

# Лыжная подготовка (6 кл.)

Цифровой образовательный материал для учащихся



**Автор:**

**Учащаяся МБОУ – СОШ №11**

**Ученица 6В класса**

**Гребенщикова Софья.**

# Подбор лыж

Подбор лыж и палок для подростков и взрослых

Рост (см)	лыжи (см)		палки	
	классич.	коньковые	классич.	коньковые
140	150	145	110	120
145	150/170	155	115	125
150	170/180	165	120	130
155	180	170	125	135
160	185	175	130	140
165	190	180	135	145
170	195	185	140	150
175	200	190	145	155
180	205	190/195	150	160
185	205/210	195	155	165
190	210	195	160	170
195	210	195	165	175

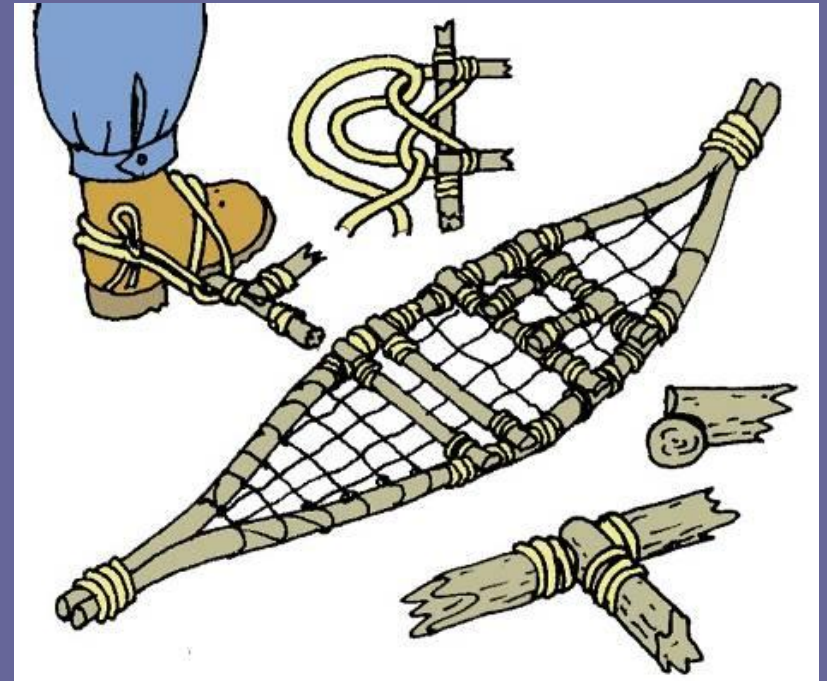
Подбор лыжных палок и лыж для детей

Рост(см)	Лыжи(см)	Палки(см)
90	90	70
100	100	75
110	110	81
115	120	85
120	130	90
125	140	95
130	150	100

