

# *Лыжная подготовка*

*Подготовил:*

*Тренер-преподаватель*

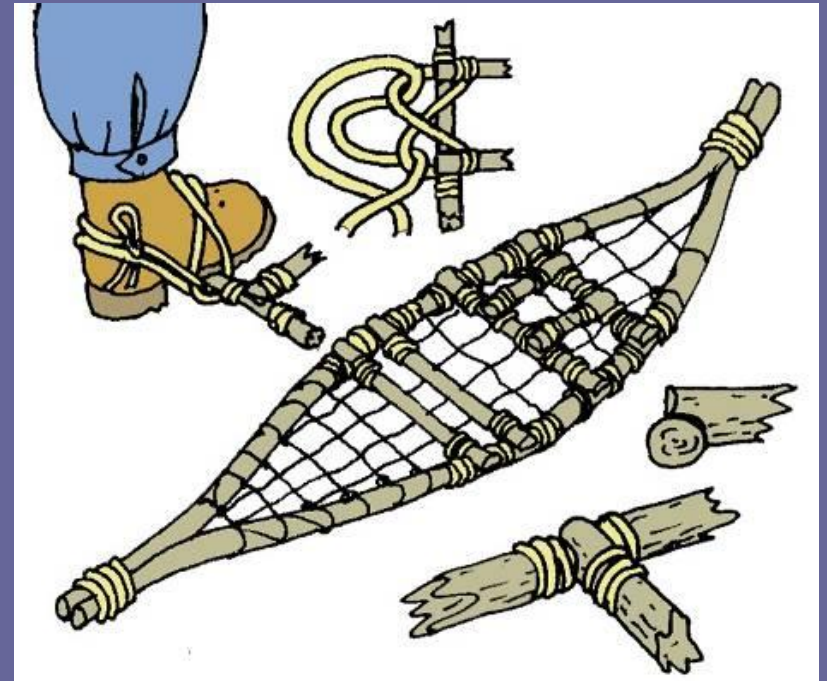
*МКУДО «Киреевская ДЮСШ»*

*Пищулин Г.С.*

# 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 двоеборье

Прыжки с трамплина

Сноубординг

Фристайл



# 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*

### Одновременные

отталкивание двумя палками  
одновременно

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

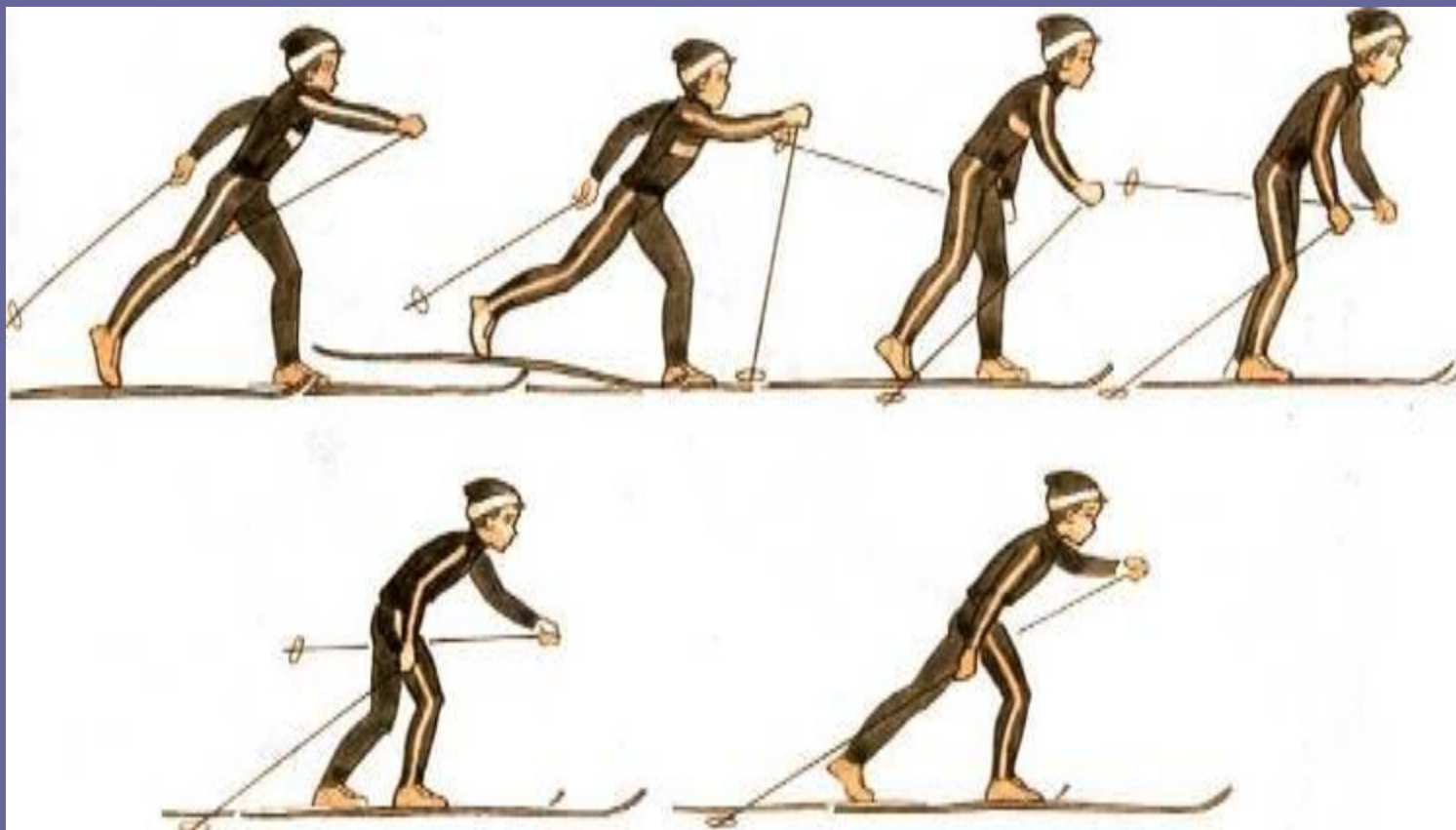
### Попеременные

отталкивание сначала одной, а  
затем другой палкой.

