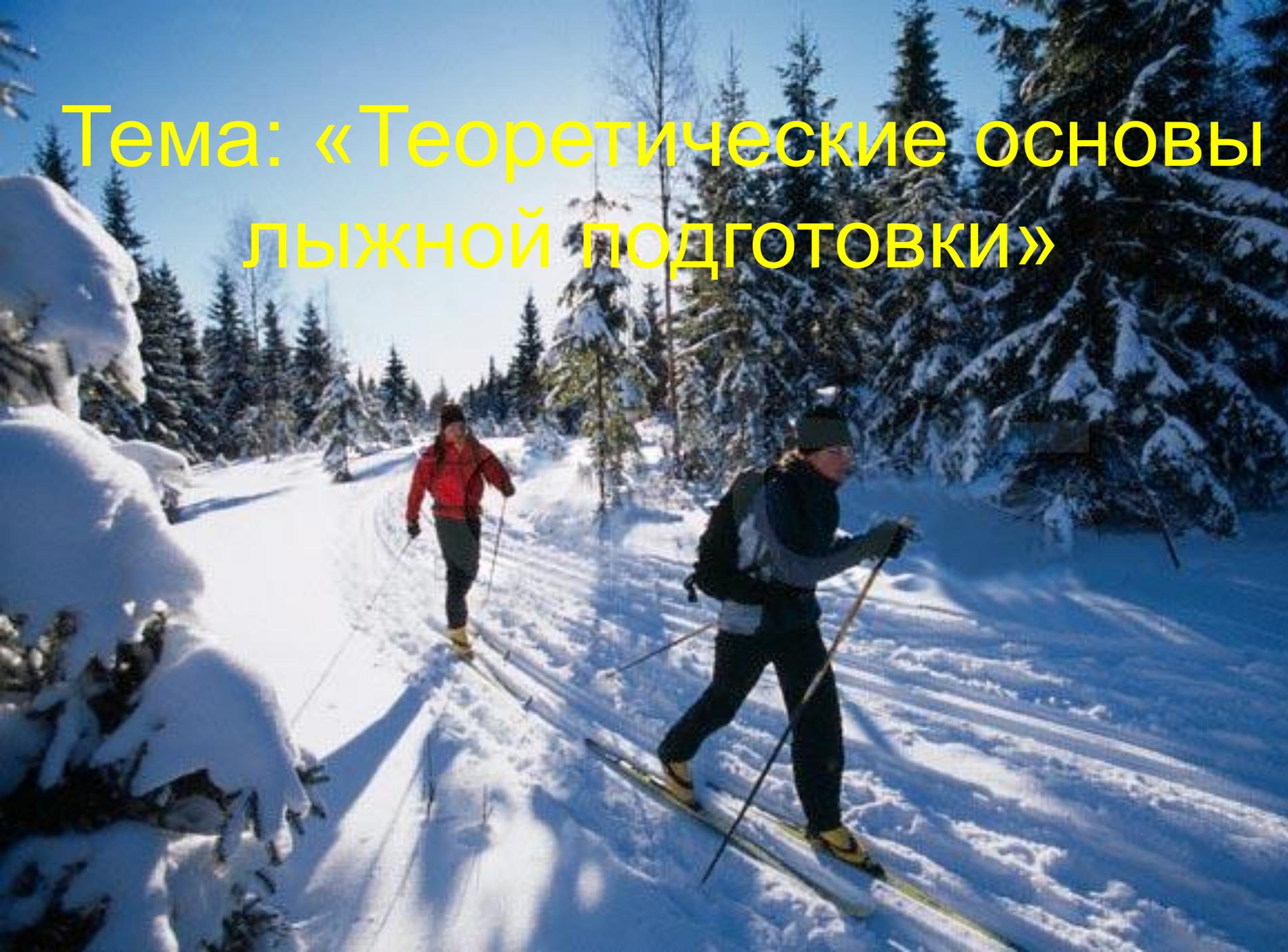


Тема: «Теоретические основы лыжной подготовки»



Задачи:

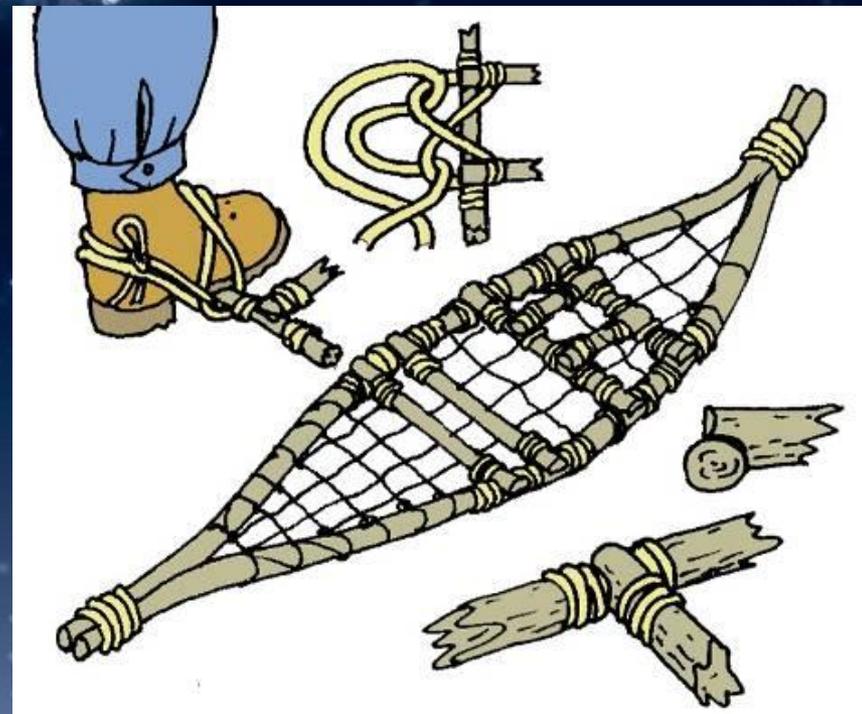
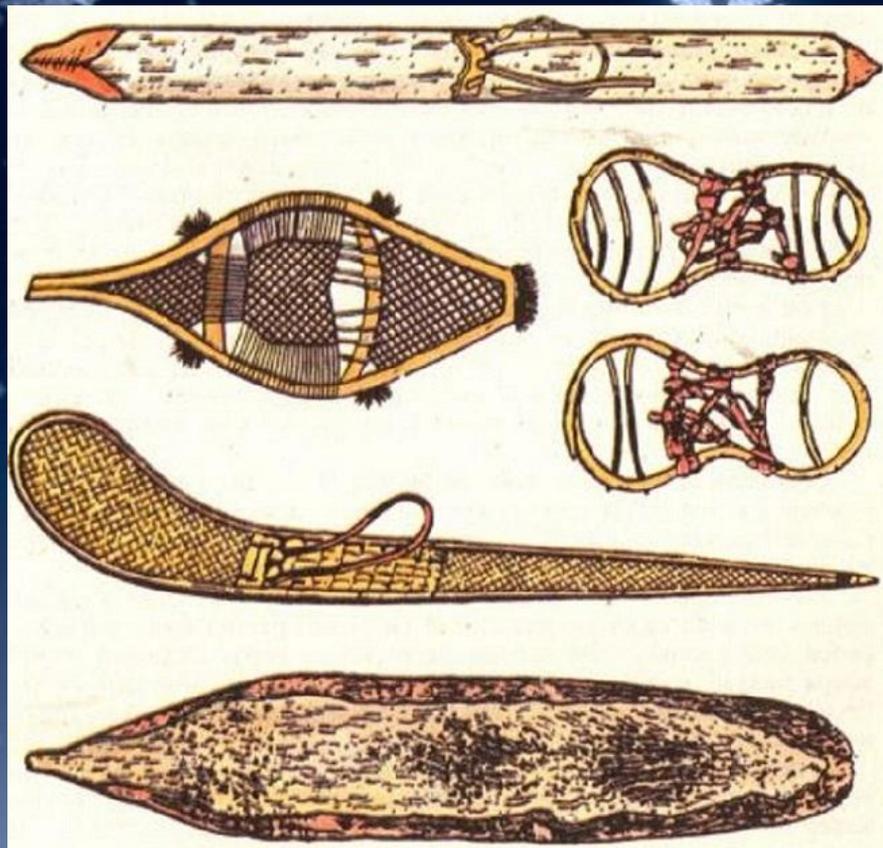
- Ознакомить учащихся с требованиями программы по лыжной подготовке.
- Изучить технику безопасности при занятиях лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося.
- Ознакомить с основными элементами передвижения на лыжах.
- Повысить интерес к лыжному спорту. Популяризация здорового образа жизни.