# 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*

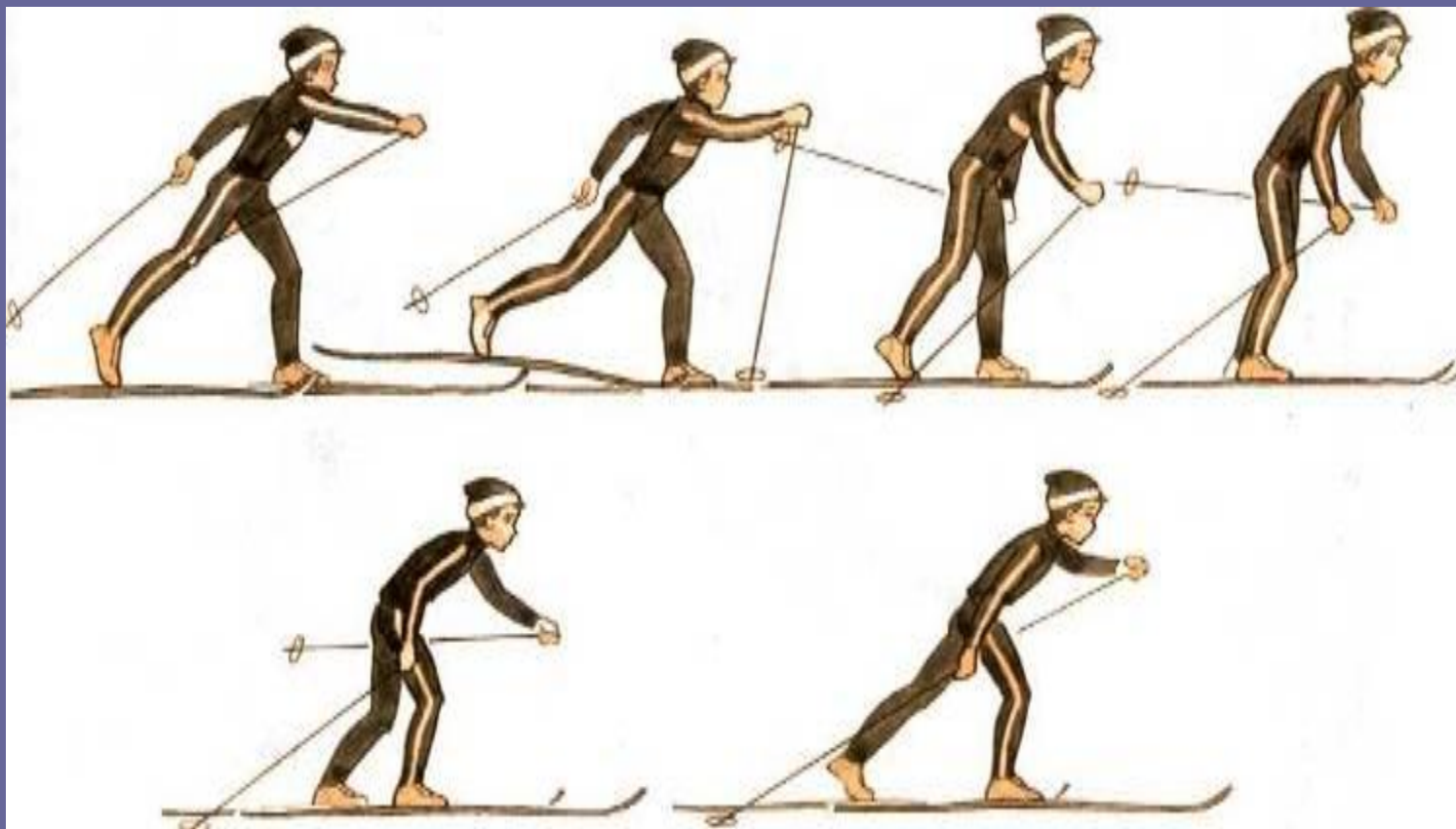
## *Классические* Одновременные

отталкивание двумя палками одновременно

