

ЭТО- ИНТЕРЕСНО!!!

(ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ)

- ✓ ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ
- ✓ СТАРИННЫЕ ФОТОГРАФИИ
- ✓ ПЕРВАЯ ЗИМНЯЯ ОЛИМПИАДА
- ✓ КАК ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ
- ✓ СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ, СПУСКОВ, ТОРМОЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1? КОГДА И ГДЕ СОСТОЯЛИСЬ 1 ЛЫЖНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ?

- 1 официальные соревнования состоялись **в Норвегии в 1767 г.**
В конце XIX-начале XX века в различных странах лыжный спорт получил массовое развитие.

Стали создаваться лыжные клубы: в Норвегии-1874г, в Финляндии- 1886г, в Германии – в 1891г, в Австрии и Швеции – в 1892г, **в России – в 1895г**, в США – в 1900г

ФОТО С 1 ЛЫЖНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ В НОРВЕГИИ





Рис. 2. Лыжи как средство передвижения на Руси (XII—XVIII вв.)



2? ГДЕ И КОГДА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ПОЯВИЛИСЬ В ПРОГРАММЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР?

1924 г. Шамони (Франция)



КЁРЛИНГ



ХОККЕЙ

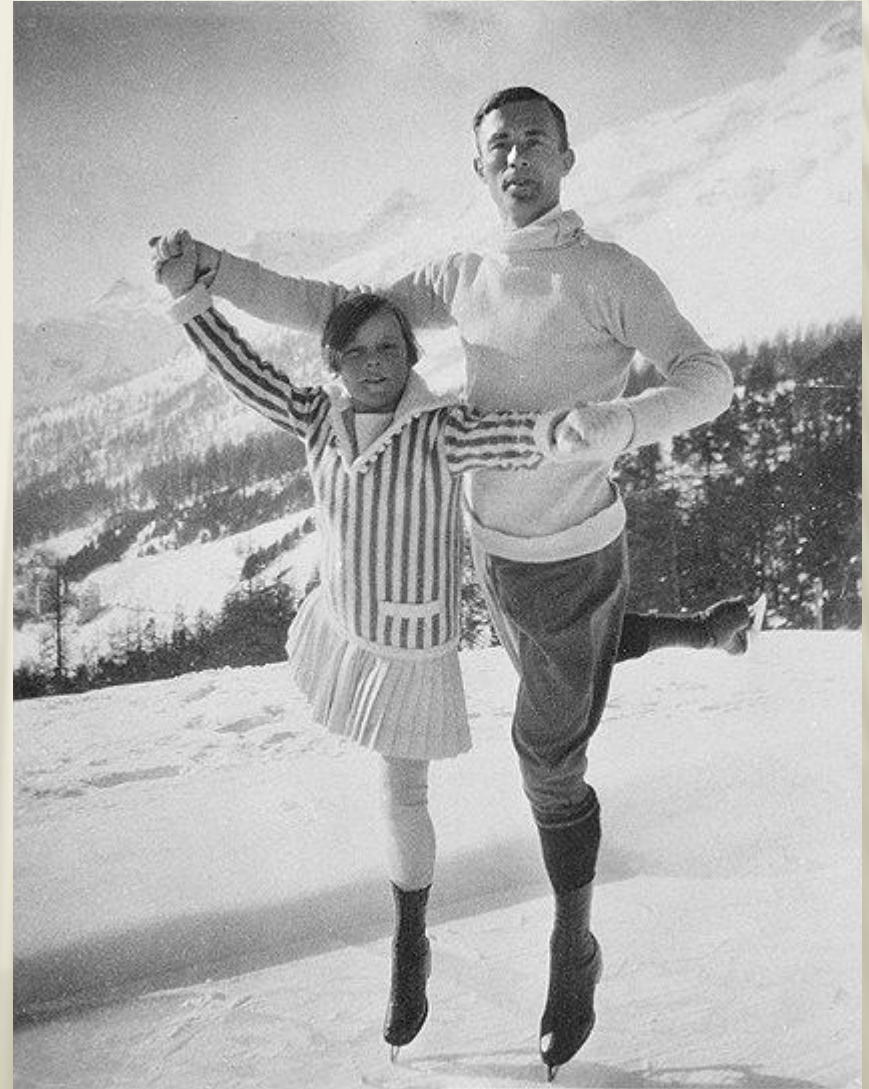




БОБСЛЕЙ



Парное фигурное катание



Лыжный патруль (биатлонисты)



3? В КАКОМ ГОДУ КОМАНДА РОССИИ (СССР) ВПЕРВЫЕ УЧАСТВОВАЛА В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ?

