

**Тема урока: «Введение в  
программный материал по  
лыжной подготовке с  
использованием  
информационных  
компьютерных технологий»**

**7 класс**

- Лыжи появились в глубокой древности, ещё в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

- Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение. Лыжный спорт- популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье(гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.

- Мы гордимся нашими выдающимися лыжниками-чемпионами мира и Олимпийских игр: В. Кузиным, Н. Зимятовым, П. Колченым, В. Ведениным, А. Прокуроровым, Л. Козыревой, Г. Кулачковой, Р. Сметаниной, Е. Вяльбе, Л. Егоровой, О.Даниловой и многими другими.
- При ходьбе на лыжах в работу вовлекается наибольшее, по сравнению с другими видами упражнений, число мышц, основательно нагружаются мышцы ног, рук, спины, живота. В процессе занятий совершенствуются жизненно важные качества- воля, смелость, выносливость, скоростно - силовые способности.

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- Никогда не срезать дистанции.
- Если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обогнать.
- Догнав соперника, или обгоните его, или идите за ним, но не ближе 1 м.
- За 100 м до финиша лыжню можно не уступать.
- Во время эстафеты касаться участника своей команды можно только рукой и только в установленном для этого коридоре.
- Во время прохождения дистанции нельзя менять лыжи.
- Если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то обязательно сообщите об этом в судейскую коллегию.

# ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

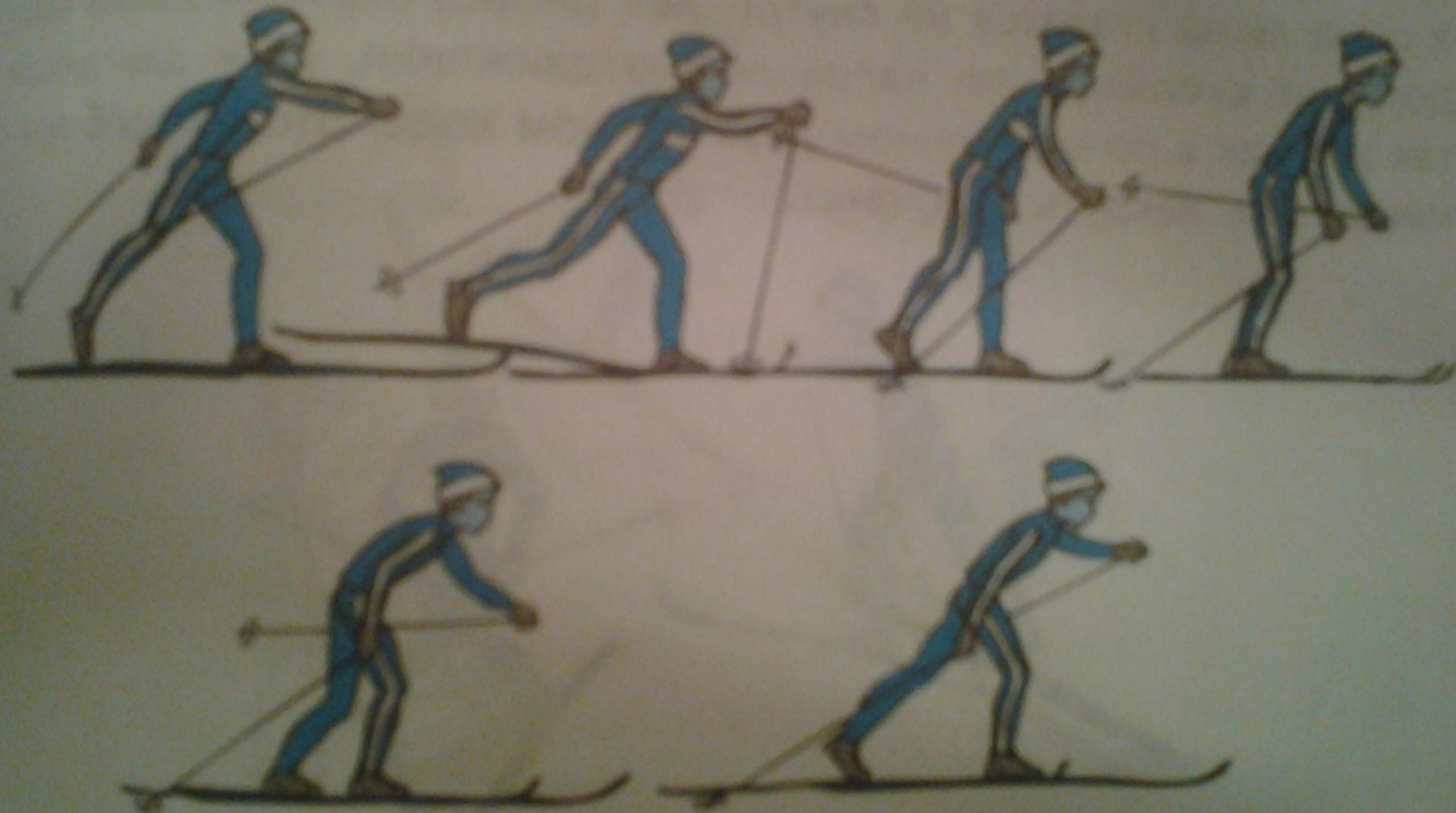
- Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть лёгкую спортивную куртку для защиты от ветра. Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки. Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или олифой, а через 1-2 ч натереть хозяйственным мылом.
- Лыжи и палки подбирают по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть лёгкими, эластичными и прочными.
- Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 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 её 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.

## Попеременный двухшажный ход

при передвижении на лыжах выполняются толчки сначала одной, а затем другой палкой.





## Одновременный бесшажный ход

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



## Поворот «переступанием»

используется для изменения направления при движении по пересечённой местности. При спуске со склона в основной стойке лыжник переносит тяжесть тела на наружную лыжу, а внутреннюю отводит носком в сторону поворота. Переступание производится энергичным отталкиванием наружной лыжей, после чего она быстро приставляется к внутренней.



## Подъём «полуёлочкой»

выполняется, как ступающий шаг. При этом носок нижней лыжи отводится в сторону, а сама лыжа ставится на внутреннее ребро. Верхняя лыжа продолжает скользить по направлению движения, руки двигаются так же, как в попеременном двухшажном ходе. Этот способ применяют на некрутых склонах.



**Торможение «плугом»** применяют при прямом спуске (прямо вниз). При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.





## Темп передвижения должен быть слабым и средним.

Как же контролировать темп? Как определить его? Лучше всего это делать по частоте сердечных сокращений- по пульсу. Пульс можно подсчитать, положив пальцы одной руки на запястье другой ощутив пульсирующие толчки, подсчитав количество ударов за 6 или 10 сек. Умножив полученную цифру соответственно, на 10 или 6, получишь количество ударов в минуту. Темп передвижения на лыжах при частоте пульса 130- 140 ударов в мин. Считается слабым, 140-150- средним или умеренным, 160-170 –выше среднего. Сильным темпом считается передвижение при частоте пульса более 170 ударов в мин.