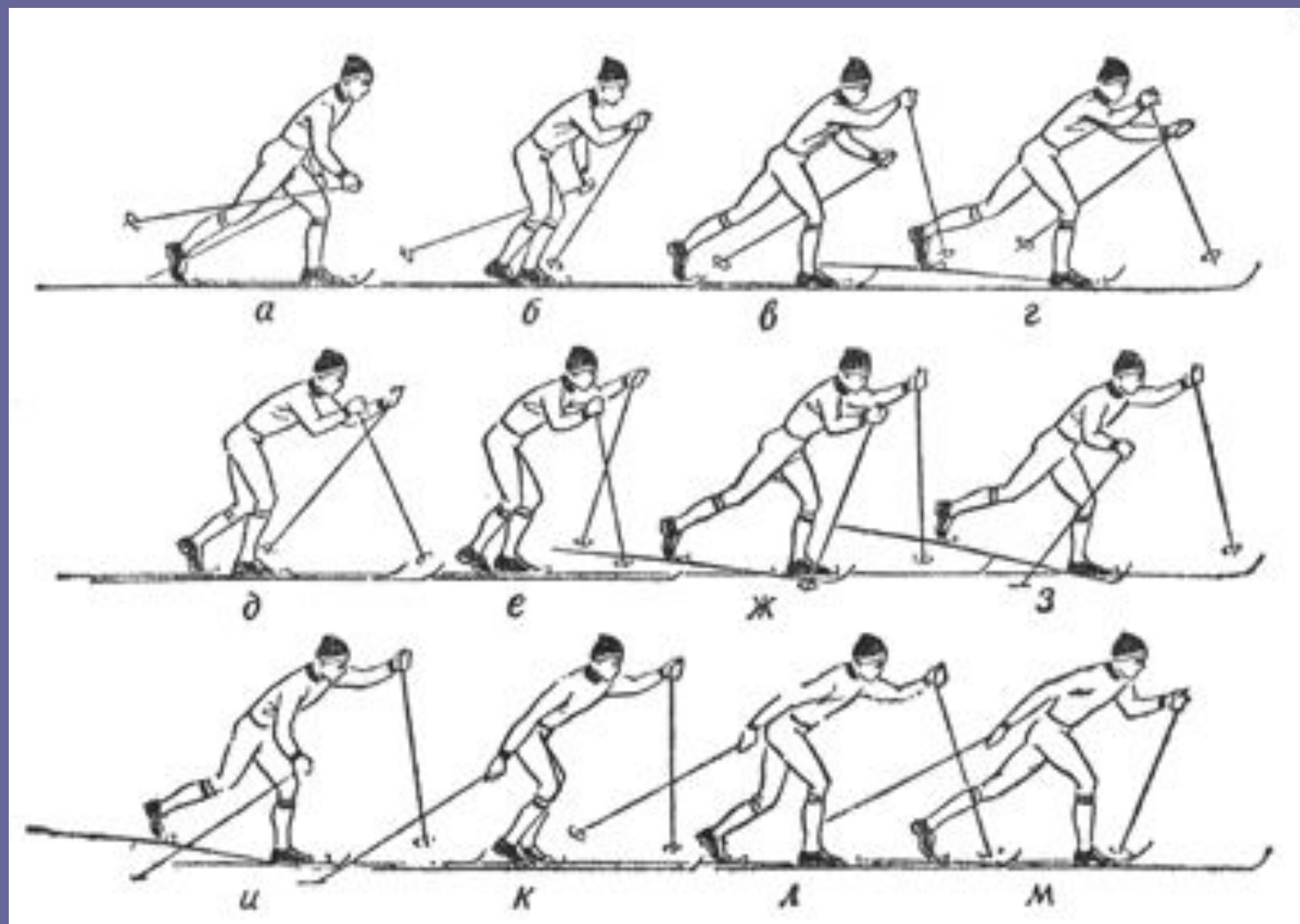
- Одновременный бесшажный
- Одновременный одношажный
  - Основной
  - Скоростной (стартовый)
- Одновременный двухшажный



