

Кировское областное государственное
общеобразовательное казённое учреждение средняя
общеобразовательная школа пгт Оричи

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

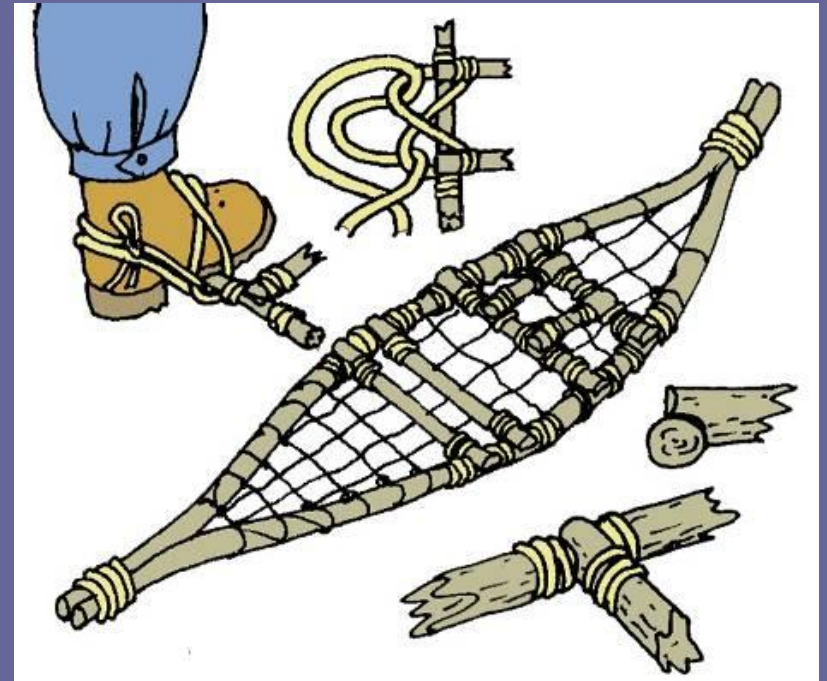


Автор: Репина Г.И., учитель I категории

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)

