

**Лыжная подготовка.
Герасимова Е.М. Киреевский центр
образования № 2**

Заголовок слайда

- 1 История
- 2 Одежда и инвентарь
- 3 Техника безопасности
- 4 Оказание первой помощи
- 5 Ходьба и другие приёмы на лыжах



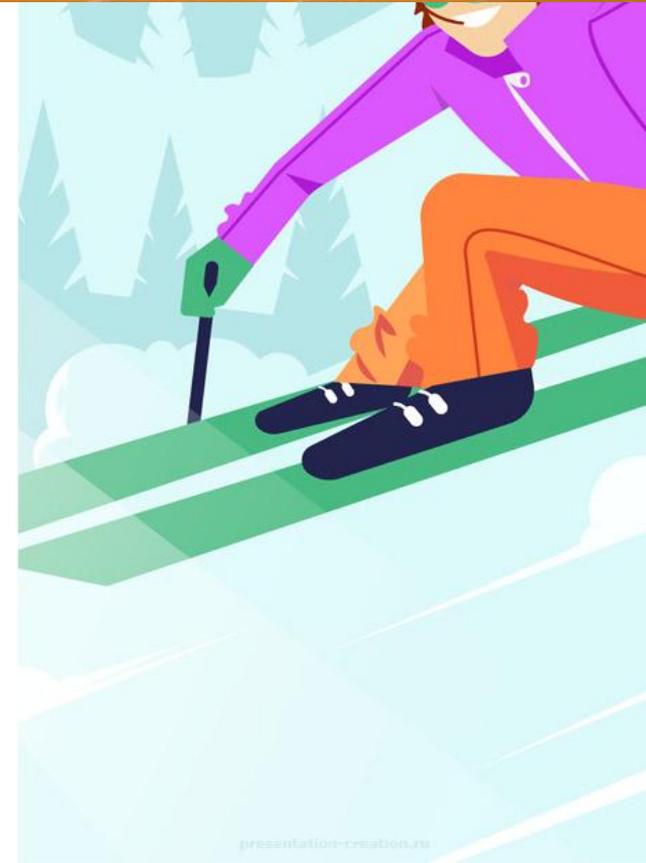
История

- Лыжи, как средство передвижения было известно 3-4тыс.лет назад, у народов населяющих Сибирь, Северный Урал, Алтай и Скандинавию.
- При археологических раскопках найдены лыжи различных конструкций - VII-VIII век н.эры.
- Первые письменные свидетельства о применении лыж как на Руси, так и в Скандинавии относятся к началу XII в.
- На побережье Белого моря на скалах археологи нашли высеченные изображения лыжников, этим рисункам более 4 тысяч лет.



История

- «Снегоступы» - приспособления для передвижения по глубокому снегу (на охоте, для ходьбы из одного селения в другое, для развлечения)
- Начиная с середины XV в. лыжи находят широкое применение в военном деле.



История

- Лыжный спорт в России начал развиваться с 1890 года (лыжные прогулки)
- Первые лыжные соревнования были проведены в феврале 1894г. в Петербурге. а в 1895г создана первая «лыжная организация» - Московский клуб лыжников
- Всеобуч в 1918г., в программу которого был включён лыжный спорт, по инициативе В.И.Ленина
- Рост массовости лыжного спорта способствовало введение в 1931г Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, и введение школьных программ с лыжной подготовкой.



Лыжный инвентарь и одежда

- Лыжи (деревянные, пластиковые, комбинированные)
- Лыжные палки
- Крепления
- Ботинки
- Одежда
- Лыжные мази, парафины
- Вспомогательные предметы: чехол для лыж, пробка, утюжок, растирка, щётка, скребок.