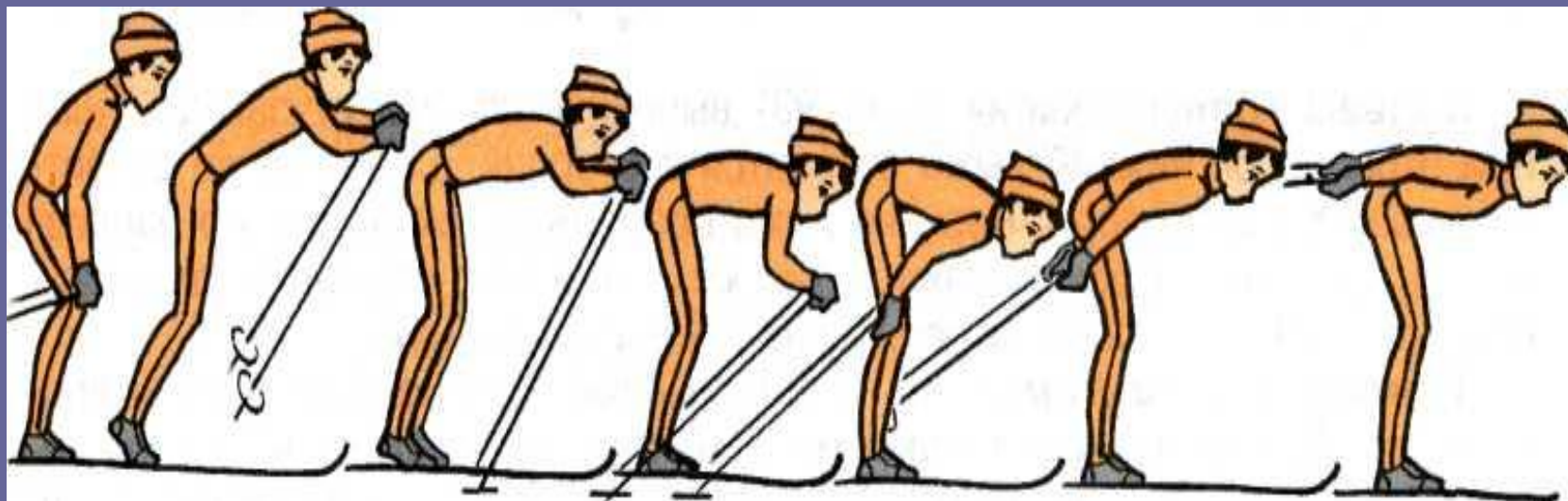
# Попеременный двухшажный ход



# Попеременный четырёхшажный ход