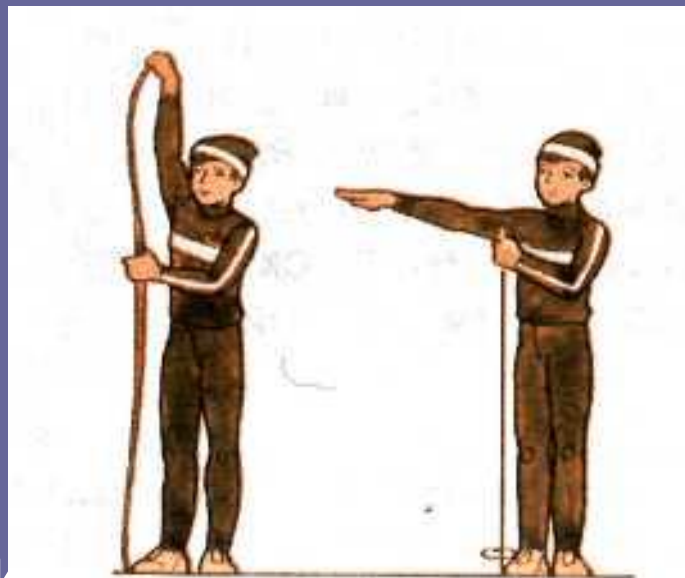
- Обувь

- 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

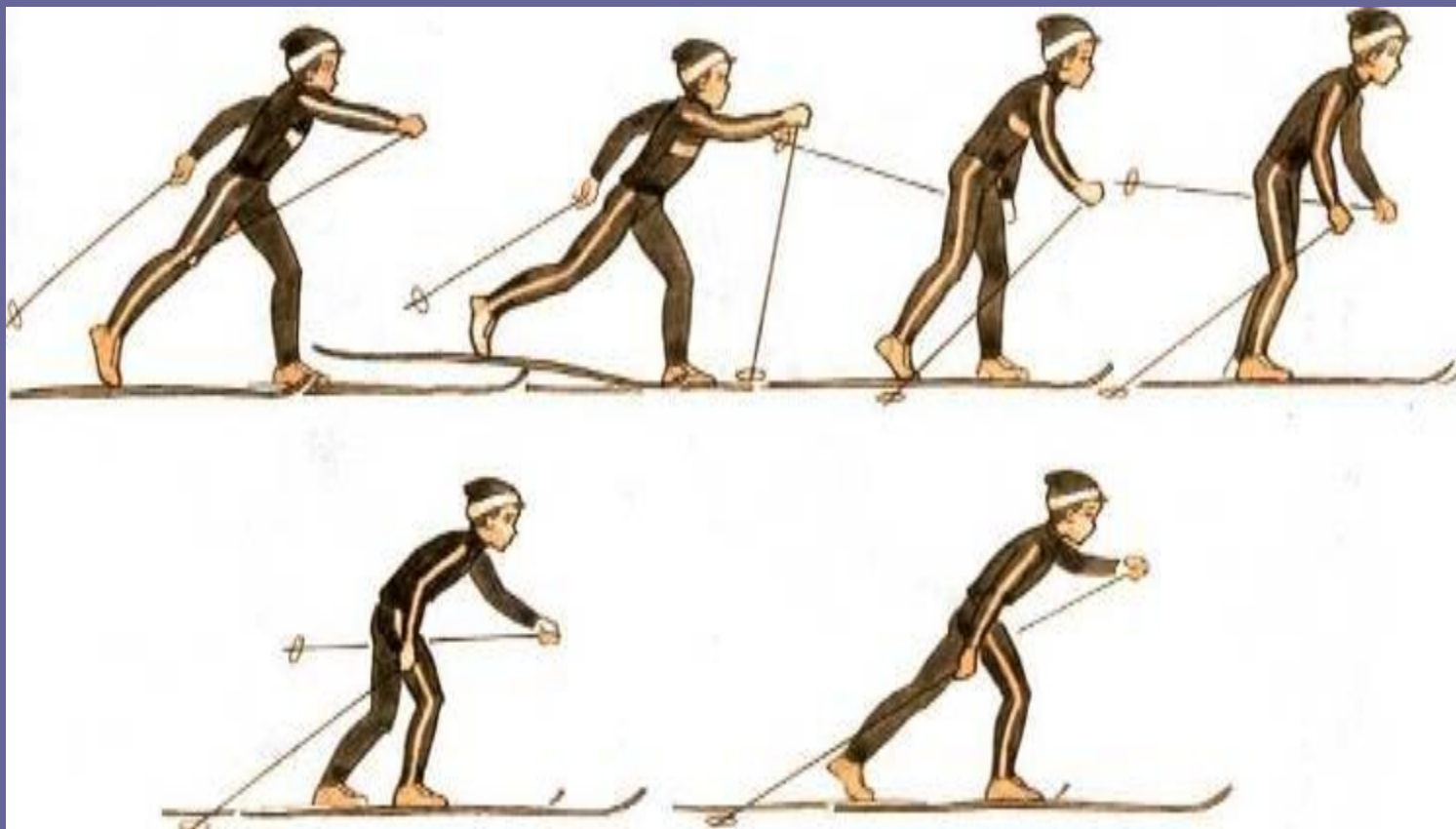
Коньковый ход

Классические Одновременные

