

**“Попеременный двухшажный ход, одновременные классические ходы”**

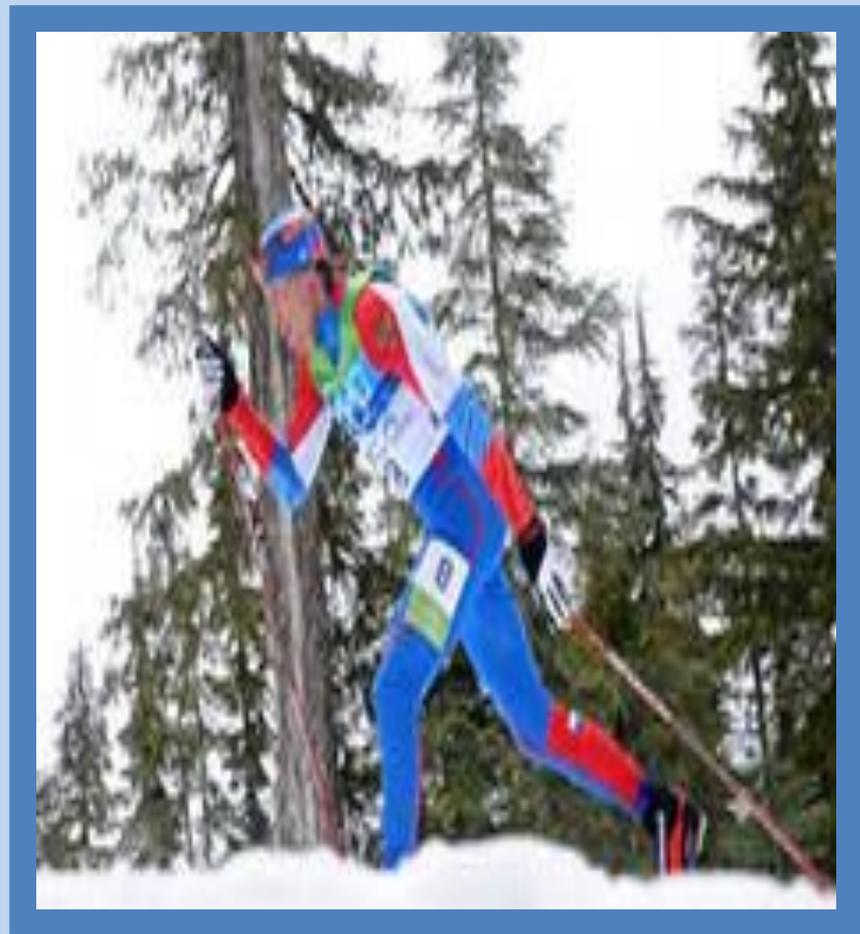
# Техника безопасности

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.

# Историческая справка

Лыжи как средство, облегчающее передвижение по снегу, появились до начала нашей эры, о чем свидетельствуют наскальные изображения, обнаруженные российскими археологами А.М. Линевским в 1926 году и В.И. Равдоникасом в 1936 году в местечке Бесовы Следки и Залавруг у Белого моря. Первыми приспособлениями, которые применил человек при передвижении по глубокому снегу, были снегоступы, или ступающие лыжи

Эти примитивные приспособления в процессе использования существенно изменялись и постепенно приняли форму скользящих лыж. Скользящие лыжи позволили значительно увеличить скорость передвижения.



# **Классические лыжные ходы**

- А) Попеременный двухшажный ход**
- Б) Одновременный бесшажный ход**
- В) Скоростной вариант одновременного одношажного хода**

