

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ФОРМА ОДЕЖДЫ, ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ
НА УРОКАХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

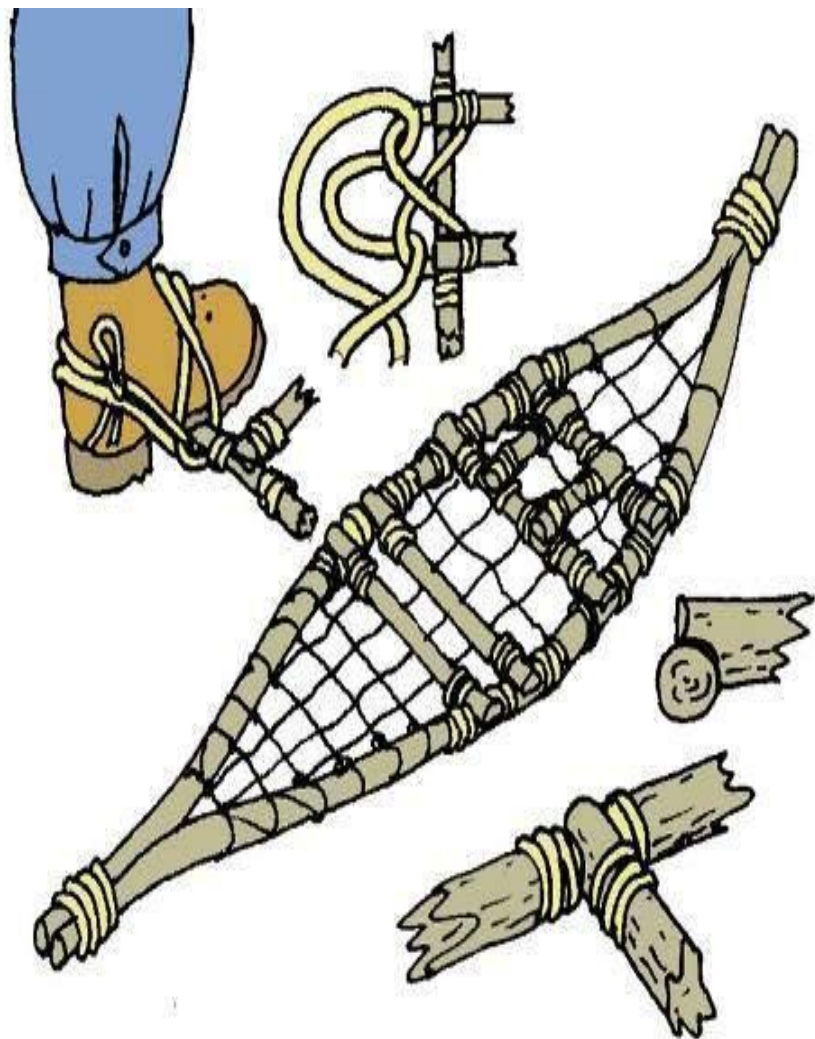


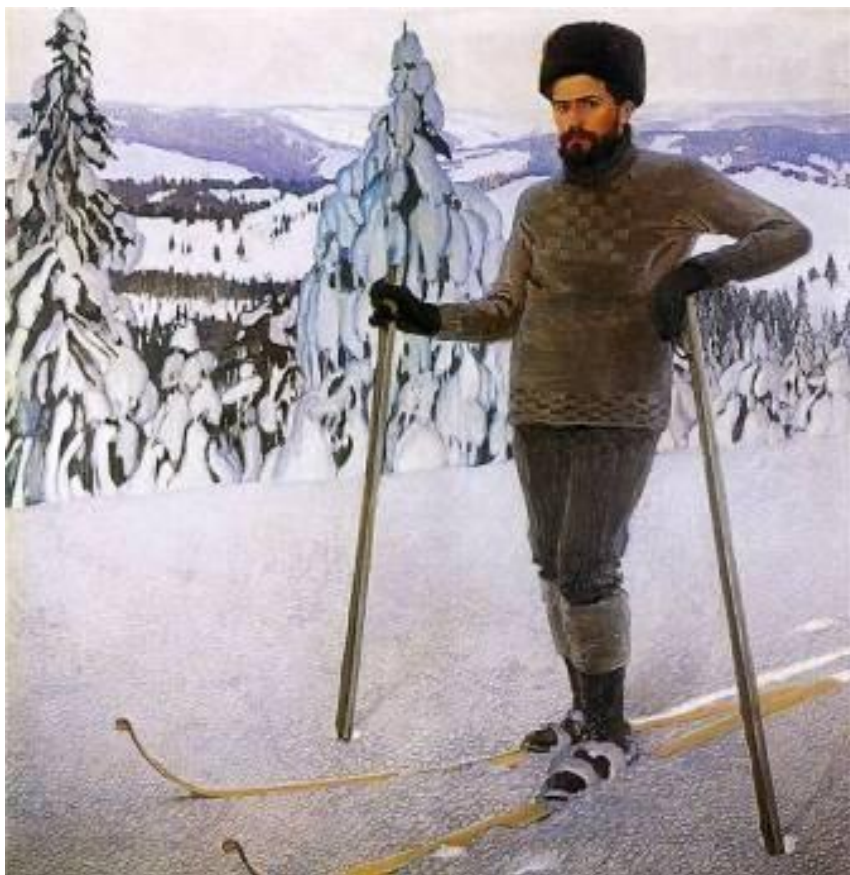
Выполнила: Овчинникова И.Д.,
учитель физической культуры
МБОУ НОШ № 7 г. Амурска

История появления лыж

Огромные снежные пространства обусловили раннее появление лыж. В далекие времена добывать пищу, передвигаться от одного поселения к другому зимой по глубокому снегу было невыносимо, ноги проваливаются, застревают и множество других сложностей.

Древний человек сообразил быстро, что если увеличить площадь опоры, передвигаться будет проще и сложностей не возникнет. Сказано – сделано, мы их знаем и по сей день как снегоступы – первые лыжи! Точная дата, место, имя изобретателя не известны.





Но со временем они трансформировались, становились более длинными и узкими. Они уже могли скользить по снегу и своим внешним видом походили на привычные для нас лыжи.



Ходьба на лыжах является увлекательным, полезным, доступным, занятием, лучшим средством укрепления здоровья, развития выносливости.

Лыжные прогулки придают бодрость, создают отличное настроение, повышают работоспособность.

.

Ходьба на лыжах

При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее число мышц.

