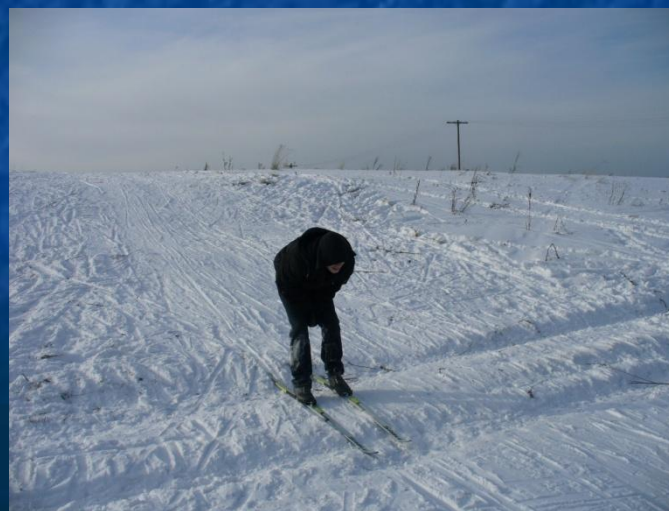


# Классификация способов передвижения на лыжах



Выполнила: Шутяева Р.В  
учитель физической  
культуры.,  
1 квалификационная  
категория



# Лыжные ходы

## Одновременные

- одношажный
- двухшажный
- коньковый

## Попеременные

- двухшажный
- четырёхшажный

## Комбинированные

- переходы с попеременных ходов на одновременные
- Переходы с одновременных ходов на попеременные

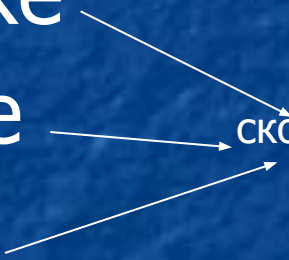


# Подъёмы

- «лесенкой»
- «ёлочкой»
- «полуёлочкой»
- попеременными ходами



# Спуски

- в основной стойке
  - в высокой стойке
  - в низкой стойке
- скользящим или ступающим шагом
- в стойке отдыха
  - в «аэродинамической стойке»
- 

# Торможения

## Лыжами

- упором
- «плугом»
- с узким и широким ведением лыж

## Палками

## Комбинированные

# Повороты на месте

## Прыжком

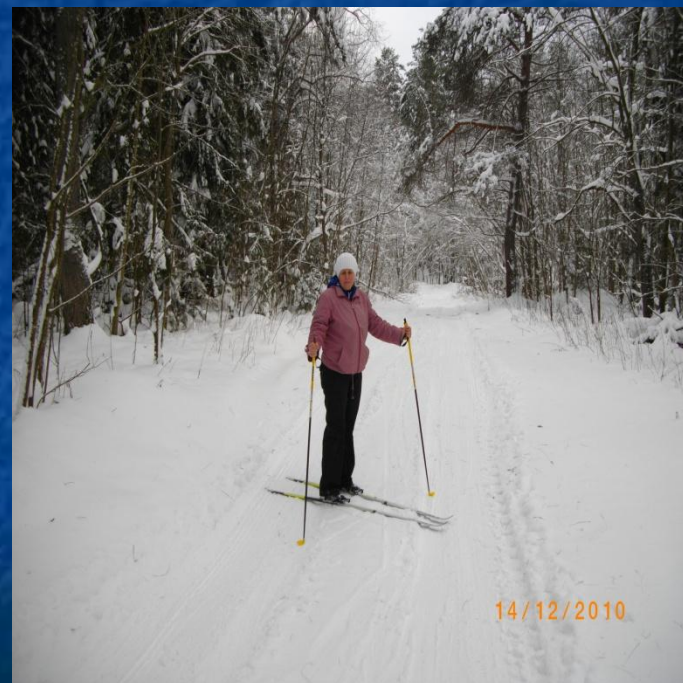
- с опорой на палки и без

## Махом

- через лыжу вперёд, назад

## Переступанием

- вокруг носков или пяток



# Повороты в движении

## Переступанием

- вокруг носков или пяток

## Рулением

- упором
- «плугом»
- «ножницами»

## Махом

- с параллельным ведением весь поворот
- с параллельным ведением в конце

# Прыжки с трамплина

Прыжки с маленького трамплина

Прыжки с большого трамплина



# Прикладные упражнения

## Строевая

- строй с лыжами
- передвижение на лыжах

## Преодоление препятствий

- без отягощения
- с отягощением

## Буксировка

## Стрельба

- Стоя
- лёжа