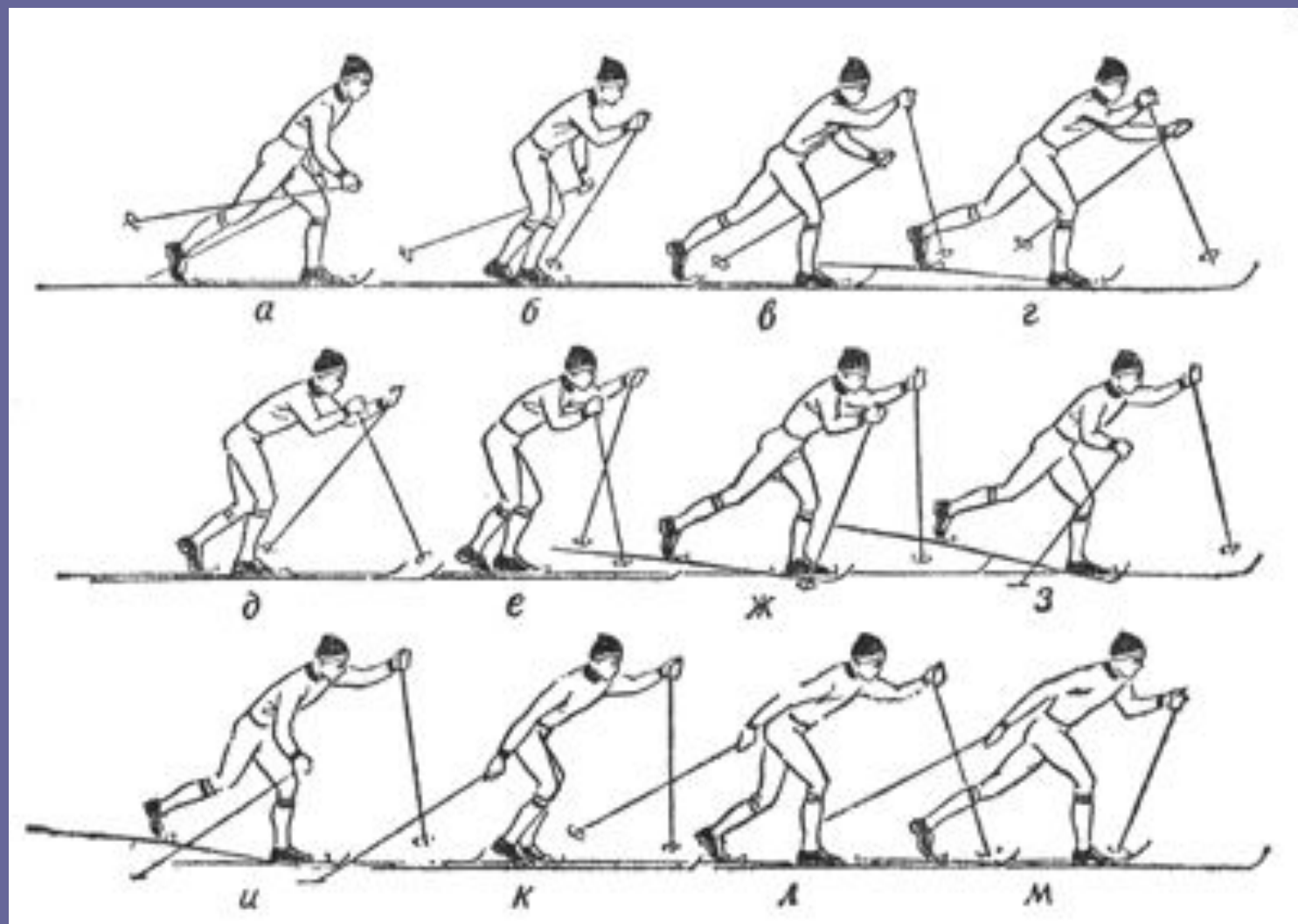
отталкивание двумя палками одновременно

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

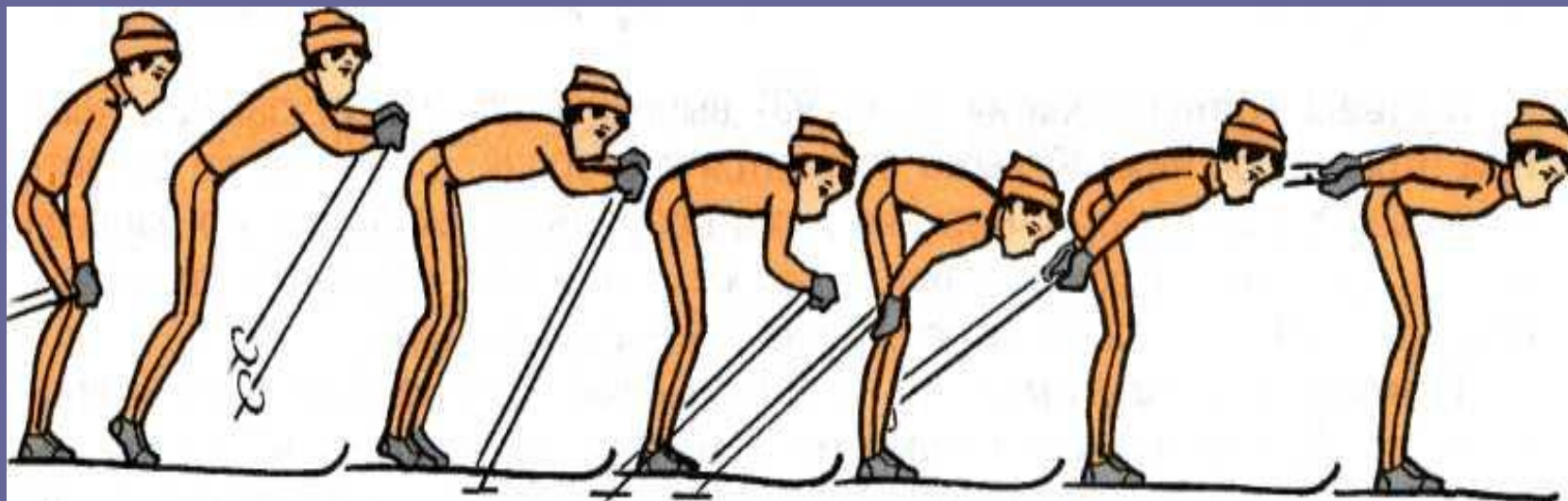