- Попеременный двухшажный
- Попеременный четырёхшажный

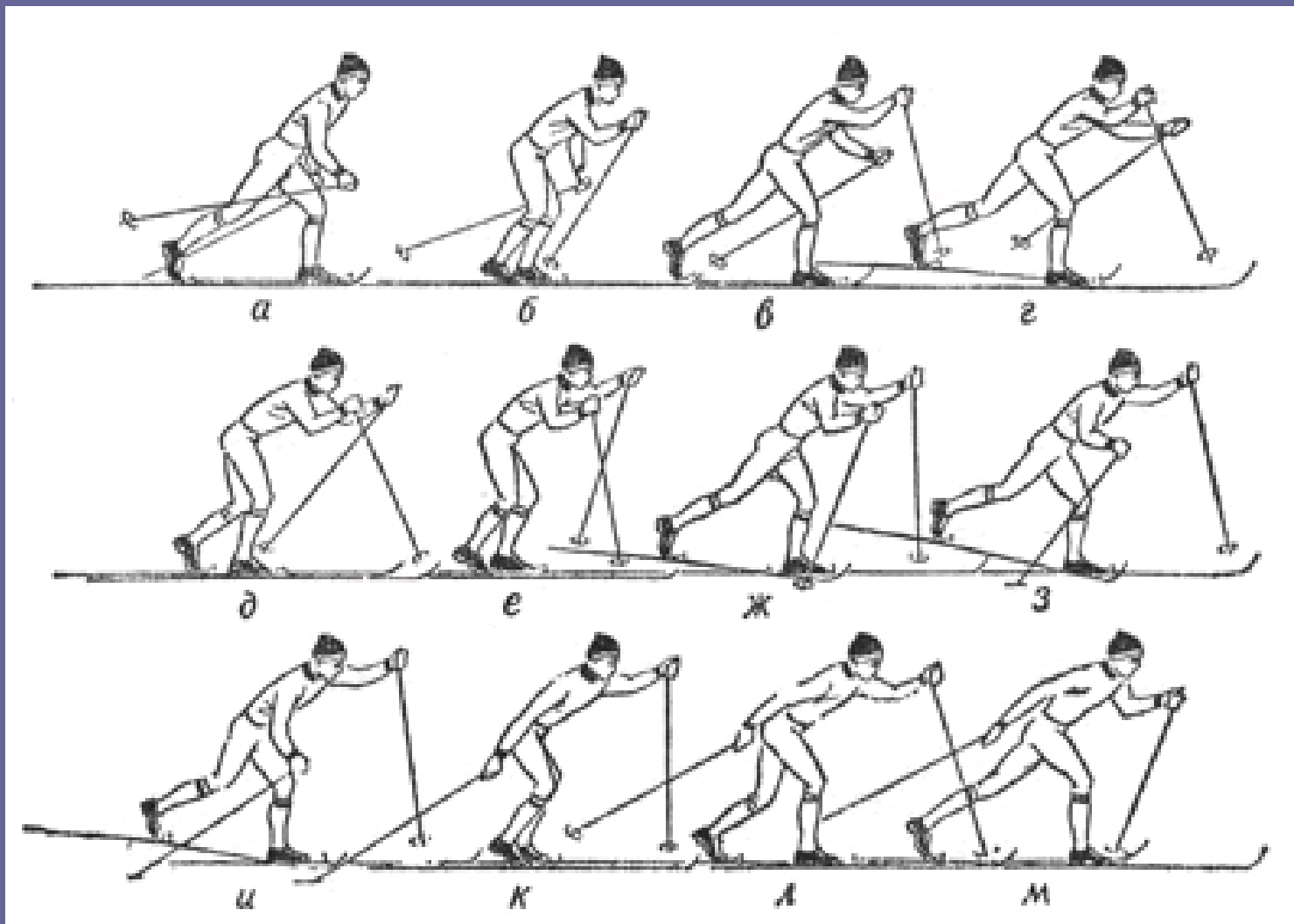
## *Коньковый ход*

# Попеременный