Одежда лыжника

- 1. Две пары носков(хлопчато-бумажные и шерстяные)
- 2. Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими.
- 3.Двое спортивных штанов: под низ трекотажные,наверх шерстяные, или с начесом или болоньевые.
- 4.Футболка(желательно с длинным рукавом).
- 5.Свитер(чтоб шея была закрыта), если надевать шарф, то заправить под куртку.
- 6. Легкая куртка.
- 7. Спортивная или вязаная шапочка.
- . Варезки(лучше иметь 2 пары)



Подбор лыж



Таблица подбора длины детских лыж

Коньковый ход	Рост	Классический ход
90	100	110
100	105	115
105	110	125
110	115	130
120	120	140
125	125	147
135	130	157
140	135	157
147	140	165
152	145	172
157	150	172
160	155	182
165	160	182
172	165	185

КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ

КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖИ

с насечкой



без насечки



ДЕТЯМ

До 6 лет — лыжи **чуть** выше роста

Старше 6 лет — лыжи на **15-20 см** выше роста



+20-30 см

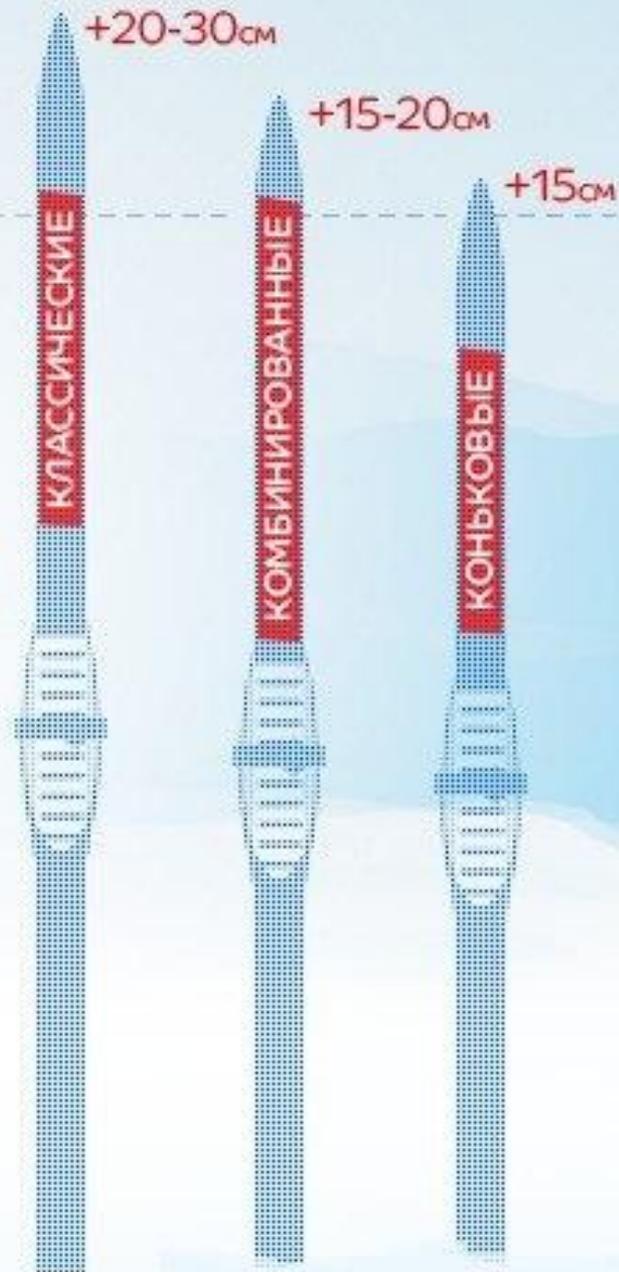
КЛАССИЧЕСКИЕ

+15-20 см

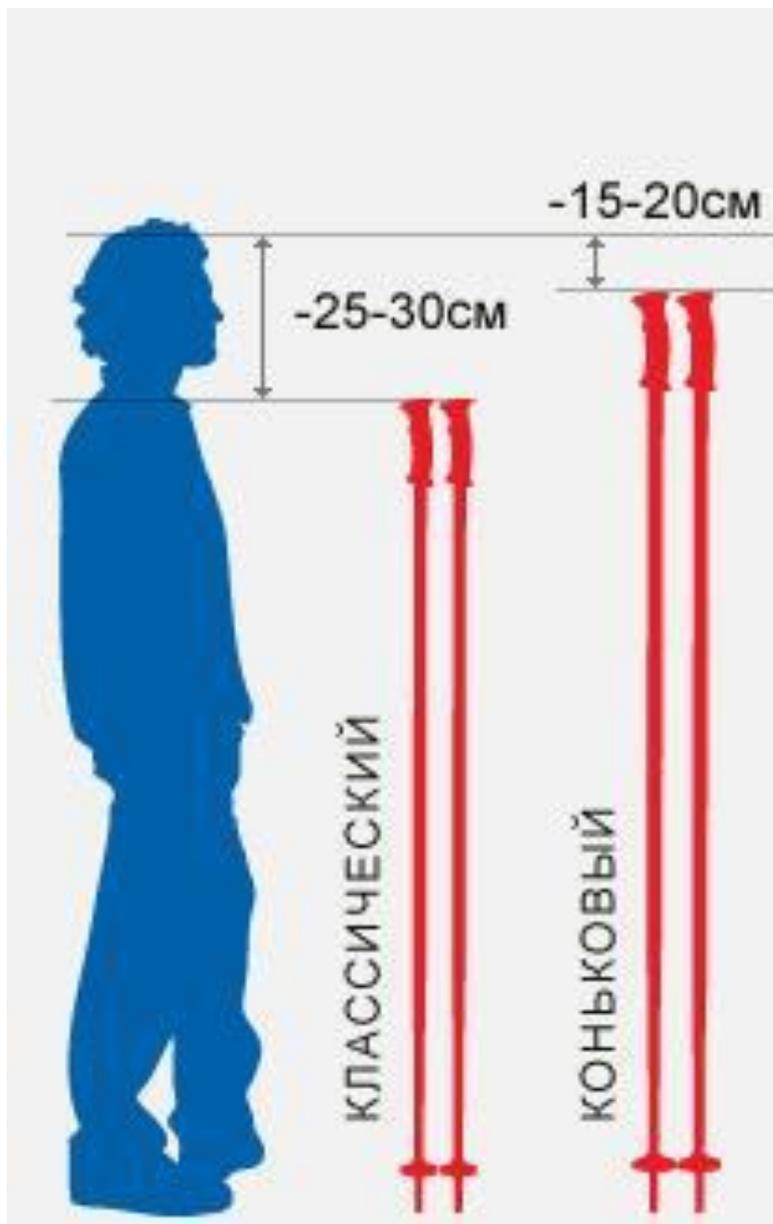
КОМБИНИРОВАННЫЕ

+15 см

КОНЬКОВЫЕ



Подбор палок



КЛАССИЧЕСКИЙ



КОНЬКОВЫЙ



Таблица подбора палок для беговых лыж

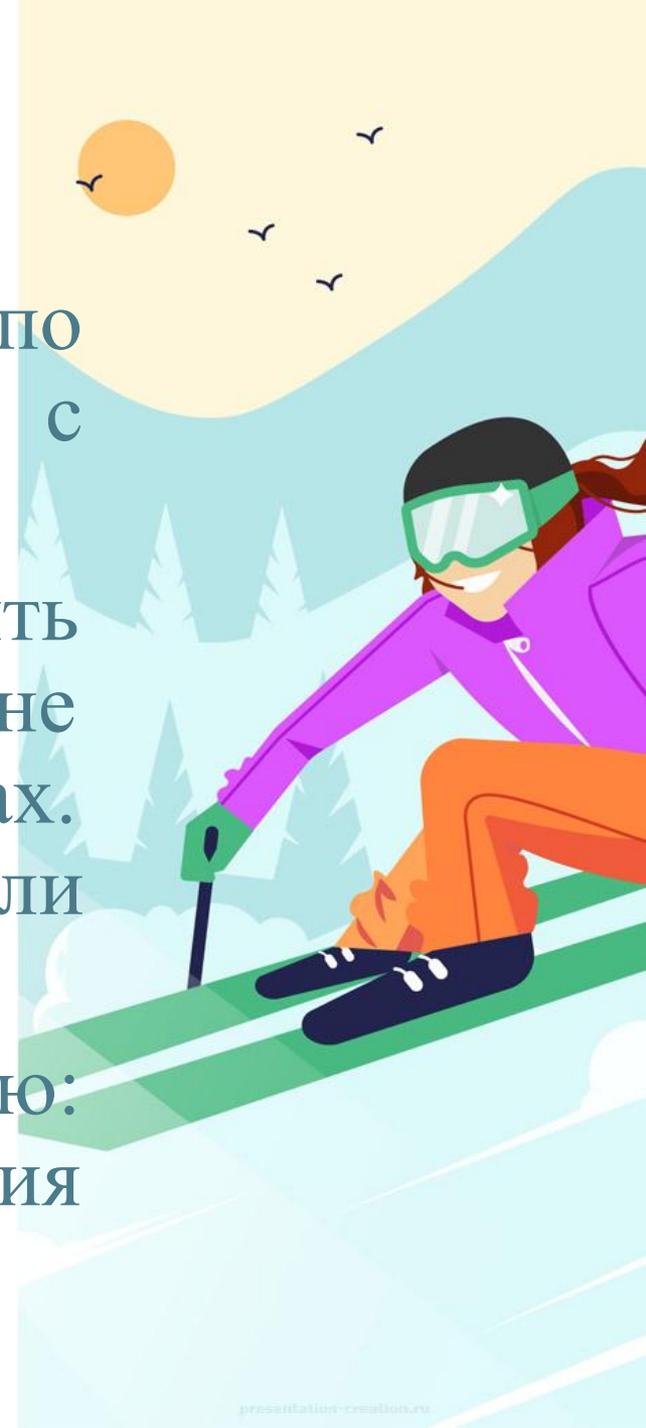
Длина палок	Коньковый ход (рост лыжника), см		Классический ход (рост лыжника), см	
	мин	макс	мин	макс
170	186	191	197	202
165	180	185	191	196
160	174	179	185	190
155	168	173	179	184
150	163	168	173	178
145	157	162	167	172
140	151	156	161	166
135	145	150	155	160
130	140	145	149	154
125	134	139	143	148
120	128	133	136	141

Техника безопасности

- Занятия проводятся под руководством учителя. Передвижение к месту занятий осуществляется с лыжами в руках, организованно, строем. Дистанция в строю 2-3 шага.
- Трасса для занятий должна проходить в защищенном от ветра месте, не пересекать замершие водоемы, густой кустарник, шоссейные и грунтовые дороги.



- Дистанция при передвижении по лыжне 4-5 метров, на спусках с гор или склонов 30 метров.
- Учащимся не следует обгонять друг друга на узкой дороге и не удобных для обзора спусках. При обгоне просить лыжню. Если обгоняют Вас, уступить лыжню.
- Палки применять по назначению: для отталкивания и сохранения равновесия.



