

Знать правила техники безопасности по лыжной подготовке.

Правила Техники безопасности на уроках лыжной подготовки

Лыжи должны быть подобраны по росту занимающегося и находиться в исправном состоянии. Неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности.

Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки или валенки. Следует использовать жесткие крепления (они более надежны) или резиновые, стандартного образца, но не самодельные.

Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.

Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме голеностопного сустава.



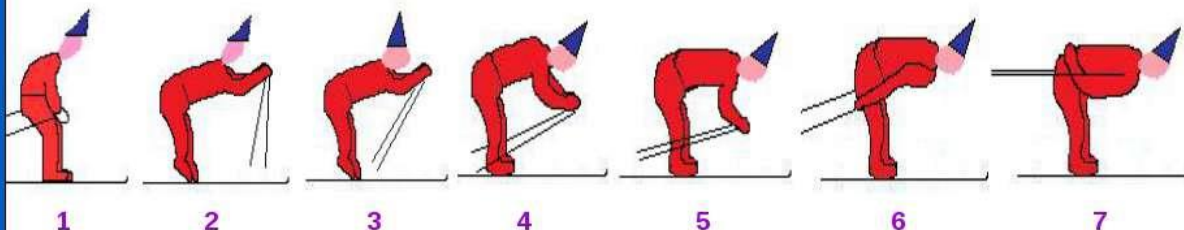
Знать технику выполнения одновременного бесшажного хода

Серия обучающих программ по разделу «Лыжная подготовка» (начальная школа 1-3 классы)

I. Одновременный бесшажный ход

1. Описание техники.

Техника хода состоит из одновременного толчка руками, скольжения на двух лыжах в согнутом положении, голова слегка приподнята. Продолжая скользить, нужно медленно выпрямляться и плавным, маятникообразным движением вынести палки вперед. Палки ставятся чуть впереди креплений, начинается толчок. Толчок заканчивается полным выпрямлением рук.



а) одновременный бесшажный ход применяется на пологих склонах (спусках), при плохом скольжении – на спусках средней крутизны и на раскатанной жесткой лыжне;

б) нужно выполнять законченный толчок палками;

в) во время толчка руками принимает участие в работе и туловище, которое должно «провисать» между палками;

г) нельзя широко ставить палки на снег;

д) нельзя приседать при толчке;

е) нельзя резко выпрямлять туловище после толчка.



Знать лыжные виды спорта



Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

ЛЫЖНЫЙ спорт

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Сноубординг

Фристайл