Попеременный двухшажный ход



Попеременный четырёхшажный ход



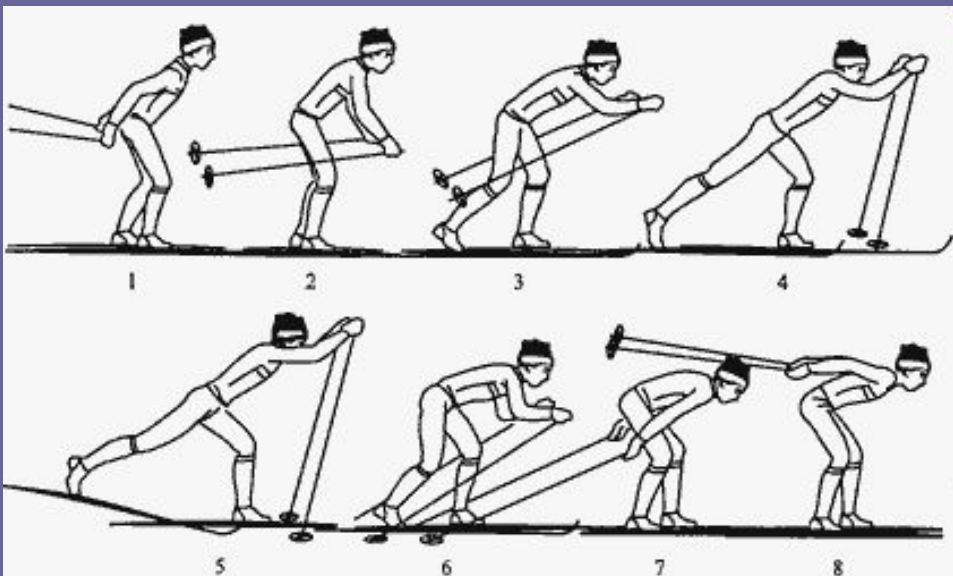
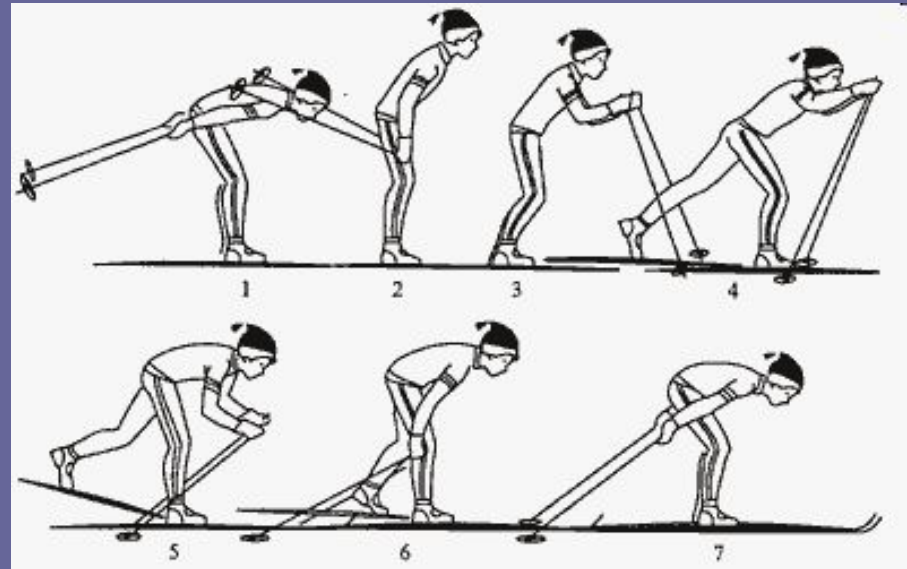
Одновременный бесшажный ход