двухшажный ход

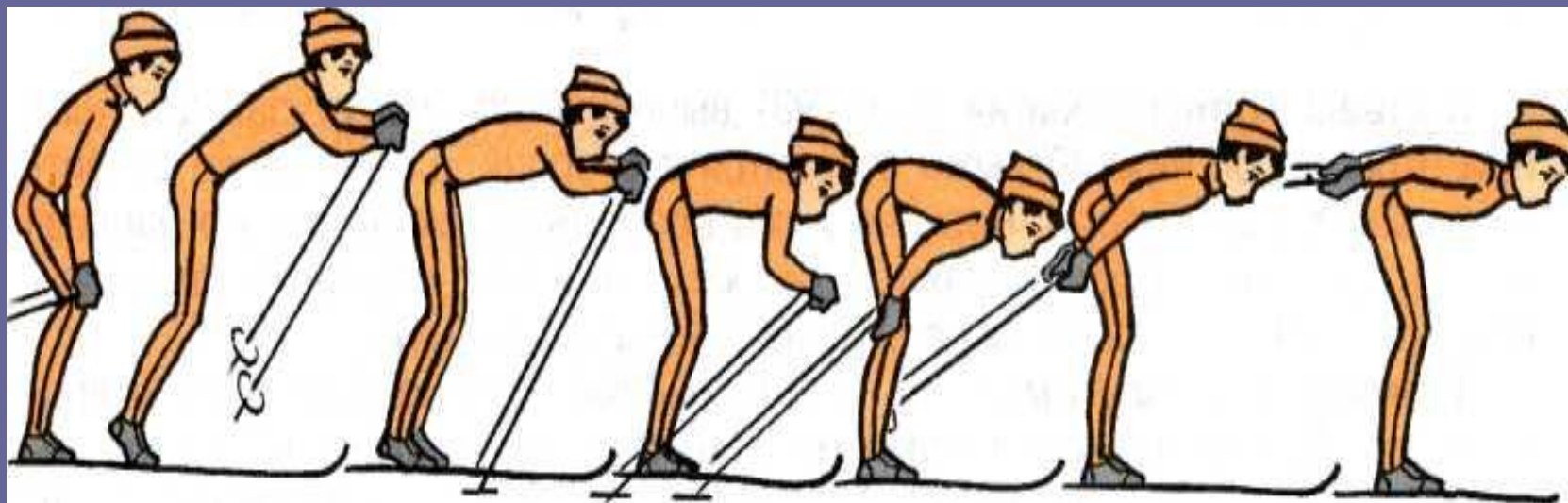




# Попеременный четырёхшажный ход

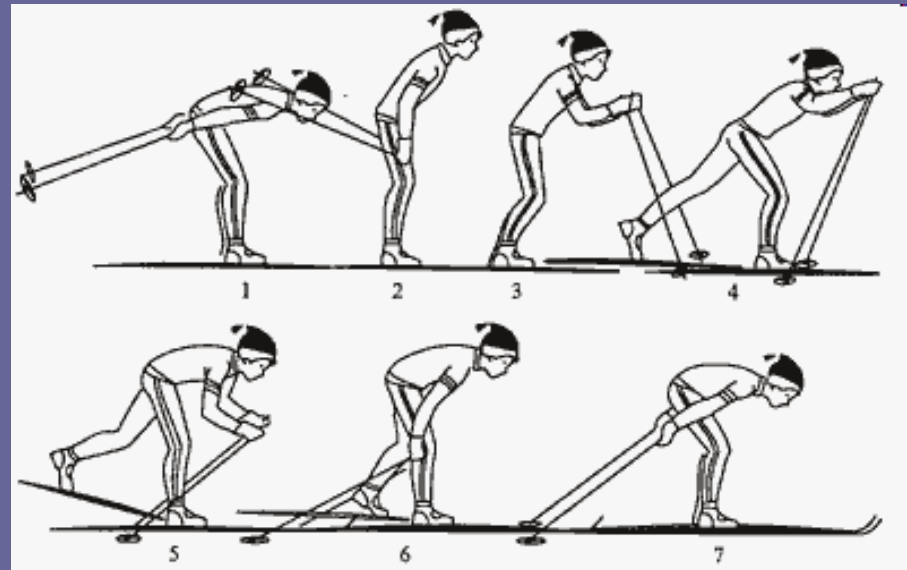


