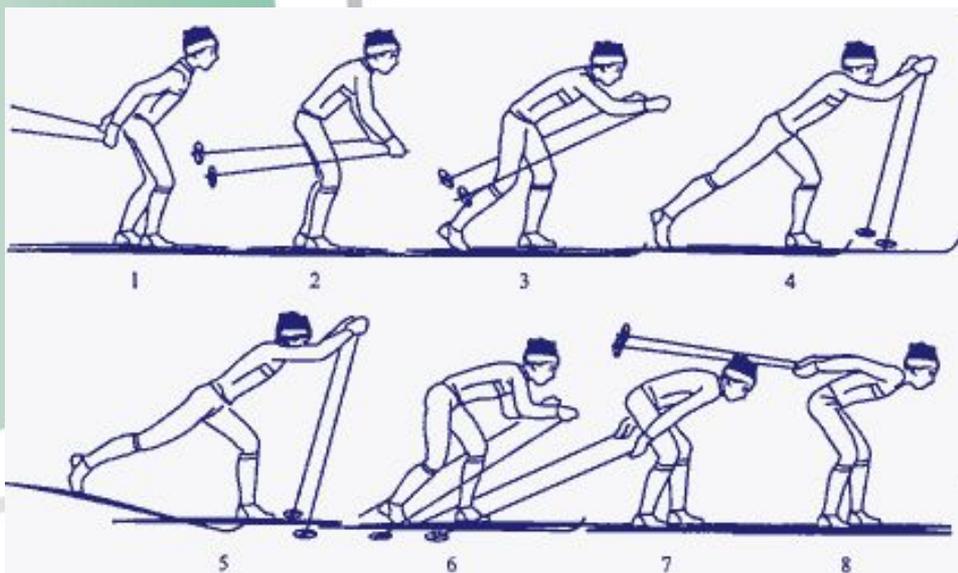
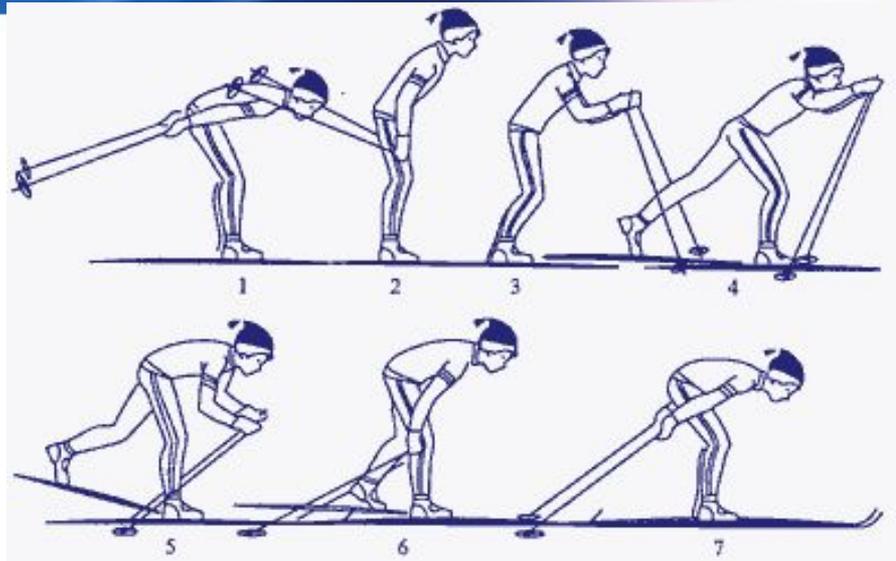