в VII Зимних Олимпийских играх *Италия*
1956г *Кортина д Ампеццо*





Л. Козырева (Баранова)
завоевала первую
для СССР золотую медаль в
гонке на 10 км.

СБОРНАЯ СССР ПО ХОККЕЮ – ОЛИМПИЙСКИЕ ЧЕМПИОНЫ 1956Г



4? СТИЛИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ?

«Классический стиль»



и «Свободный стиль»



5?

СТАРТЫ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ?

- ❖ Раздельный старт
- ❖ Общий старт (масс-старт)
- ❖ Гонки преследования
- ❖ Эстафеты
- ❖ Индивидуальный
- ❖ Парный
- ❖ Командный
- ❖ Групповой



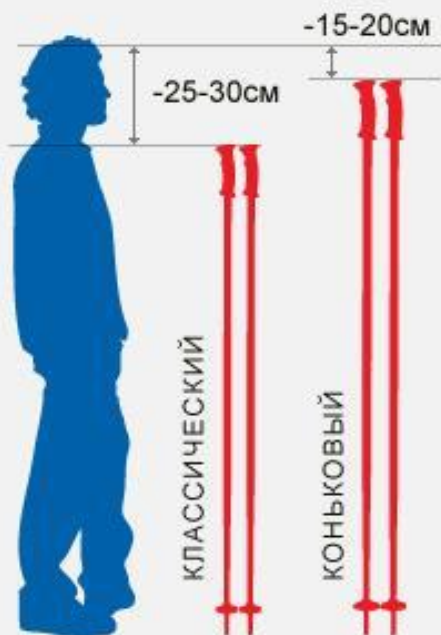


6? ЭКИПИРОВКА ЛЫЖНИКА:

Экипировка лыжника



Для прогулки лыжник должен подобрать себе ботинки, крепления. Правильно выбрать себе лыжи, палки. Палки должны доходить до подмышечной впадины. Вытянутая вверх рука должна накрыть носок лыжи, как на рисунке.



КЛАССИЧЕСКИЙ



КОНЬКОВЫЙ



Коньковые		Рост см	Классические	
лыжи	палки		лыжи	палки
200	175	195	210	165
200	175	190	205	165
200	170	185	205	160
195	165	180	200-205	155
190	160	175	195-200	150
185	155	170	190-195	145
185	150	165	185-190	140
175	145	160	180-185	135
170	140	155	175-180	130
165	135	150	170-175	125
160	130	145	165-170	120
155	125	140	160-165	115
150	120	135	155-160	110
145	115	130	150-155	105
140	110	125	145-150	100
135	105	120	140-145	95
130	100	115	135-140	90
120	95	110	130-135	85
120	90	105	125-130	80
110	90	100	120-125	80





50-е годы XX века



Великая Отечественная война... отряд
Советских лыжников под Ленинградом...

КОНЕЦ XIX ВЕКА Г. КИЕВ



30 г XX века г. Тула



7?

КАК ВЛИЯЮТ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА?

Оздоровительный и профилактический эффект неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.