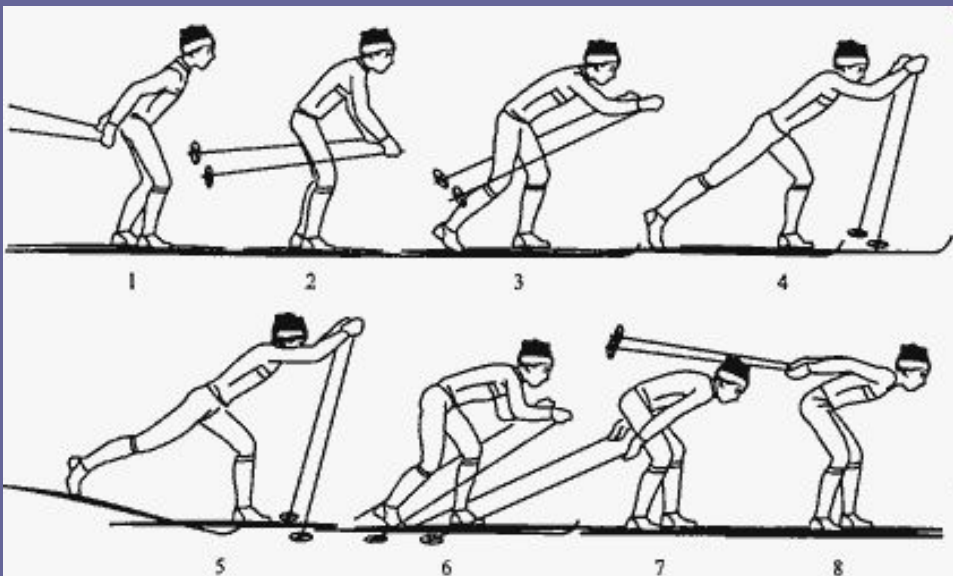
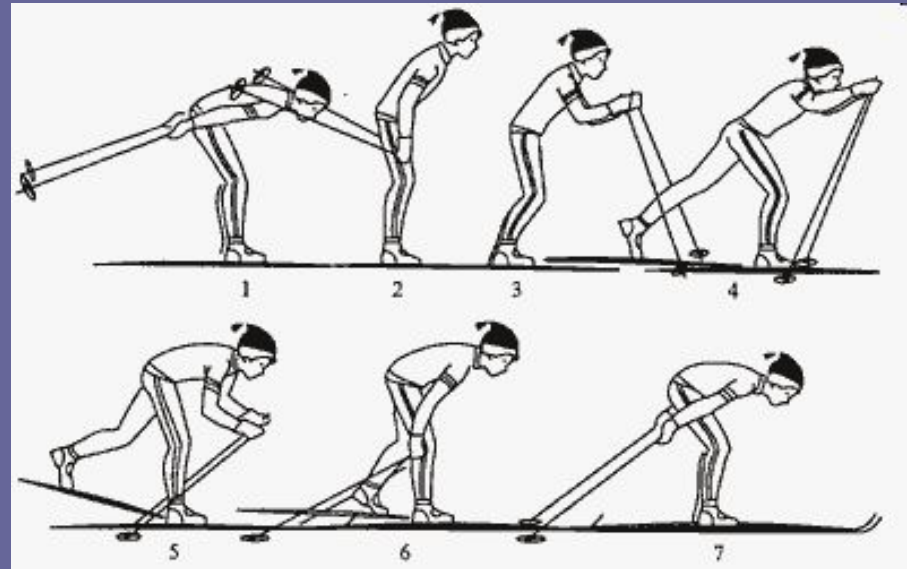
# Одновременный бесшажный ход