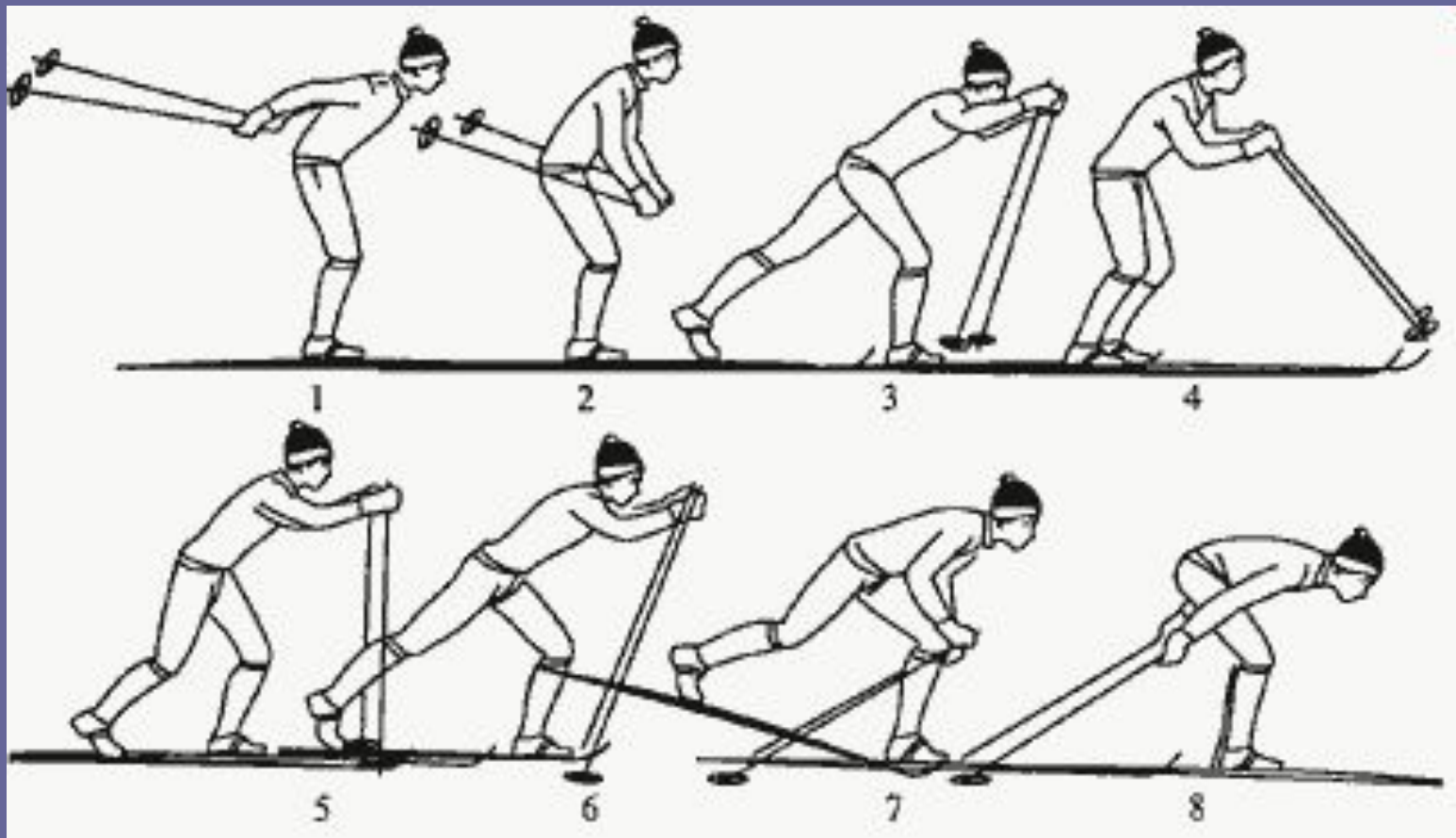
Одновременный одношажный ход

- Основной вариант

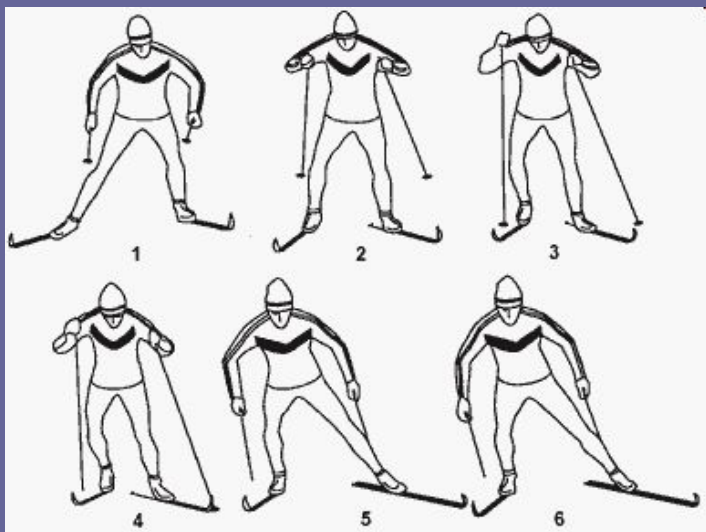
- Скоростной (стартовый) вариант.