Одновременный бесшажный ход



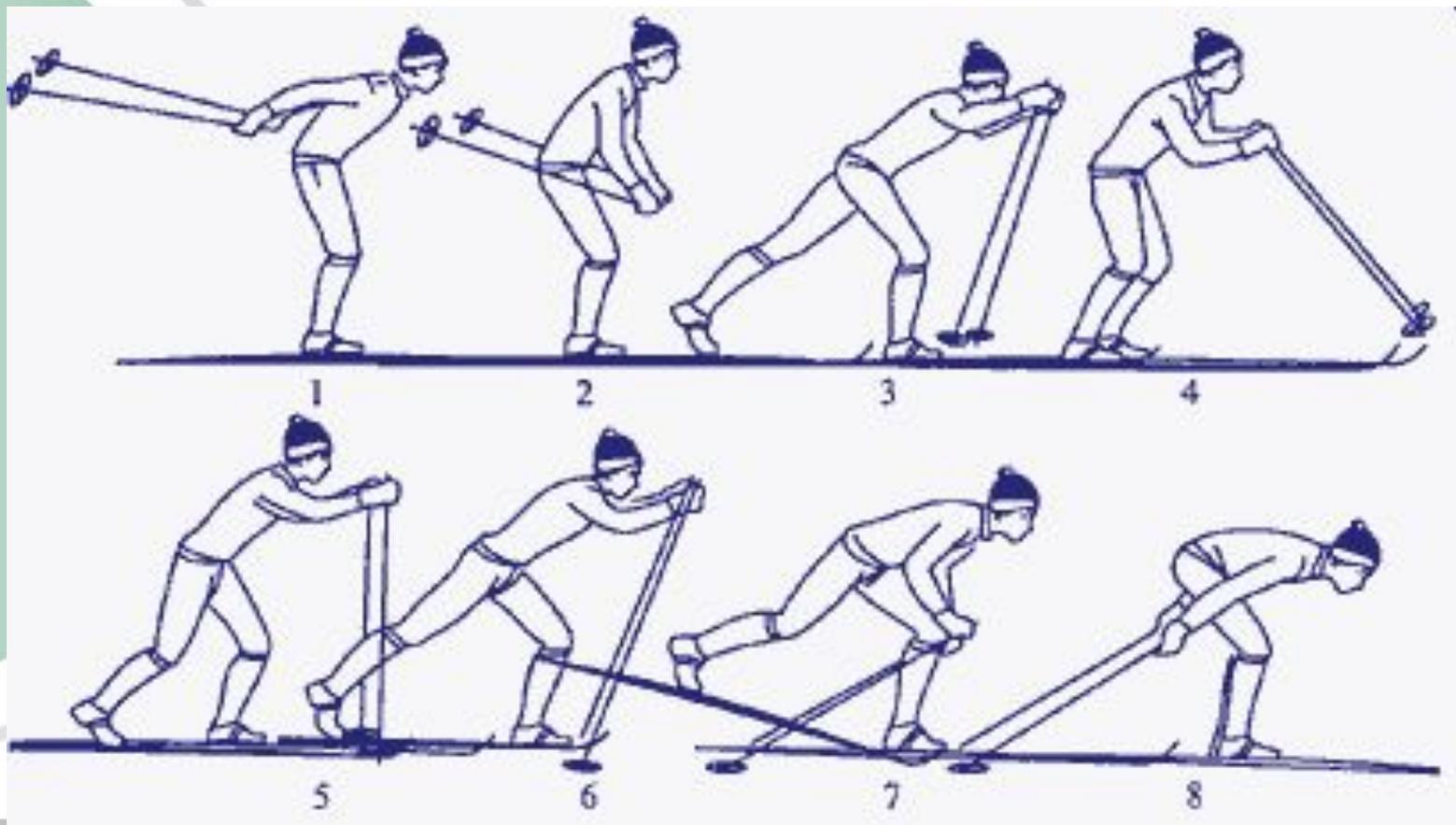
Одновременный одношажный ход

Основной вариант

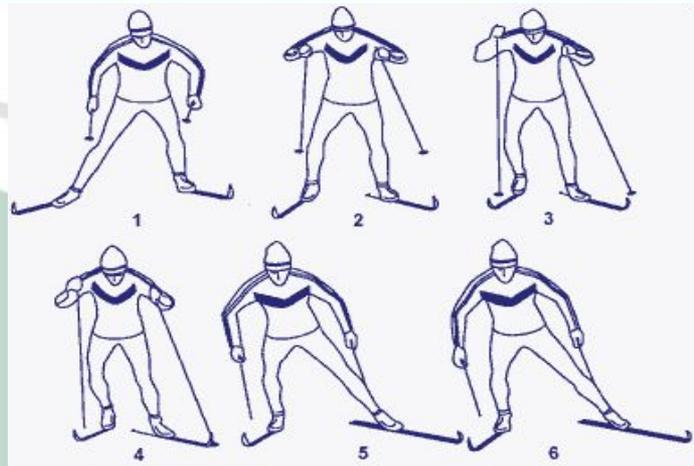


Скоростной
(стартовый) вариант.