# Одновременный бесшажный ход

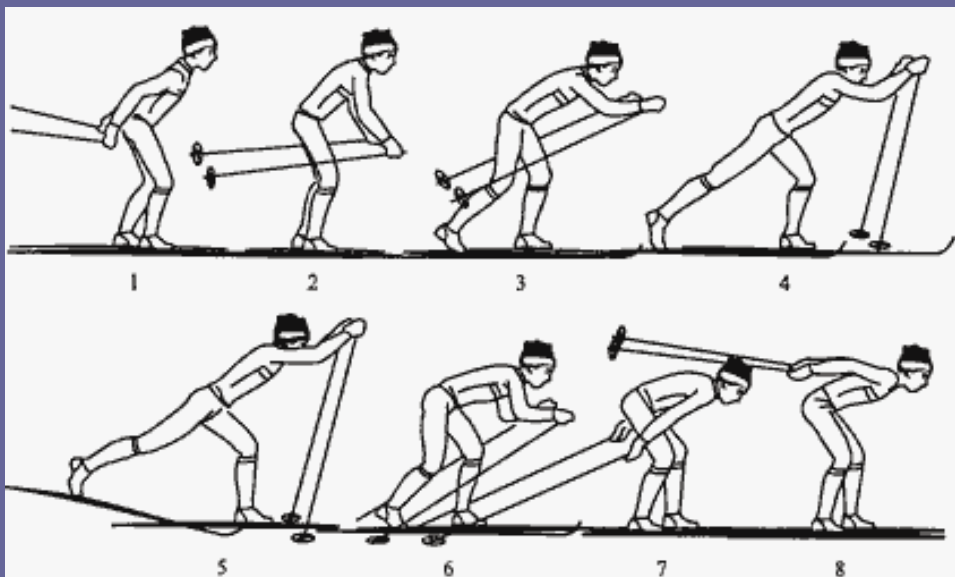


# Одновременный одношажный ход