История возникновения лыж



Лыжи — изобретение очень древнее. Наскальные рисунки в России и Скандинавии свидетельствуют о том, что за тысячи лет до нашей эры лыжи уже использовались живущими там народами.

Самая древнейшая лыжа, найденная археологами, была сделана из вяза в 2620—2160 лет до н. э.



Появившиеся, судя по археологическим находкам, на Алтае и в районе озера Байкал лыжи-снегоступы были широко распространены до XVI века нашей эры. Но к этому времени уже использовались и лыжи скользящие.

Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по снегу, порой очень глубокому. Первоначально лыжи использовались по прямому назначению — для передвижения по глубокому снегу в лесу во время охоты, военных действий в зимних условиях. В конце XIX — начале XX века появился лыжный спорт.



Поход Войска Московской Руси, XVI век.



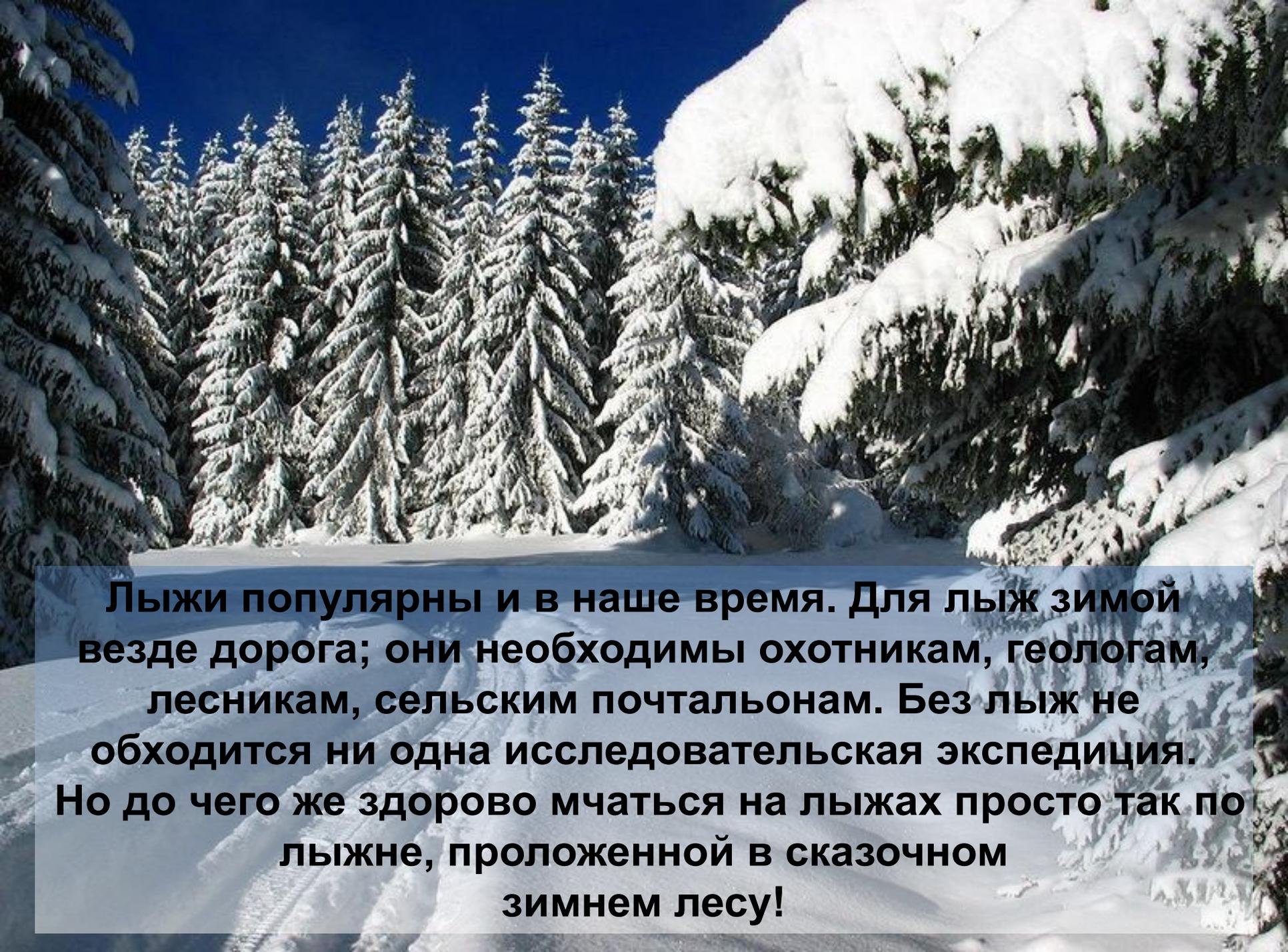
Массовому увлечению лыжным спортом очень способствовал знаменитый норвежский полярный исследователь Фритьоф Нансен. В 1888 году он первым пересек с запада на восток Гренландию. Это было не только географическое достижение, но и спортивное: ведь Нансен вместе со своими спутниками шел на лыжах.