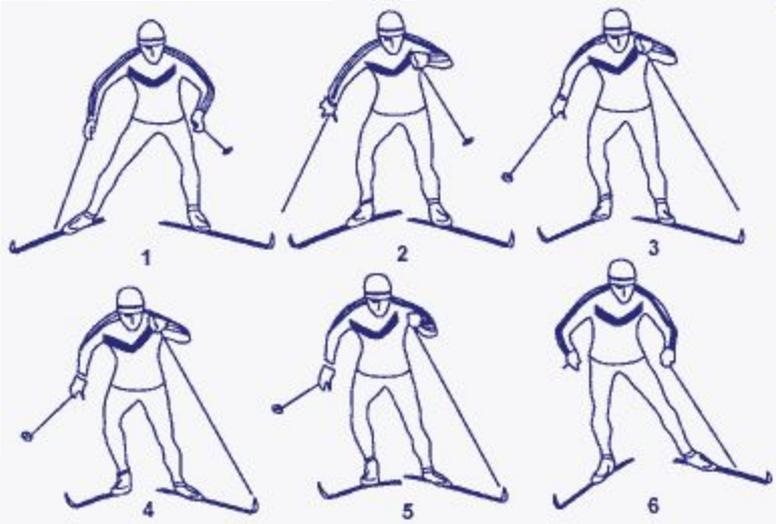
Одновременный двухшажный ход



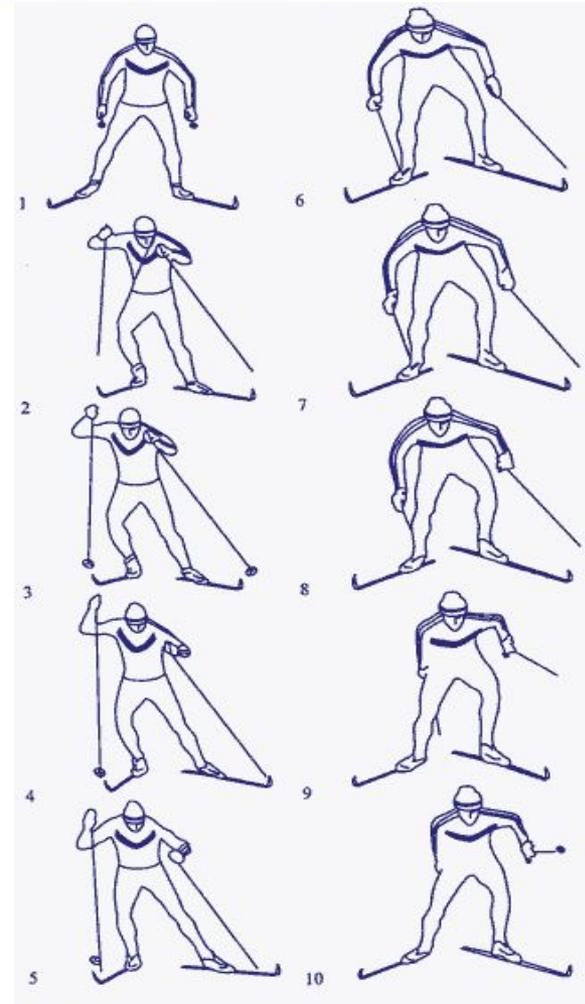
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