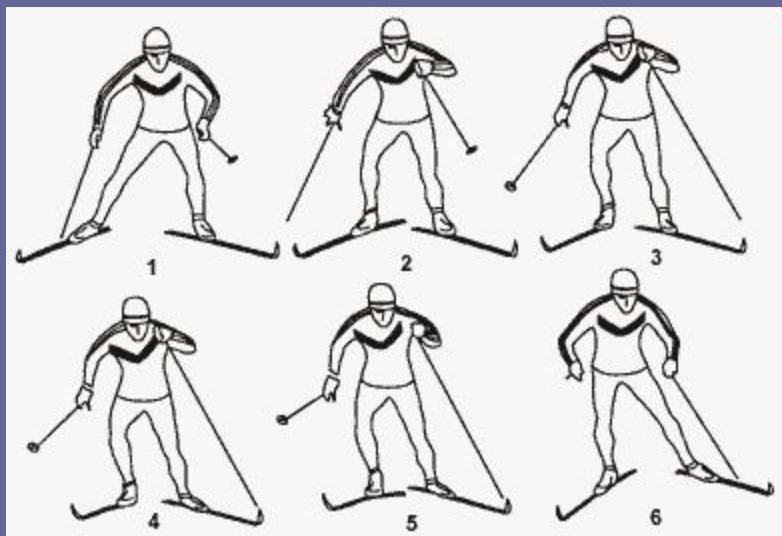
Одновременный двухшажный ход



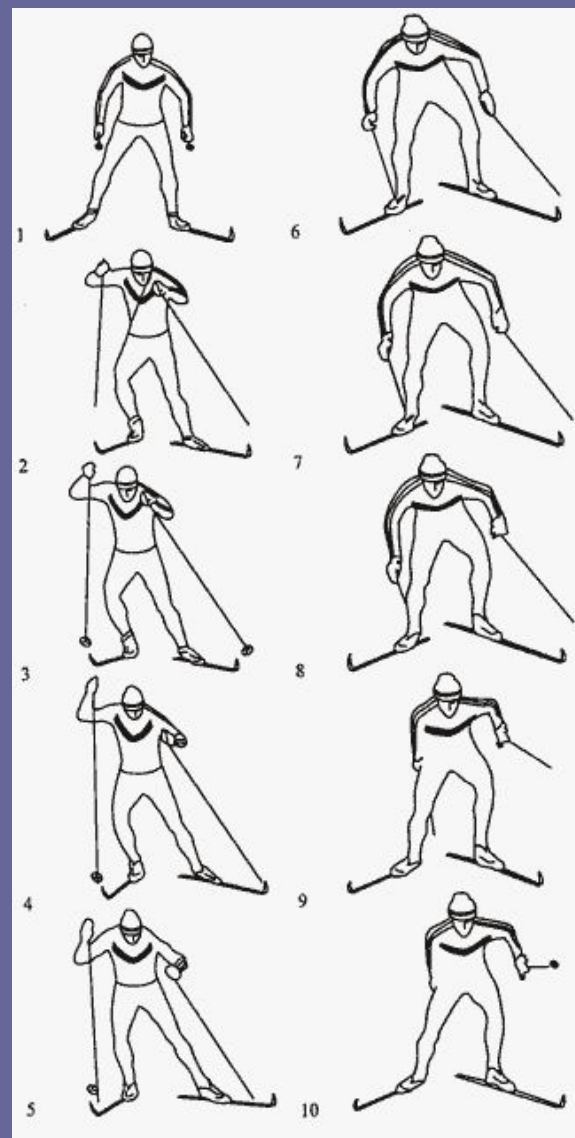
Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

Подъёмы

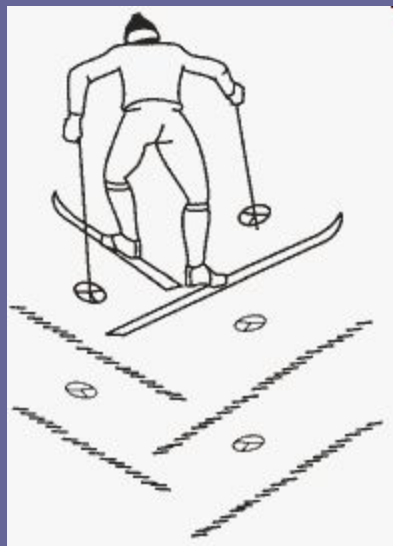
Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