# **Попеременный двухшажный ход**

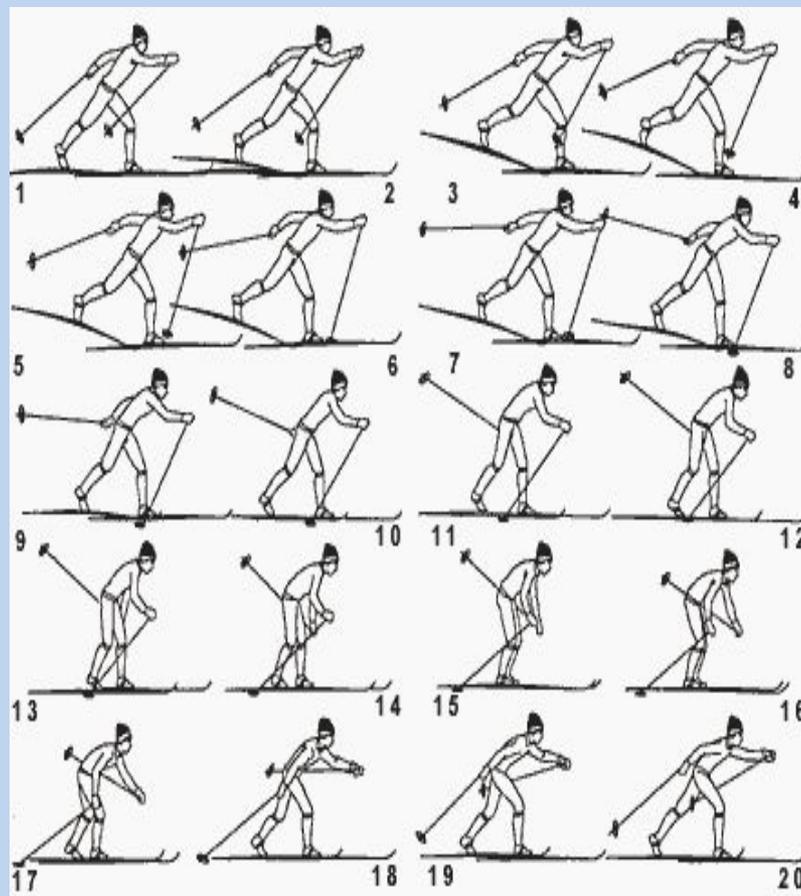
**Этот ход – один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения.**

**Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками.**

**Длина цикла этого хода – 4-7 м, продолжительность – 0,8-1,5 с, средняя скорость – 4-7,5 м/с, темп – 50-70 циклов в 1 мин.**

**В каждом шаге различают периоды  
скольжения и стояния лыжи и выделяют  
пять фаз.**

**Фаза 1**  
**– свободное**  
**одноопорное**  
**скольжение на**  
**левой лыже.**



# Фаза 2

**скольжение с  
выпрямлением  
опорной (левой)  
ноги в  
коленном суставе**



# Фаза 3

**скольжение с  
подседанием на  
левой ноге**



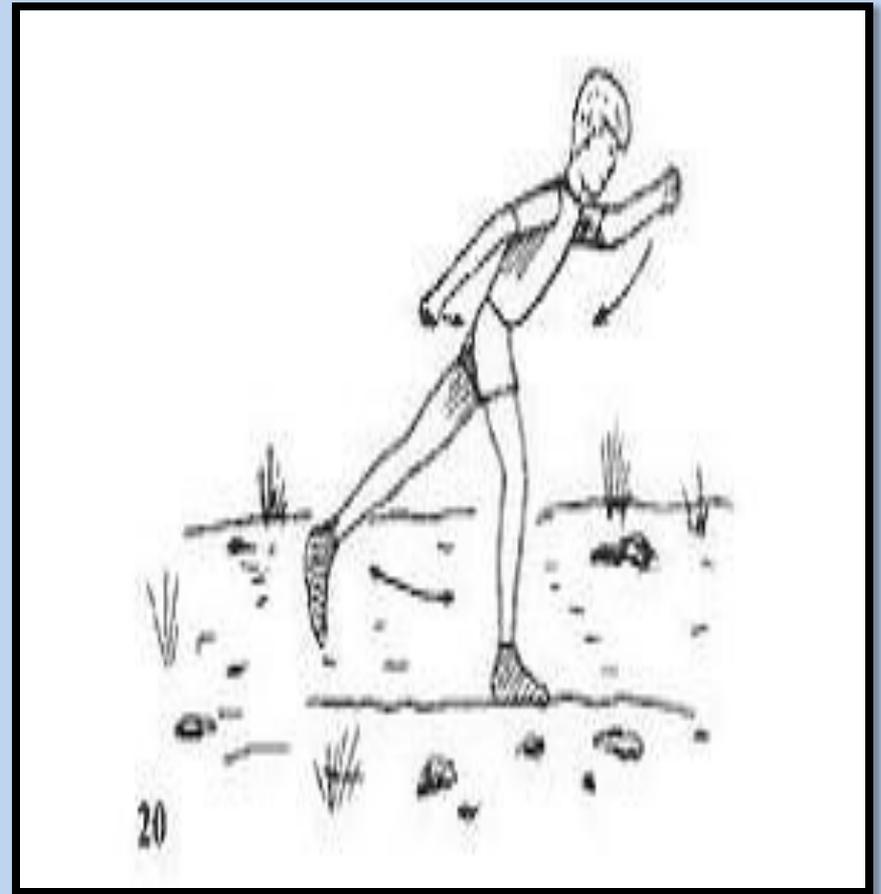
# Фаза 4

**выпад правой ногой  
с подседанием на  
левой ноге**



# Фаза 5

**ОТТАЛКИВАНИЕ С  
ВЫПРЯМЛЕНИЕМ  
ТОЛЧКОВОЙ (ЛЕВОЙ)  
НОГИ.**



# 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.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**