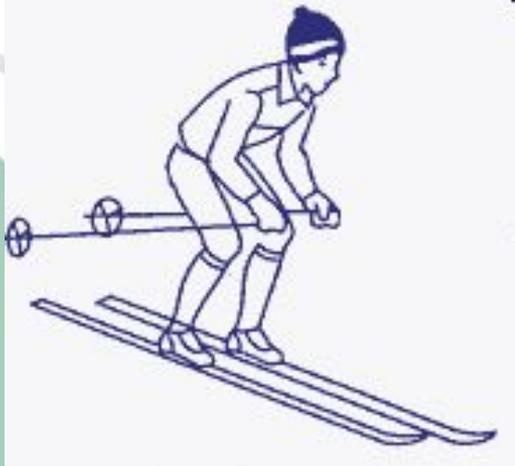


Лесенкой



Стойки спусков

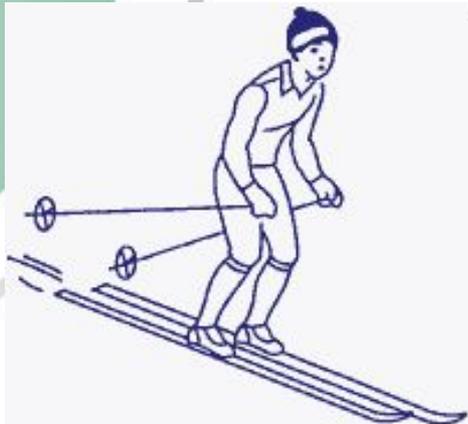
Спуск в основной стойке



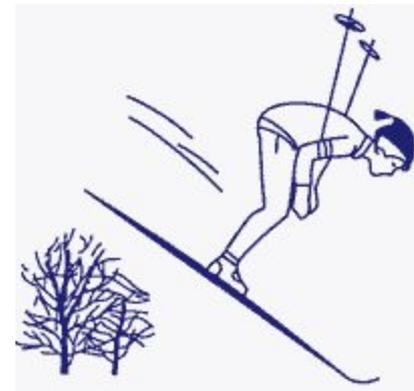
Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха

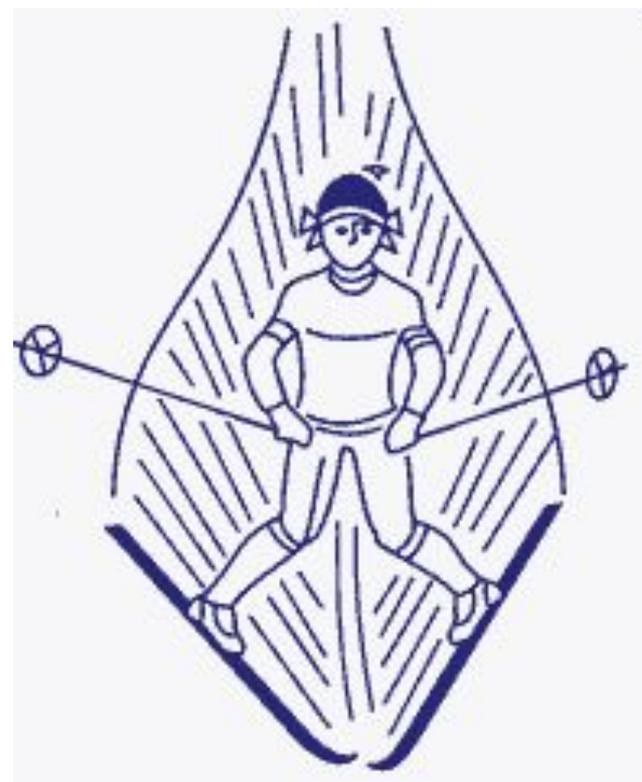


Способы торможения

Торможение упором



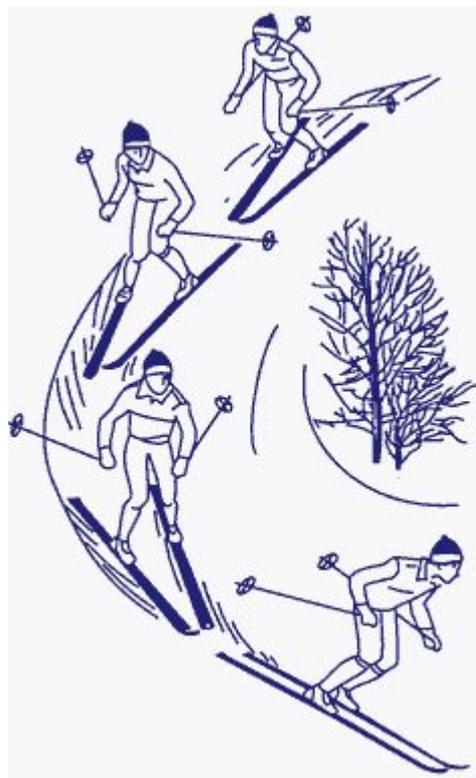
Торможение
плугом



Повороты в движении



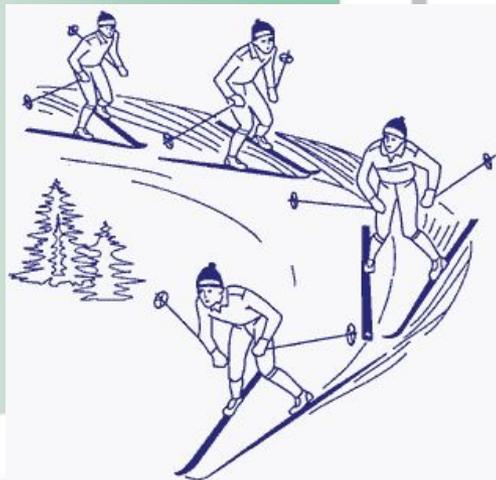
Переступанием



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.**