505. Нестерова-Берзина М., Нестерова О.
Молодежь, на лыжи! 1945

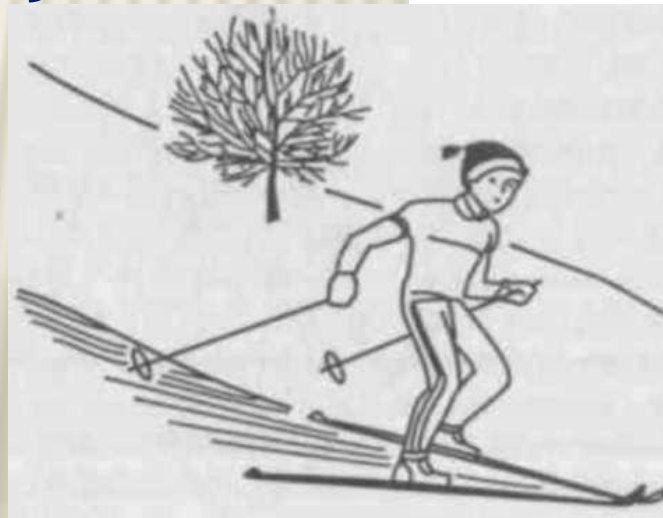
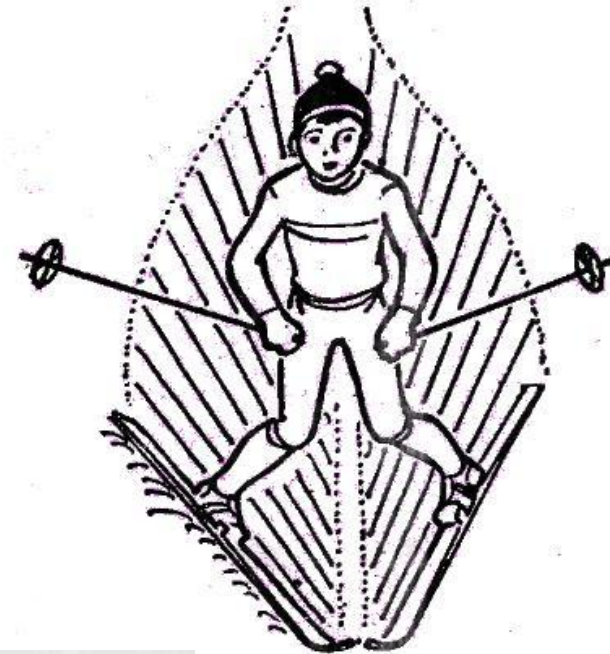
8? КЛАССИЧЕСКИЕ ХОДЫ:

- ❖ Попеременный двухшажный
- ❖ Попеременный четырёхшажный
- Одновременно бесшажный
- Одновременно одношажный
- Одновременно двухшажный

