

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Камышла
муниципального района Камышлинский
Самарской области



ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Презентацию выполнил
учитель физической культуры
ГБОУ СОШ с.Камышла
Гараев Азат Набиуллинович



Лыжный спорт- это радость, здоровье, долголетие.

Лыжный спорт включает в себя гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом и другие виды. Лыжная подготовка оказывает большое влияние на всестороннее физическое развитие занимающихся.

Правила поведения во время занятий

1. Во время спусков на лыжах с горки интервал между учащимися должен быть не менее 30 метров.
2. Во время спусков на лыжах нельзя выставлять лыжные палки вперед.
3. При спуски с горы не останавливайтесь у подножья горы, так как на вас может наехать спускающийся следом лыжник.
4. Лыжник, идя за другим лыжником, должен сохранять дистанцию не менее 1 м.
5. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.

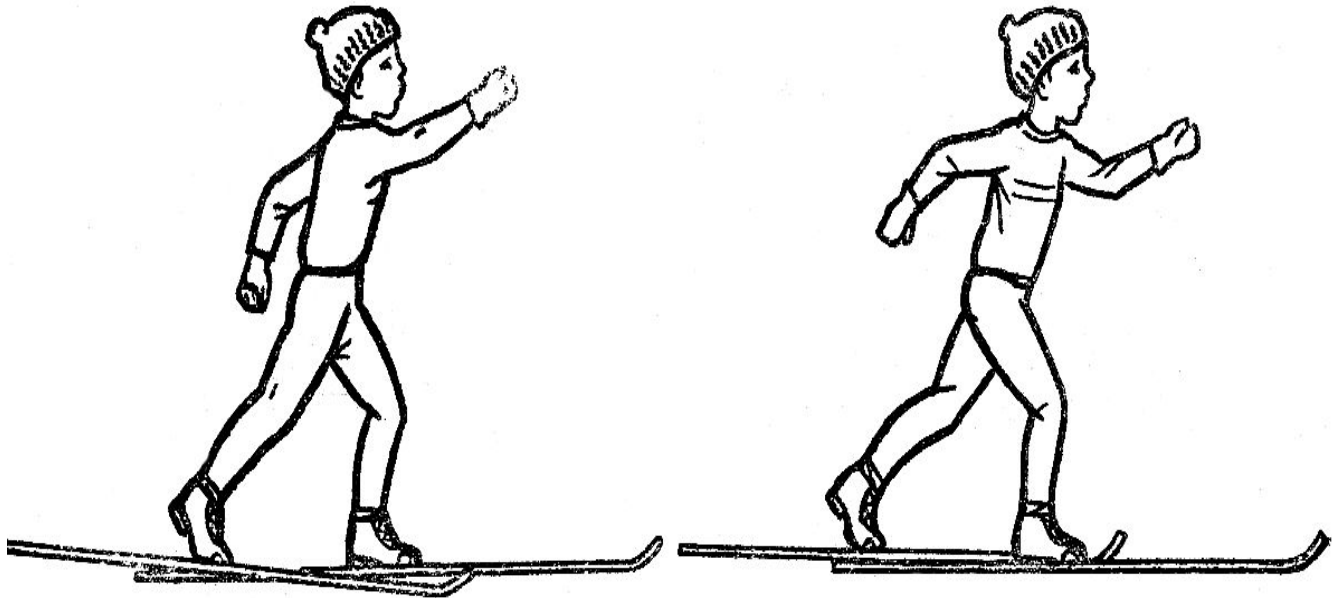
Ступающий шаг

- Приподнять ногу до уровня середины голени, носок лыжи выше, пятка почти на снегу. Сделать шаг вперед до уровня поставленных палок, слегка притопнуть ногой и тяжесть тела перенести на впереди стоящую ногу. То же проделать другой ногой.
- Прodelать упражнение одновременно в одношереножном строю. Раз - правая нога вверх-вперед-вниз с Два - то же левой ногой.