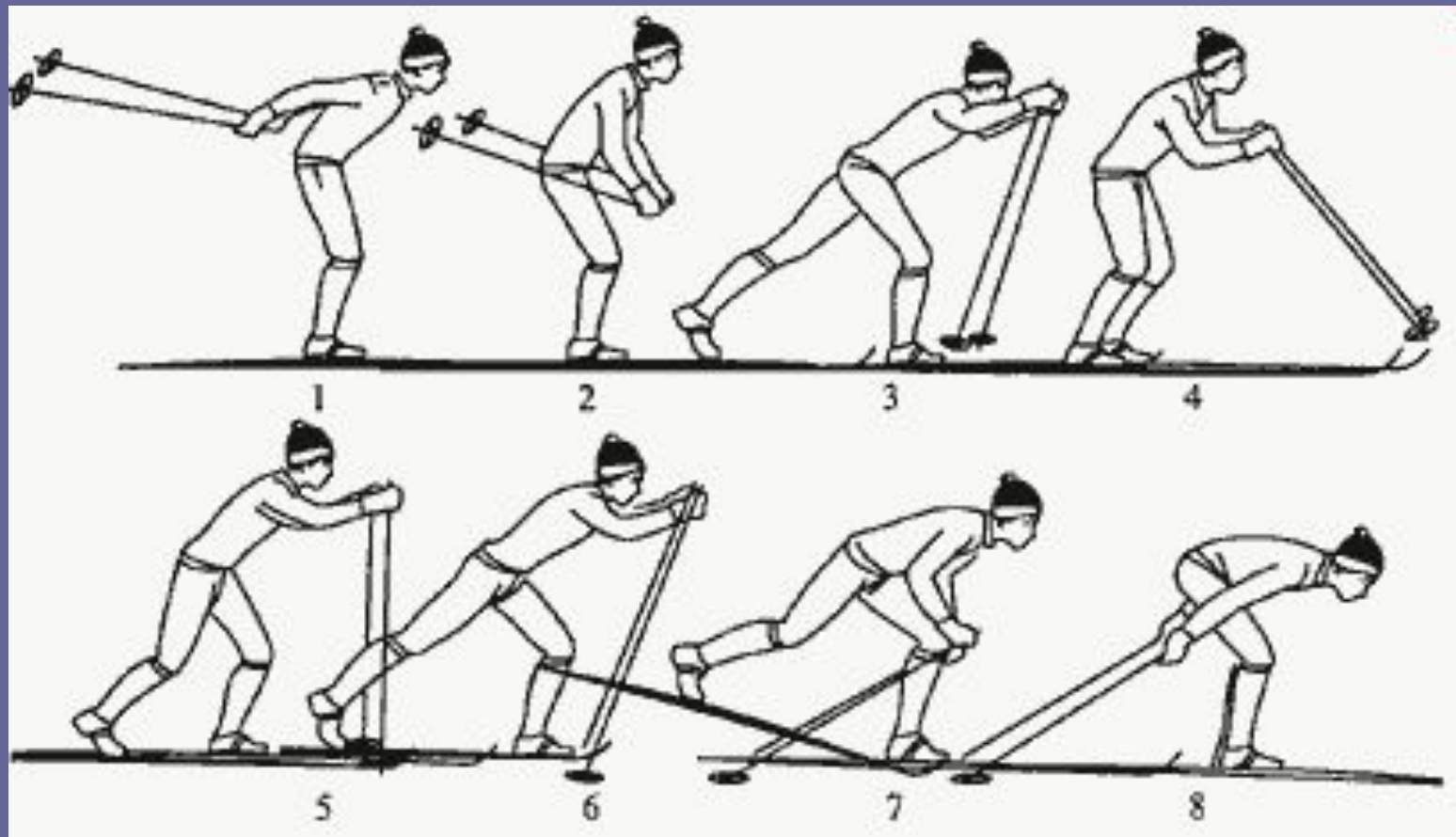
# Одновременный одношажный ход

- Основной вариант

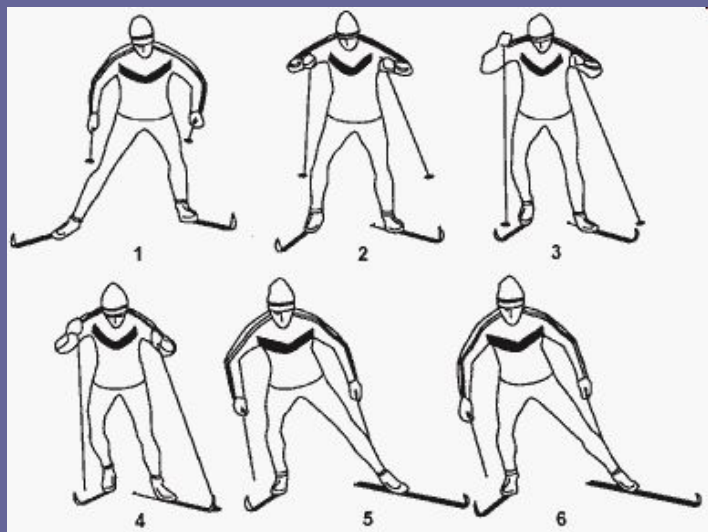
- Скоростной (стартовый) вариант.



