

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ФОРМА ОДЕЖДЫ, ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ  
НА УРОКАХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

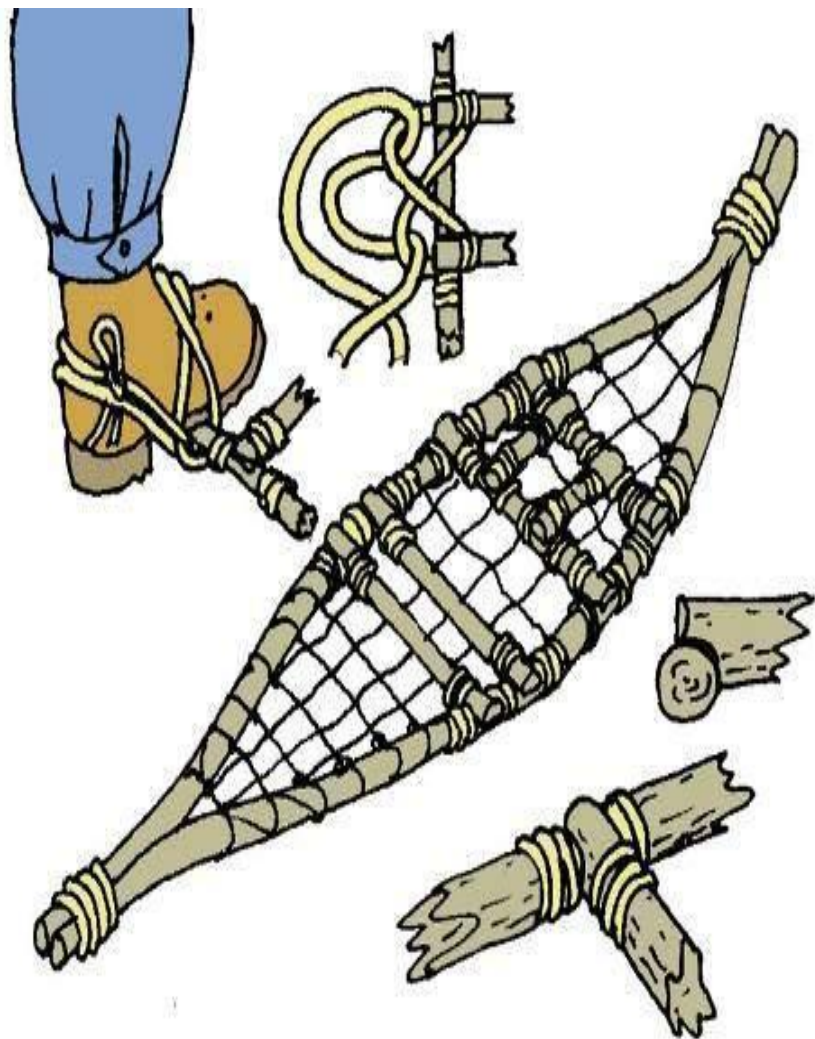


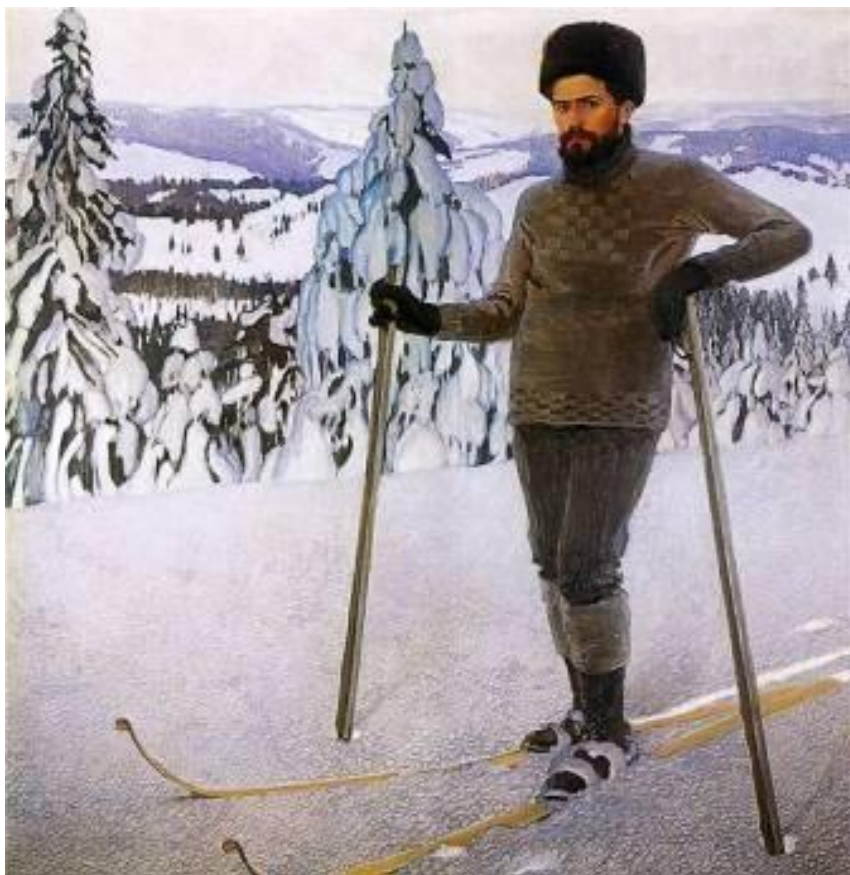
Выполнила: Овчинникова И.Д.,  
учитель физической культуры  
МБОУ НОШ № 7 г. Амурска