**В 1895 году был создан Московский лыжный клуб.
А первенство России было разыграно только через 15 лет.
Соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле:
14 лыжников провели забег на 30 км.**



Лыжники и лыжницы 20-х годов XX века

A photograph of a winter forest. The scene is dominated by snow-covered evergreen trees, likely spruce or fir, which are heavily laden with snow. The trees are arranged in a dense line, creating a sense of depth. The sky is a clear, bright blue. In the foreground, there is a snowy slope, possibly a ski run, with some tracks visible. The overall atmosphere is serene and cold.

Лыжи популярны и в наше время. Для лыж зимой везде дорога; они необходимы охотникам, геологам, лесникам, сельским почтальонам. Без лыж не обходится ни одна исследовательская экспедиция. Но до чего же здорово мчаться на лыжах просто так по лыжне, проложенной в сказочном зимнем лесу!

Преимущества занятий лыжным спортом

- Лыжным спортом могут заниматься люди любого возраста и уровня физической подготовленности
- Повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям (иммунитет)
- Укрепление и повышение тонуса мышц
- Развивает важнейшие морально-волевые качества: физическую выносливость, настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей



Инструкция

к выполнению тестового задания по технике безопасности на уроках лыжной подготовки

- Чтобы начать работу с тестом, введите свою фамилию и нажмите «Начать тестирование».
- Внимательно читайте каждое задание теста.
- Выбрав правильный ответ, нажмите «Принять ответ».

Обратите внимание! Правильный ответ в каждом задании только один!

- Если вы сразу не можете ответить на вопрос, нажмите «Пропустить» и вернитесь к этому вопросу позже.
- После ответов на 10 вопросов оценка за тест выставляется автоматически.

Классификация лыжных ходов

```
graph TD; A[Классификация лыжных ходов] --> B[классические]; A --> C[КОНЬКОВЫЕ];
```

классические

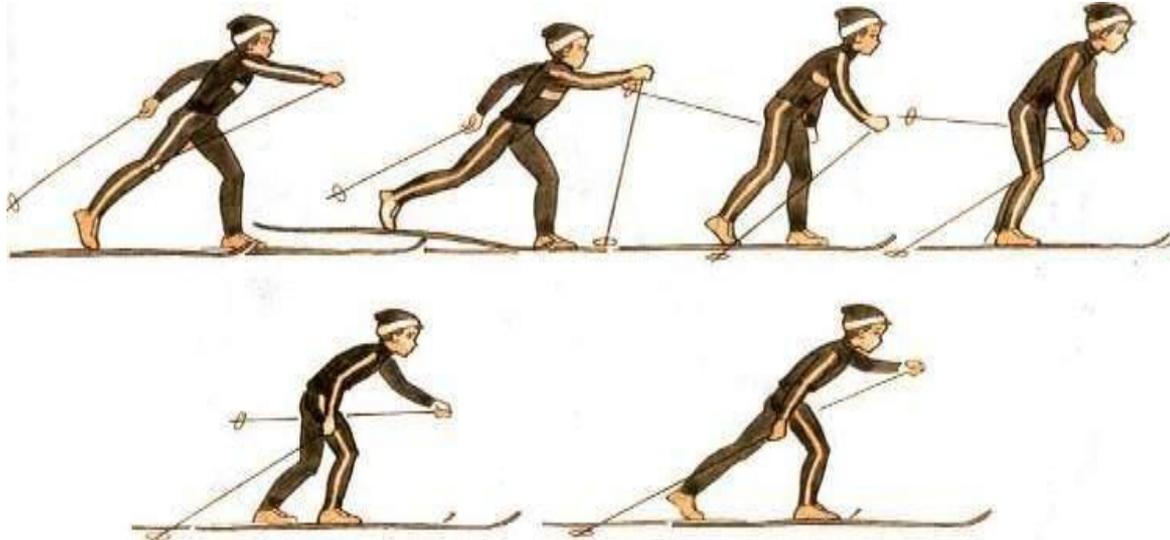
- Попеременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход
- Одновременный двухшажный ход

КОНЬКОВЫЕ

- Полуконьковый одновременный ход
- Одновременный двухшажный коньковый ход
- Одновременный одношажный коньковый ход



ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД



1) С шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу.

2) Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча.

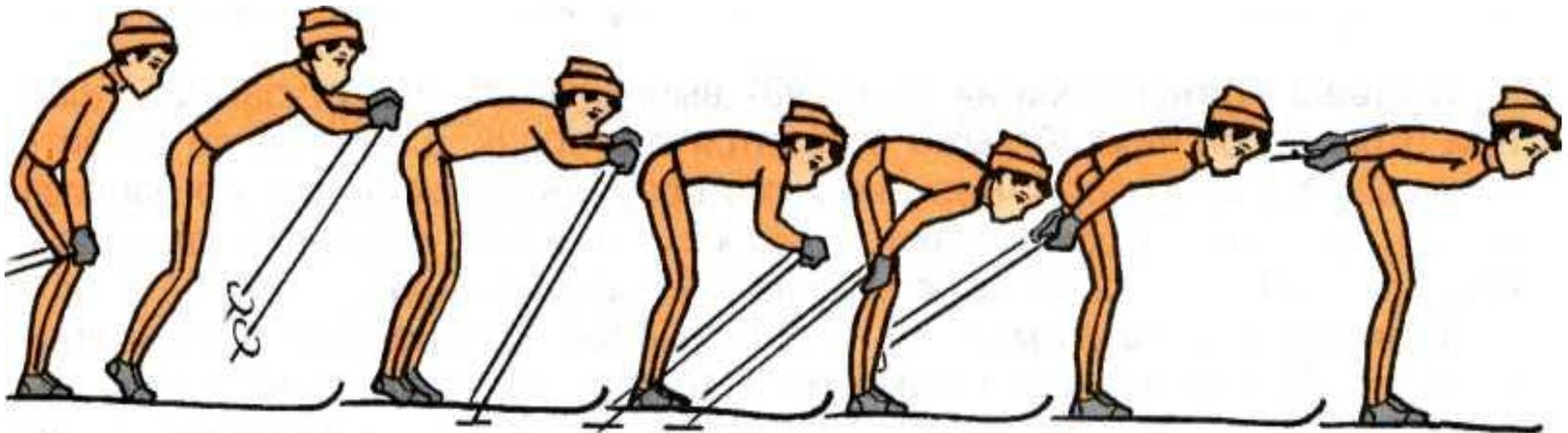
3) Продолжая скольжение на левой ноге, лыжник ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже.

Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

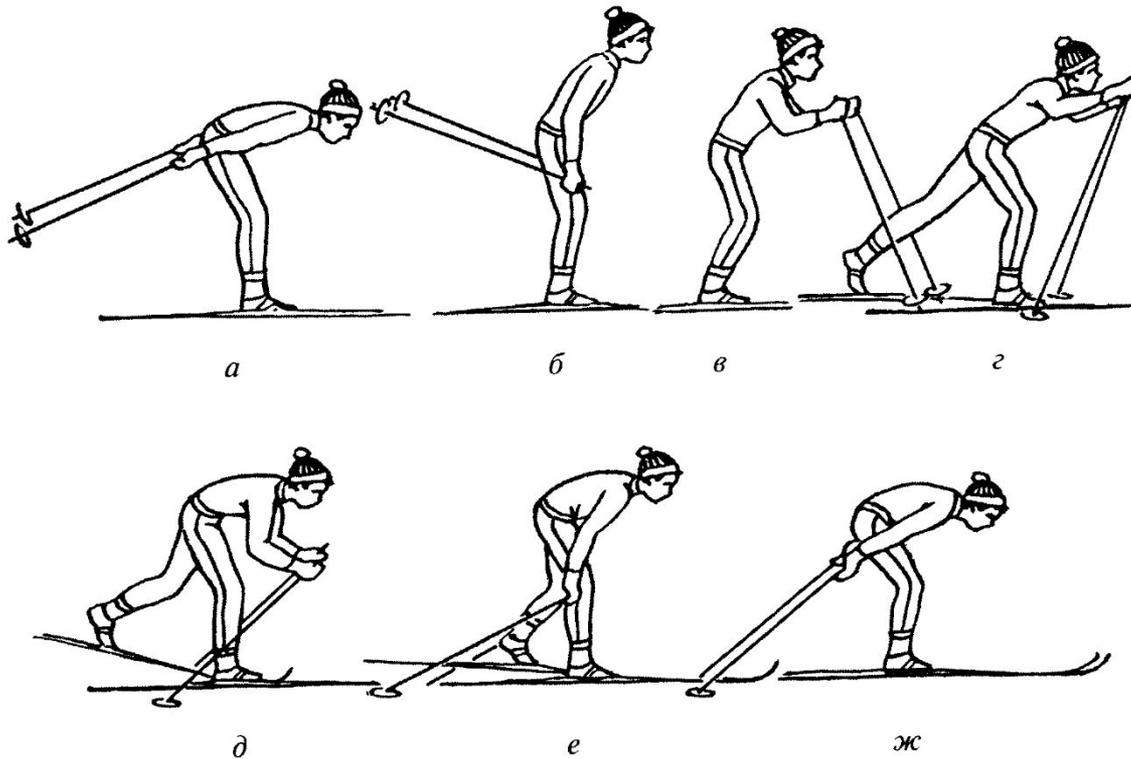
ОДНОВРЕМЕННЫЙ БЕСШАЖНЫЙ ХОД

Применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении.

Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.



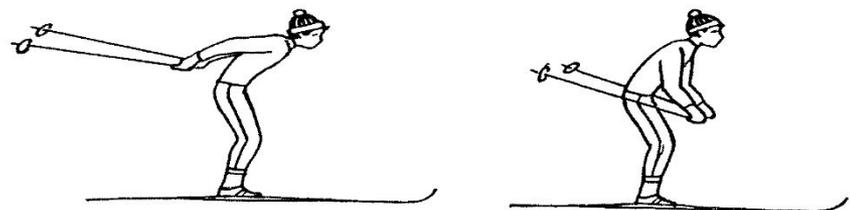
Одновременный одношажный ход



Применяется на равнине, пологих спусках, при хорошем скольжении.

Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания палками.

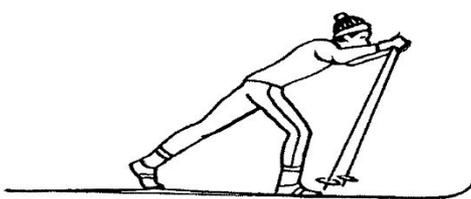
Одновременный двухшажный ход



а



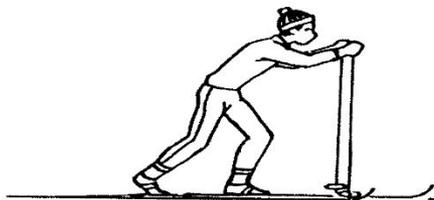
б



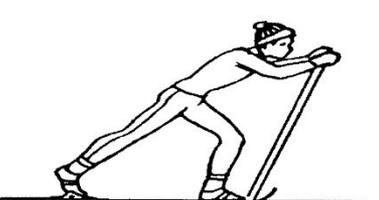
в



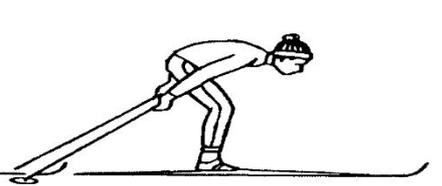
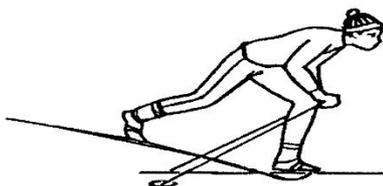
г



д



е



Применяется на
равнине и пологих
спусках.

Цикл хода состоит из
двух скользящих
шагов,
одновременного
отталкивания руками
на второй шаг и
свободного
скольжения на двух
лыжах

Домашнее задание

Подготовить презентацию:

1. Олимпийские чемпионы России по лыжному спорту.
2. Коньковые ходы.
3. Спуски и подъемы на лыжах.
4. Новые виды спорта на лыжах