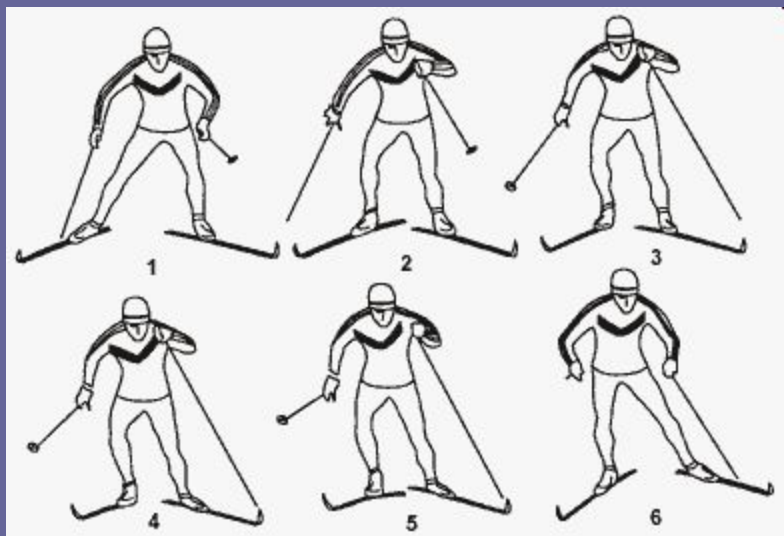
# Одновременный двухшажный ход



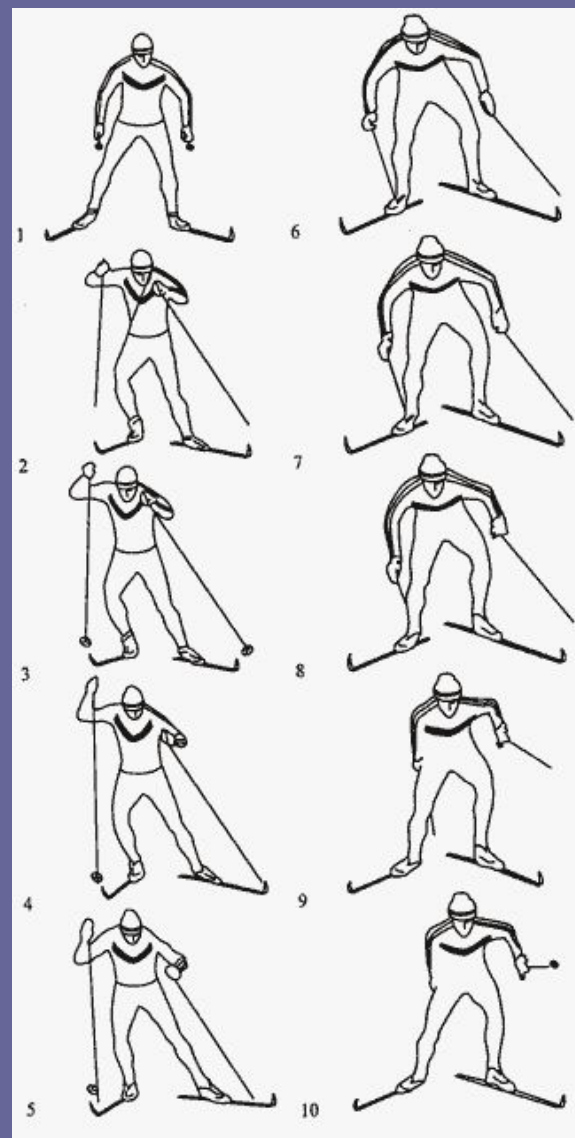
# Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