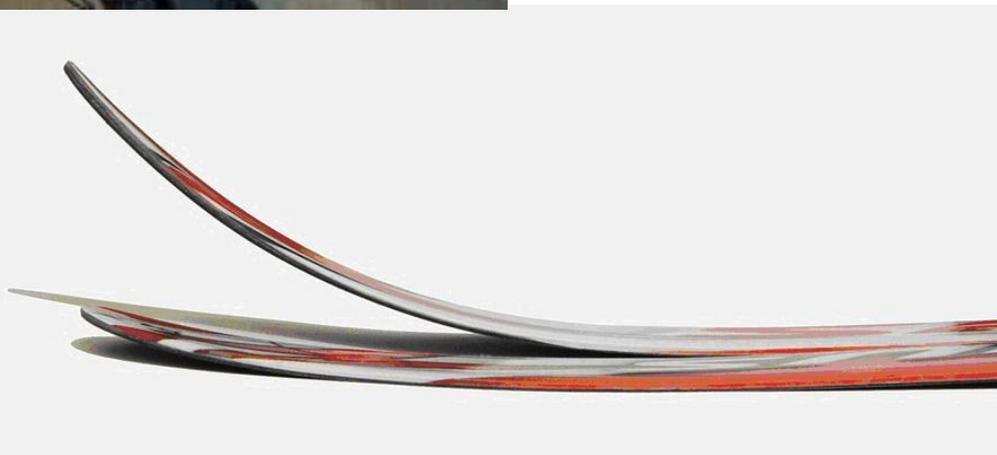
- Если во время занятий или соревнований Вы по какой - либо причине сошли с дистанции, сообщите об этом учителю или судьям соревнований.
- После занятия снять лыжи и почистить от снега.



Переноска ПЫЖ



Разновидности лыж



Крепления

NNN



SNS



NN75

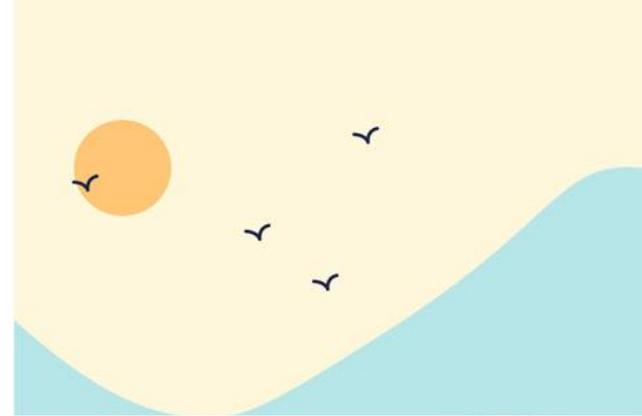


БОТИНКИ



палки





Правильно



1. Рука продевается снизу...



2. И охватывает рукоятку вместе с верхней частью темляка.



3. Вес руки полностью лежит на темляке, пальцы лишь помогают фиксировать палку.

Как одевать лыжи

- <https://www.youtube.com/watch?v=sgRvwhOVHNk>



ВСЕ НА ЛЫЖИ!

- ❖ Катание на свежем, морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет развивает выносливость, силу, ловкость и др. двигательные качества;
- ❖ Первый этап в освоении передвижения на лыжах в первом классе – **ХОДЬБА СТУПАЮЩИМ ШАГОМ БЕЗ ПАЛОК** (при этом способе надо поочерёдно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу. Руки двигаются вначале произвольно. В дальнейшем обучении необходимо, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука - с левой ногой.



ХОДЬБА СКОЛЬЗЯЩИМ ШАГОМ БЕЗ ПАЛОК

(разновидности ходьбы можно посмотреть по
ссылке

<https://fizkultura-obg.ru/vidyi-hodov-na-lyizhah-dlya-urokov-lyizhnoy-podgotovki>)



ПОДЪЁМЫ «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой»



Спуски на лыжах

Спуск на лыжах надо начинать учиться на пологих склонах сначала в *основной стойке*. Лыжи расположены параллельно на расстоянии 10-15 см друг от друга.

Ноги слегка согнуты, одна чуть-чуть

впереди другой. Туловище слегка

наклонено вперёд, руки немного

согнуты в локтях. Освоив спуск без

палок, можно приступать к спуску

с палками. Палки в этом случае должны быть

наклонены кольцами назад



Первая помощь и самостраховка

- При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.
- При первых признаках обморожения (побеление кожи и отсутствие чувствительности) растереть рукой участок рядом с обмороженным, приложить к больному месту сухое тепло (например, шерстяную варежку или просто ладошку).



УДАЧИ