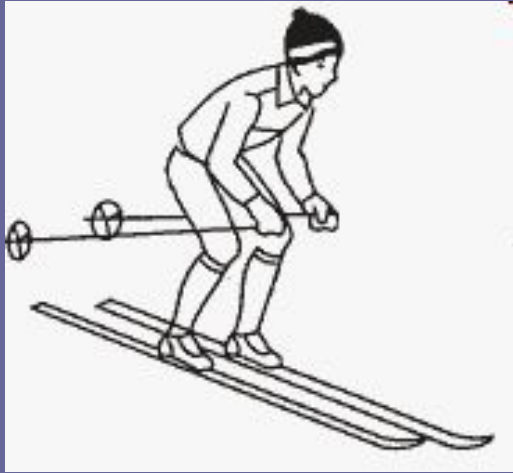


Лесенкой

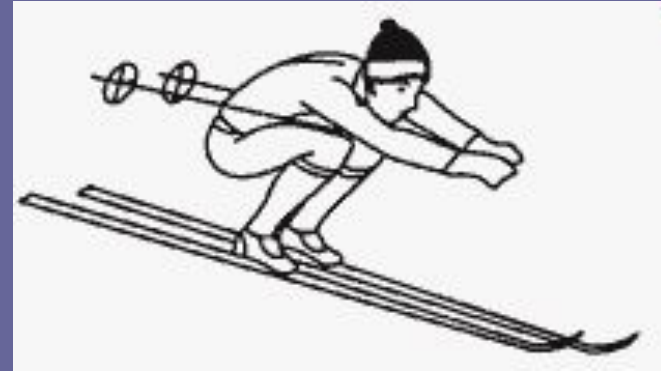


Стойки спусков

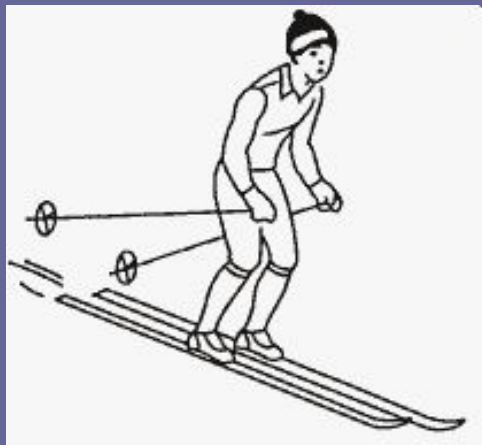
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

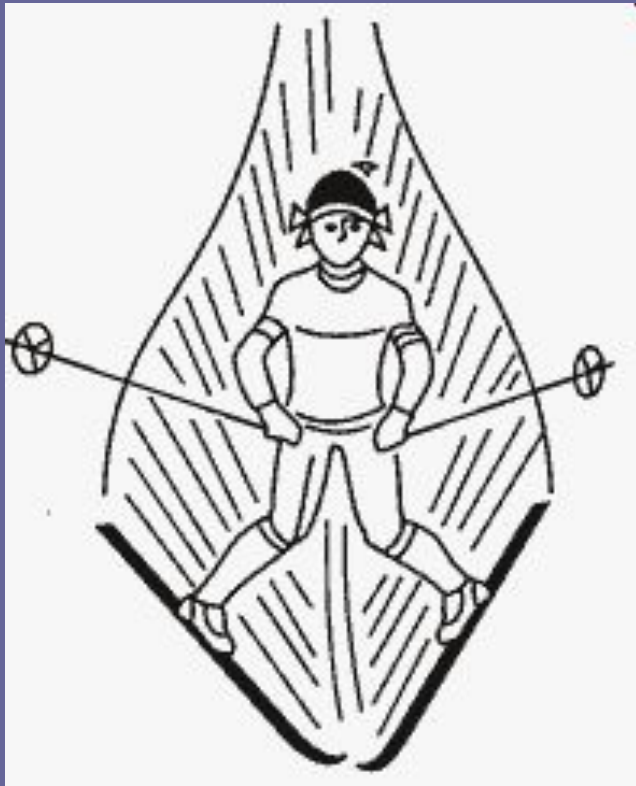


Спуск в стойке отдыха



Способы торможения

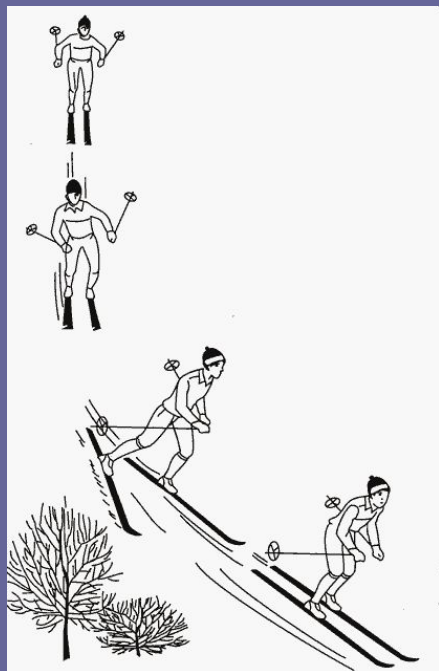
Торможение
плугом



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.