# 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.

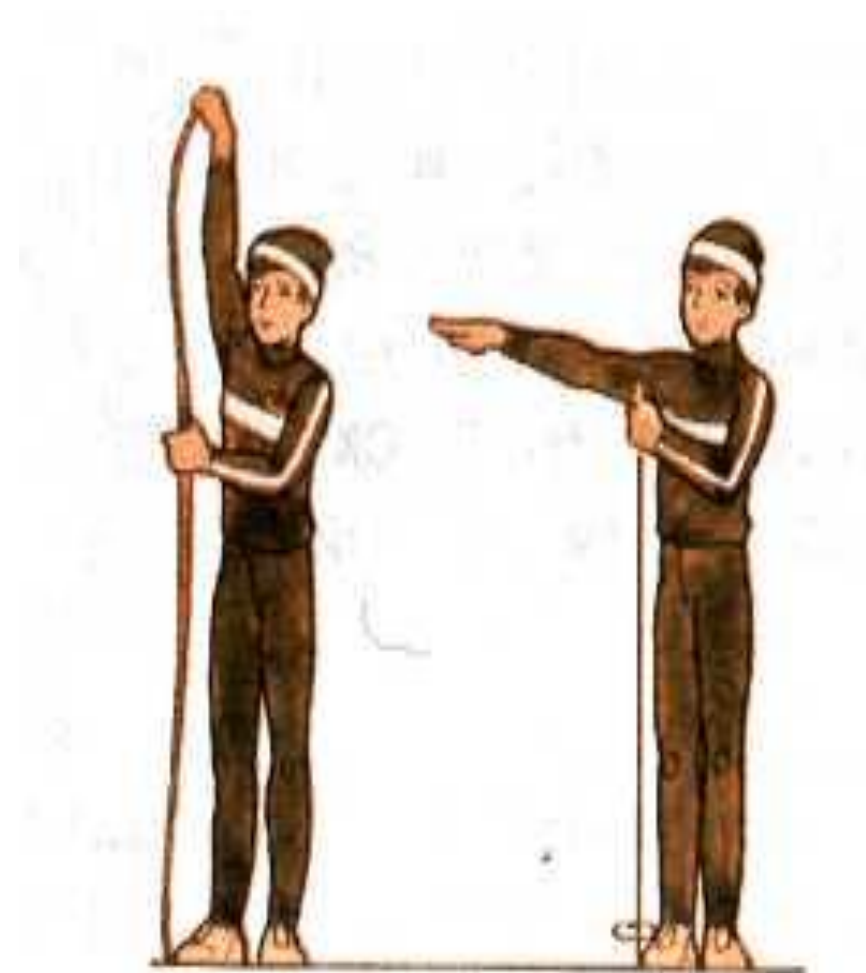


# Одежда, обувь, лыжный инвентарь

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](http://www.sportsoyuznsk.ru/publ/spravochnik/lyzhnye-gonki/istorija_pojavlenija_lyzh_u_chelovechestva/3-1-0-29)