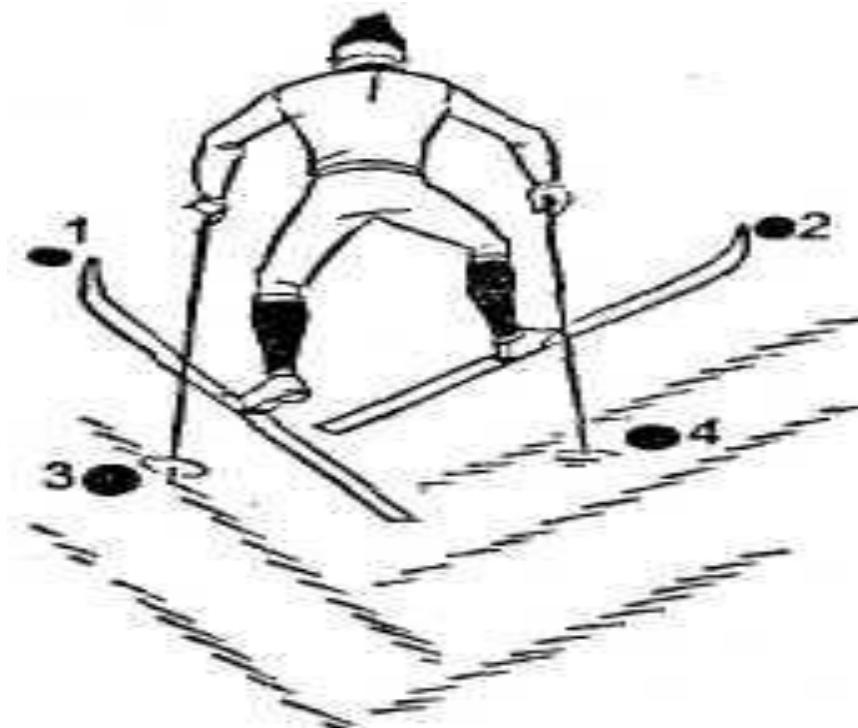
Скольльзящий шаг

- Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперёд правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на неё. При чувстве, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.



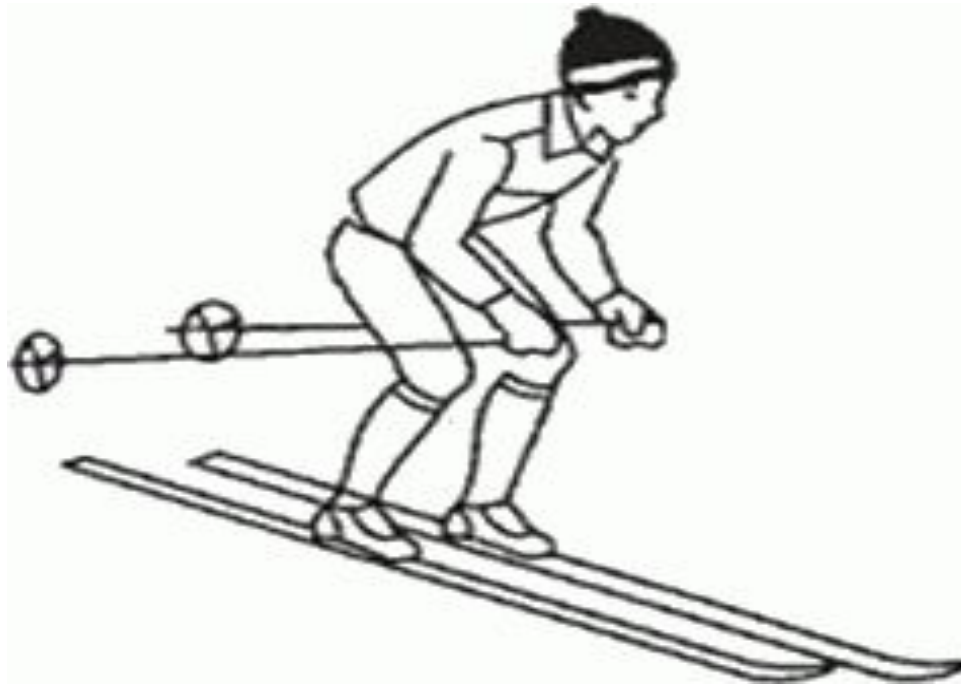
Подъем «Ёлочкой»

- При подъеме «Ёлочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся позади лыж



Преодоление спуска в средней стойке

Средняя стойка – ноги согнуты в коленях (до 140 гр.). Туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.



Полезьа катания на лыжах

Катание (ходьба) на лыжах — очень полезный вид физической активности направленный на поддержание здорового образа жизни. Катание на лыжах укрепляет иммунитет, развивает быстроту движений и координацию, отлично разрабатывает мышцы.



Источники:

- <http://infodz.com.ua/article/deti/igry-razvlechenija/uchim-rebenka-khodit-na-lyzhakh.htm>
- <http://www.kakprosto.ru/kak-903427-katanie-na-lyzhah-na-uroke-fizkultury-za-i-protiv>
- https://yandex.ru/images/search?text=техника%20ступающий%20шаг%20без%20палок&img_url=http%3A%2F%2Ftwidler.ru%2FContent%2FImages%2Fkultura-i-iskusstvo%2F14%2F184297%2F6.png&pos=17&rpt=simage
- <http://bpsold.narod.ru/files/fp/fp-ok-01/6-lyzhi/lyzhi-06.htm>