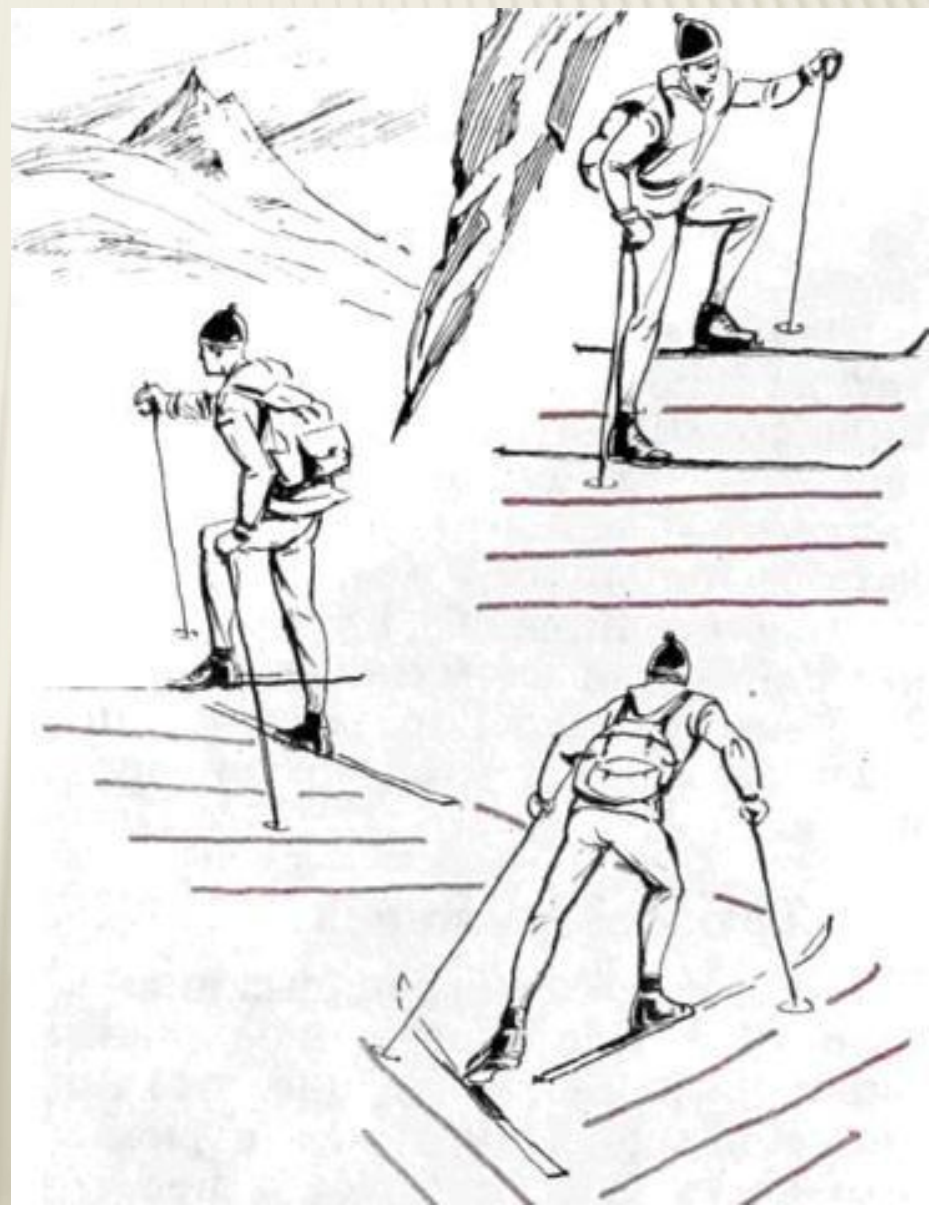
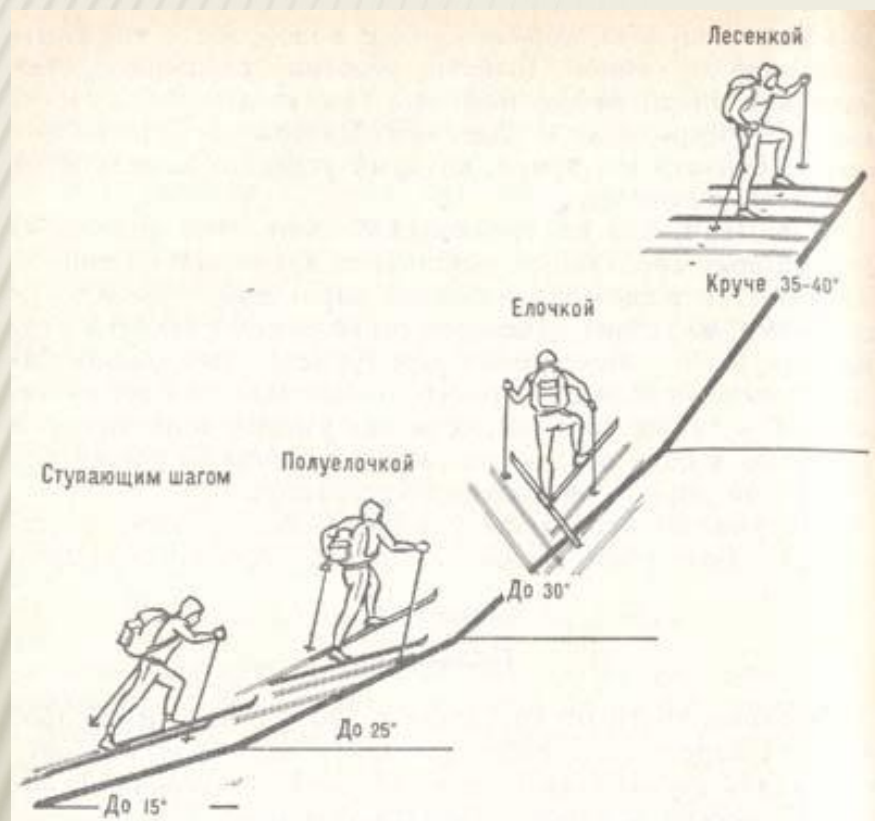


9? СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЯ:

- ❑ Плугом
- ❑ Полу плугом
- ❑ Упором
- ❑ Боковым соскальзыванием (разворотом лыж)
- ❑ Падением(на бок!!!)