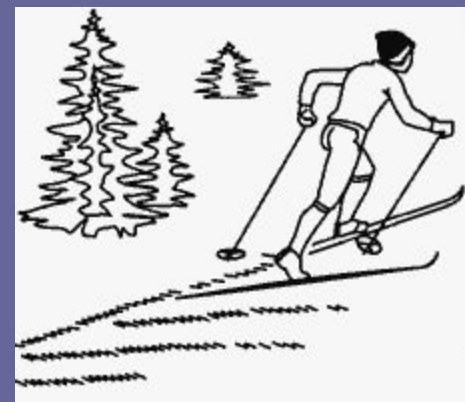
Одновременный двухшажный

# Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

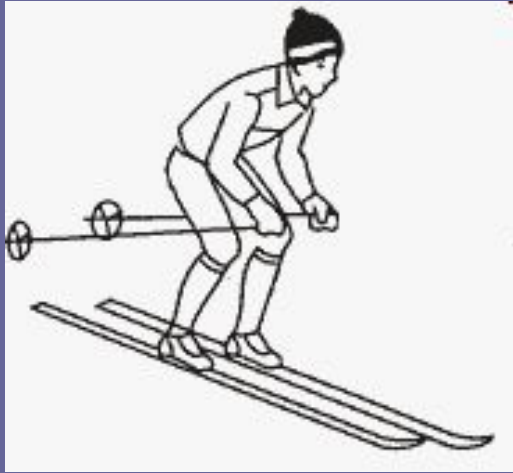


Лесенкой

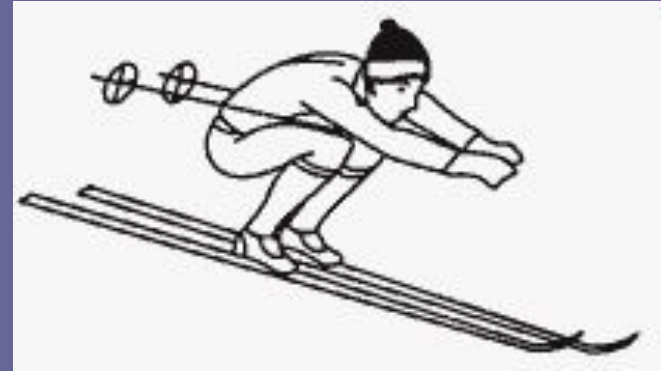


# Стойки спусков

Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



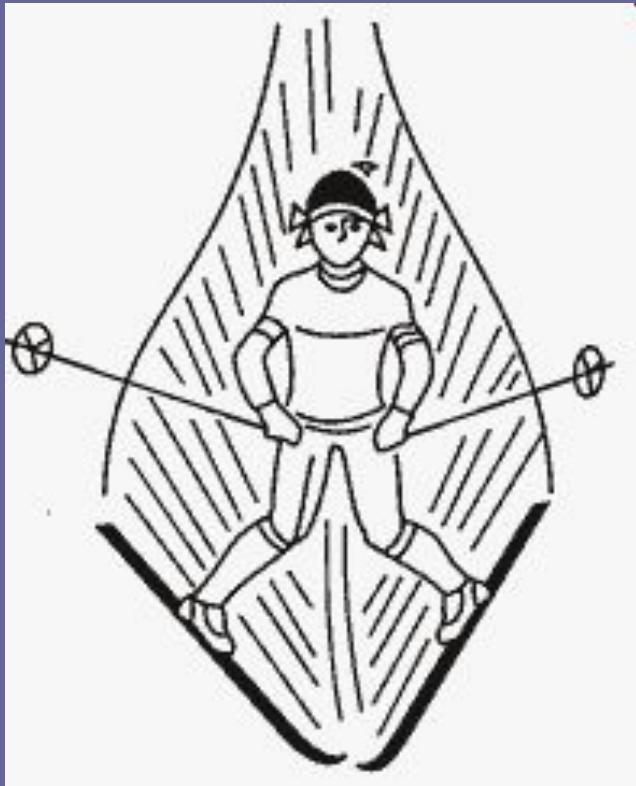
Спуск в стойке отдыха





# Способы торможения

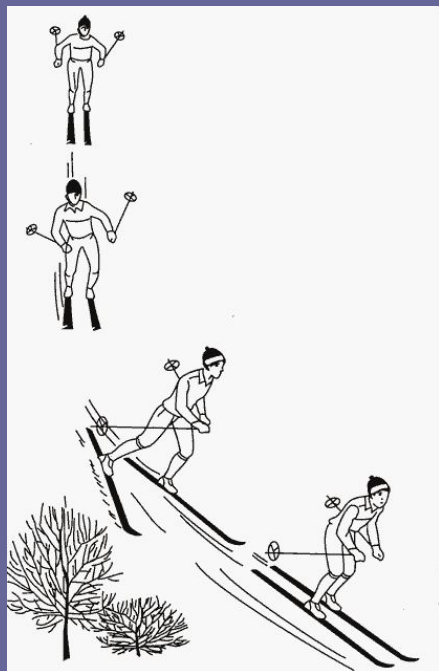
Торможение  
плугом



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.