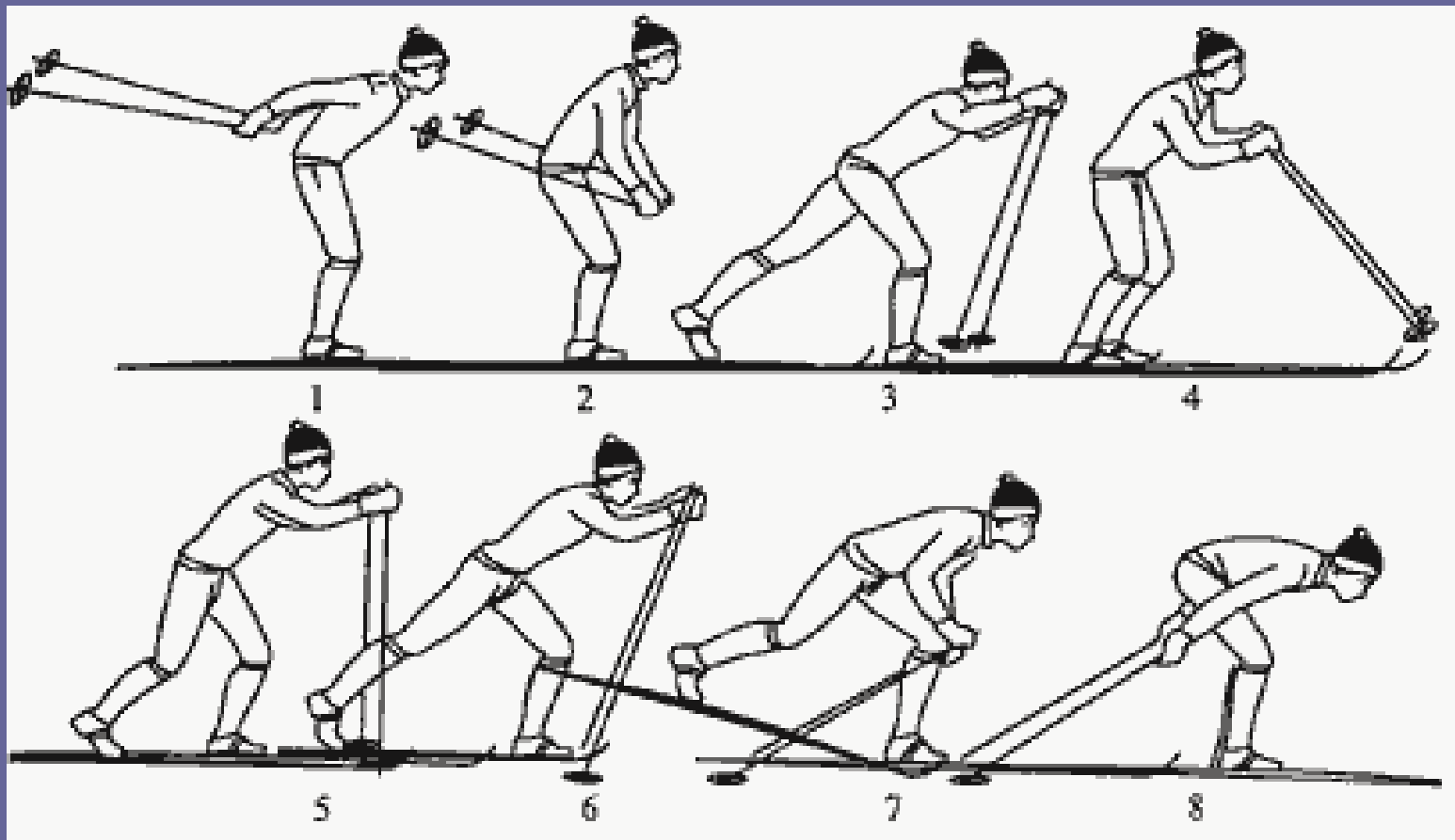
- Основной вариант



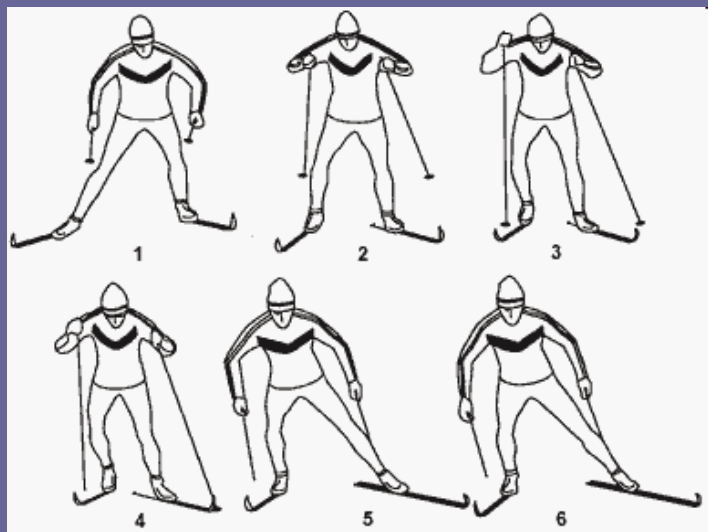
- Скоростной (стартовый) вариант.