Вятские спортсмены

**Владимир
Михайлович
Меланьин**

первый советский
олимпийский чемпион
по биатлону 1964 года
— индивидуальная
гонка на 20 км



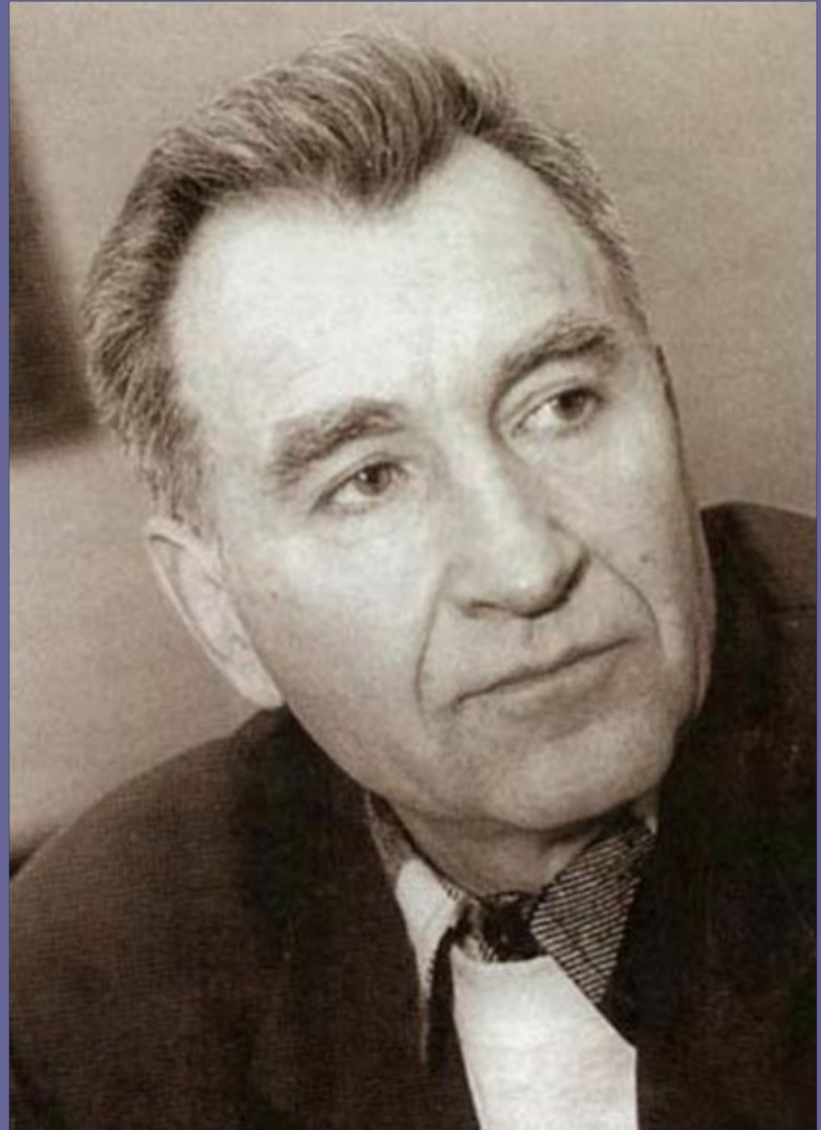


Юрий Скобов

олимпийский
чемпион по
лыжным гонкам

**Иван
Иванович
Бяков**

**двукратный
чемпион
Олимпийских
игр
по биатлону**



Влад Скобелев



Трёхкратный
чемпион
Универсиады
2011

Спортсмены школы



**Шорохова
Александра,**
выпускница 2009 года

**Мастер спорта по зимнему
полиатлону**

**Призёр первенства России
по зимнему полиатлону.**

**Участница и многократный
призёр и победитель
различных соревнований
района и области по
лыжным гонкам.**

Шевнина Полина и Репина Надежда – победитель и призёр первенства России по зимнему полиатлону

2009 год Курганская область.