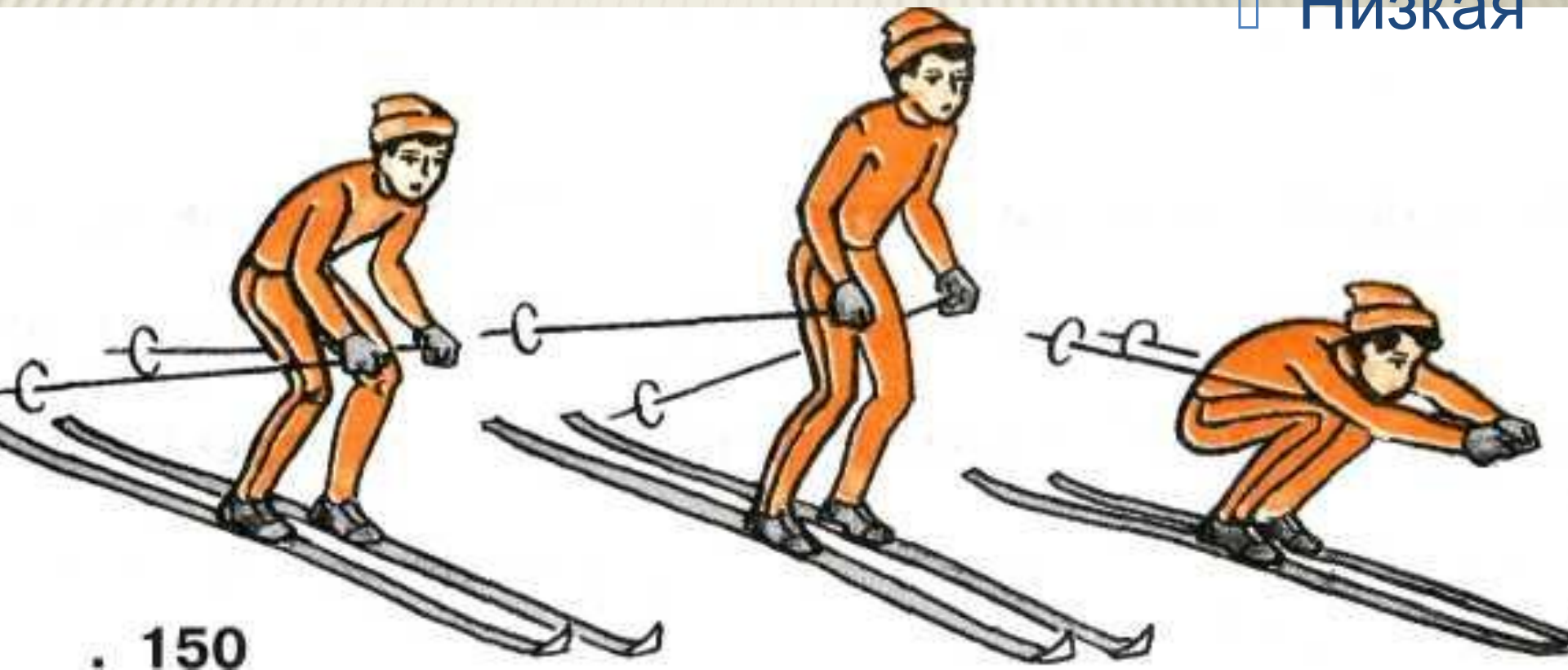
10? ПОДЪЁМЫ:



- Ёлочка
- Полу ёлочка наискось
- Лесенкой

11? СТОЙКИ ПРИ СПУСКЕ С ГОРЫ:

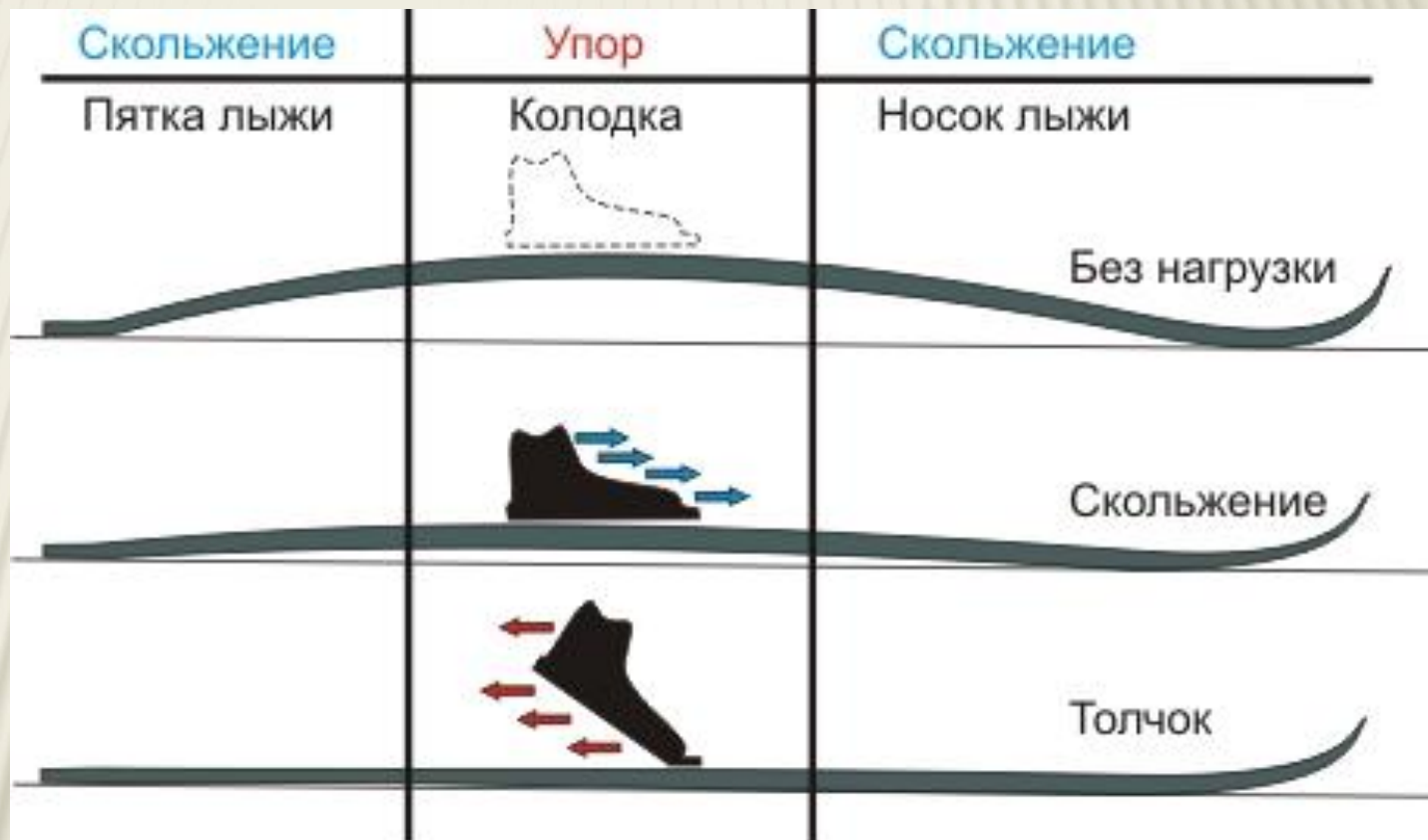
- Высокая
- Средняя
- Низкая



12?

СТРОЕНИЕ ЛЫЖ:

- Носок
- Пятка
- Колодка



13? ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ:

- Переступанием вокруг пяток лыж
- Переступанием вокруг носков лыж
- Махом направо или налево
- Прыжком (с опорой или без опоры на палки)

14? ТУЛЯК, ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Вячеслав Веденин

Ежегодно на его Родине в Дубне проводятся соревнования по лыжным гонкам «Веденинская лыжня»



15? СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПРЕПЯТСТВИЙ:

- Перешагивание
- Перепрыгивание
- Пролезание
- Перелезание
- Подлезание

16 ? ЭЛЕМЕНТЫ ТАКТИКИ:

- Обгон
- Быстрый отрыв
- Распределение сил по дистанции
- Быстрое финиширование
- Нельзя выходить на соревнования, внимательно не изучив профиль дистанции (непосредственно перед стартом делают разминку для разогрева)

17 ? ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА:

- Выносливость
- Быстрота
- Сила
- Ловкость (координация)



18? ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ:

- 1-4 классы до – 10
- 5-8 классы до – 12
- 9-11 классы до – 15