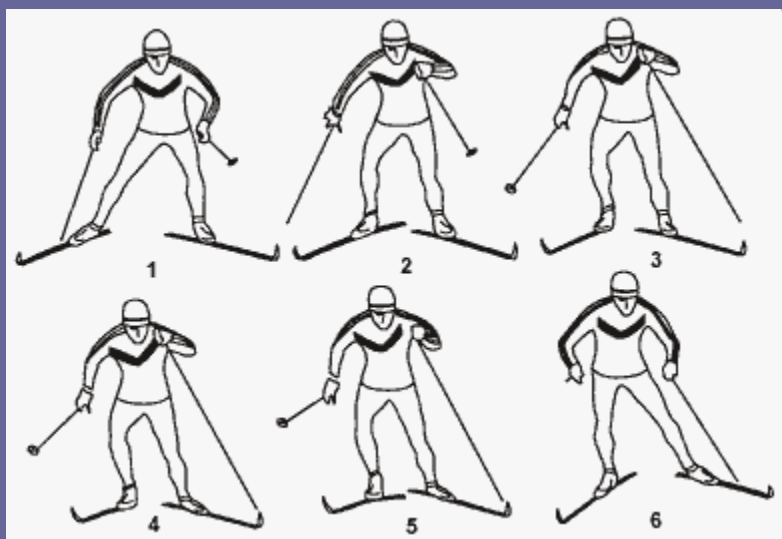
# Одновременный двухшажный ход



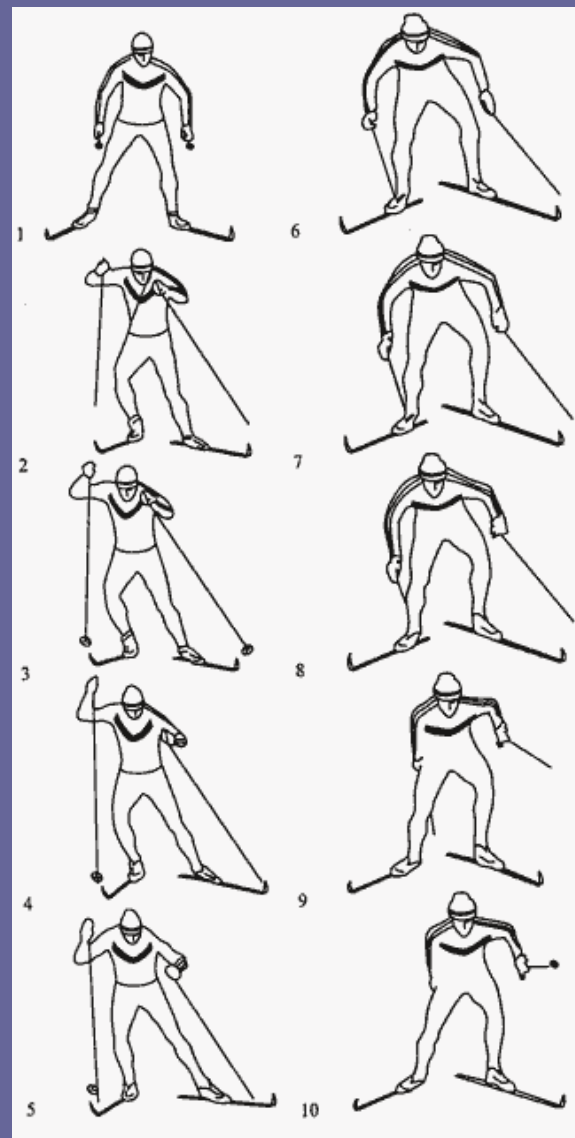
# Коньковые хода



Одновременный одношажный



Попеременный со свободным скольжением



Одновременный двухшажный

# Подъёмы

## Ступающим шагом



## Полуёлочкой



## Ёлочкой



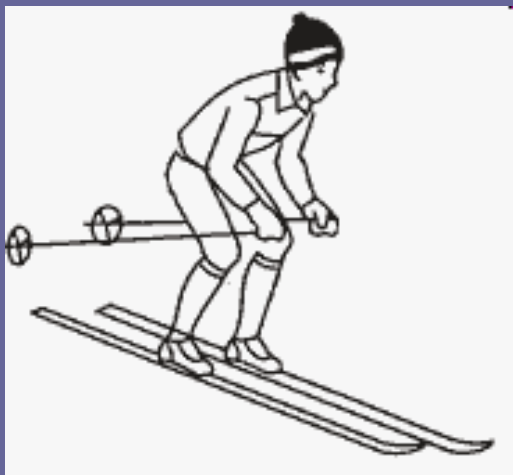