В процессе занятий совершенствуются такие качества как:

воля,

смелость,

сила,

выносливость.



Одежда, обувь, лыжный инвентарь

Лыжи и палки подбираются по росту.

Длина лыж для классических ходов – кончик лыж касается вашей ладони, рука поднята вертикально вверх.

Высота палок должна быть чуть выше подмышек или по плечо.



Техника безопасности во время занятий

1. Соблюдать дисциплину, всегда видеть и слышать учителя.
2. Следуя по лыжне, сохраняйте интервал 3 - 4 м, а при спуске с горы не менее 30 м.
3. При спуске с горы не выставляйте палки перед собой.
4. При спуске с горы не останавливайтесь у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками
5. При переходе через проезжую дорогу обязательно снимайте лыжи.
6. Проверить исправность инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
7. При обнаружении внезапной опасности на трассе прекратить катание и немедленно сообщить об этом учителю.
8. Никогда не растирайте обмороженные участки тела снегом.
9. После занятий снять лыжи и очистить их от снега.

Используемые источники:

1. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktazh-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki>
2. <https://sportsfan.ru/sports-academy/winter-sports/ski/history-ski.html>
3. http://www.sportsoyuznsk.ru/publ/spravochnik/lyzhnye-gonki/istorija_pojavlenija_lyzh_u_chelovechestva/3-1-0-29