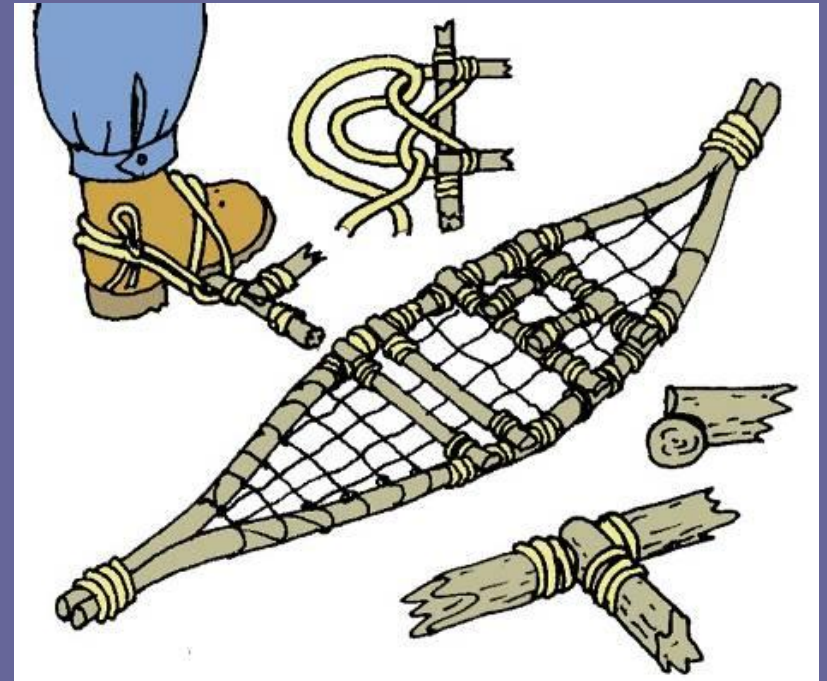


Лыжная подготовка

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



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

Одновременные

отталкивание двумя палками
одновременно

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

Попеременные

отталкивание сначала одной, а
затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

Коньковый ход

Подъёмы

Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

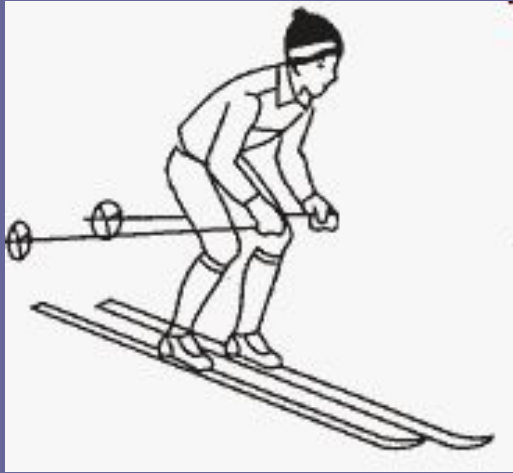


Лесенкой

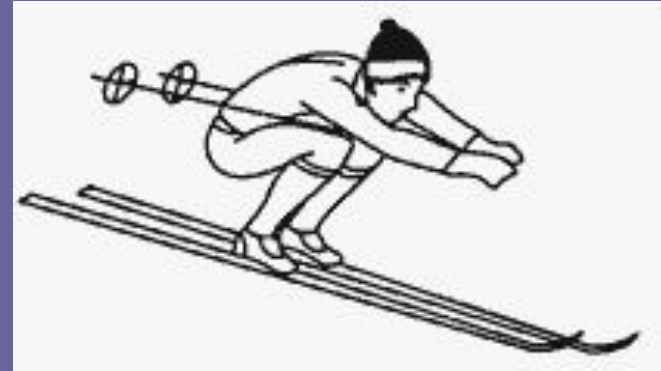


Стойки спусков

Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

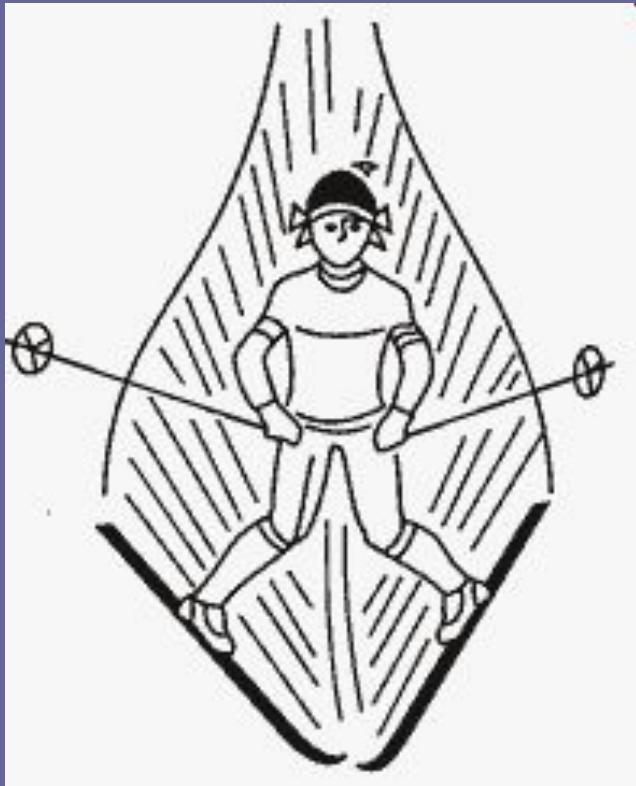


Спуск в стойке отдыха



Способы торможения

Торможение
плугом



Торможение упором



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.