## Лесенкой



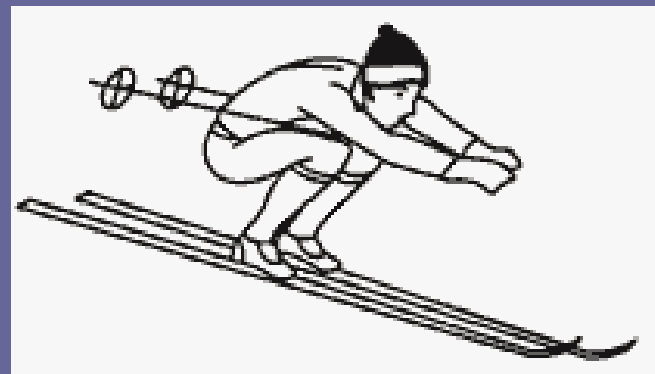


# Стойки спусков

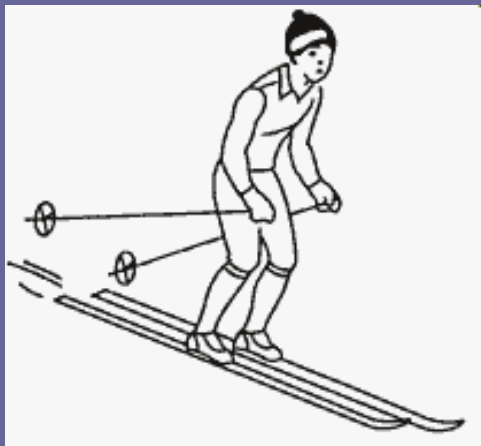
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

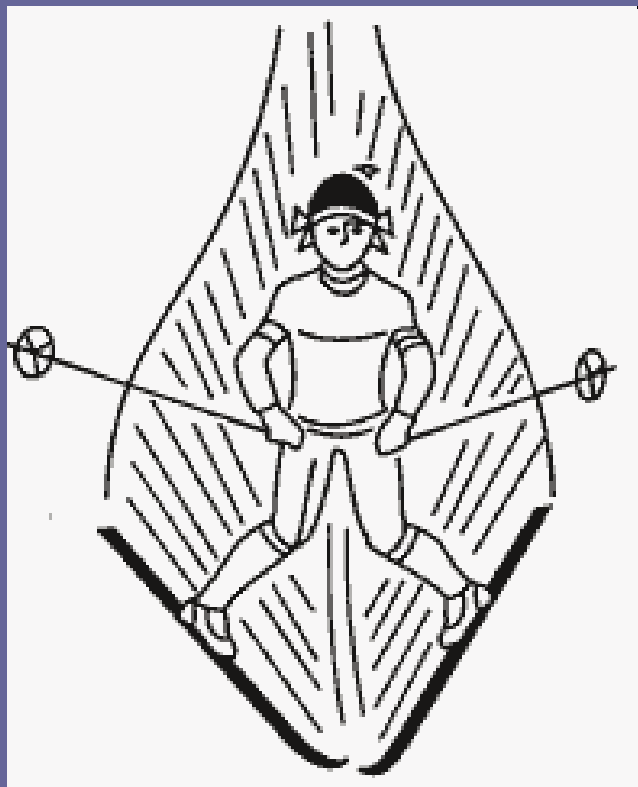


Спуск в стойке отдыха



# Способы торможения

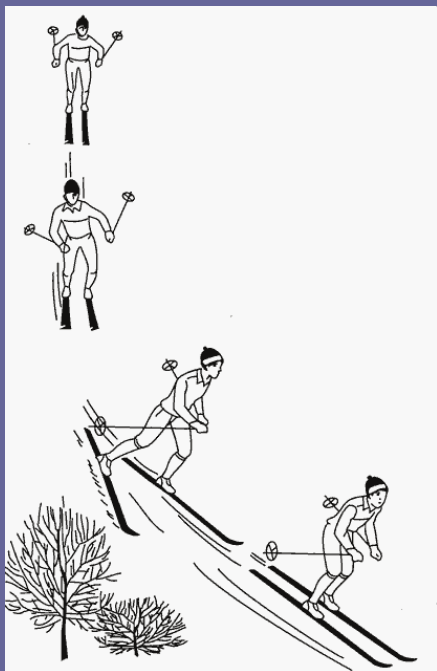
Торможение  
плугом



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.**