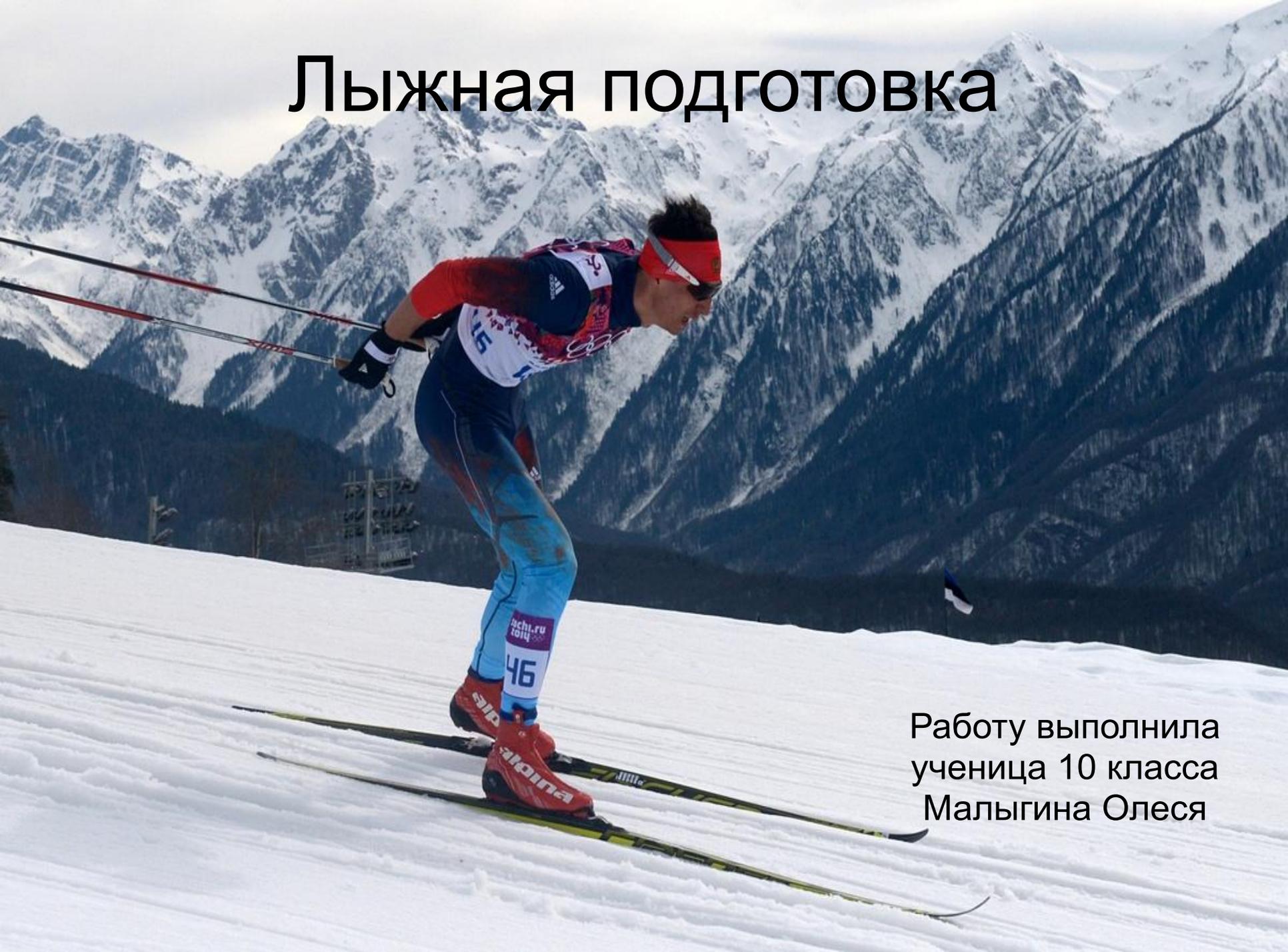


Лыжная подготовка



Работу выполнила
ученица 10 класса
Малыгина Олеся

История развития лыжного спорта



- общая история лыжного спорта условно подразделяется на древний период (до нашей эры – появление и первоначальное использование лыж), доспортивный период (1-я половина XIX в. – использование лыж в трудовой и военной деятельности), спортивный период (середина XIX в. – становление и развитие лыжного спорта). Эти периоды тесно связаны между собой и в историческом плане вытекают один из другого.

- Первые лыжи были, несомненно, ступающими. Нижняя часть лыжи в процессе передвижения отшлифовывалась и на спусках проскальзывала, что, очевидно, послужило толчком к созданию скользящих



- Первые лыжи были, несомненно, ступающими. Нижняя часть лыжи в процессе передвижения отшлифовывалась и на спусках проскальзывала, что, очевидно, послужило толчком к созданию скользящих лыж.

- Богатая **история лыжного спорта**, начавшись в Норвегии, получила стремительное **развитие** во всех больших мировых государствах. После организации в 1877 году первого **лыжного норвежского** спортивного общества, на



протяжении 20 лет во всем мире возникли похожие спортивные клубы. Богатая **история лыжного спорта**, начавшись в Норвегии, получила стремительное **развитие** во всех больших мировых государствах. После организации в 1877 году первого **лыжного норвежского** спортивного общества, на протяжении 20 лет во всем мире возникли похожие спортивные клубы.

- Новый толчок история лыжного спорта получила после проведения международного лыжного конгресса с участием 16 стран в 1910 г., в городе Осло. Созданная здесь Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 году в Международную лыжную федерацию (ФИС), начала активно проводить всемирные лыжные соревнования, включающие все



Созданная здесь Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924 году в Международную лыжную федерацию (ФИС), начала активно проводить всемирные лыжные соревнования, включающие все виды. В 1924 году состоялись первые зимние Олимпийские игры, в 1926 году — Первенство мира, а в 1928 г. — Универсиада.

В России



- Первые соревнования имели место 13 февраля 1894 г. в Петербурге. Московский клуб лыжников (МКЛ) появился в 1894 году и насчитывал в первый год всего 36 членов. Приверженцы лыж пропагандировали свое увлечение в Москве и других городах, привлекая в свои ряды новых активных участников.

- Только после создания в 1910 году Московской лиги лыжебежцев (МЛЛ), которая объединила сразу 10 клубов, а вскоре и учреждения Всероссийского союза лыжников, количество соревнований увеличилось, и появилась возможность координировать лыжное движение страны.



Только после создания в 1910 году Московской лиги лыжебежцев (МЛЛ), которая объединила сразу 10 клубов, а вскоре и учреждения Всероссийского союза лыжников, количество соревнований увеличилось, и появилась возможность координировать лыжное движение страны.

- На сегодняшний момент ситуация с лыжным спортом России кардинально отличается. Его смело можно отнести к массовым видам спорта, особенно это касается горнолыжного направления. Наши спортсмены берут активное участие во всех мировых соревнованиях и наравне с лидерами соревнуются за золотые медали.



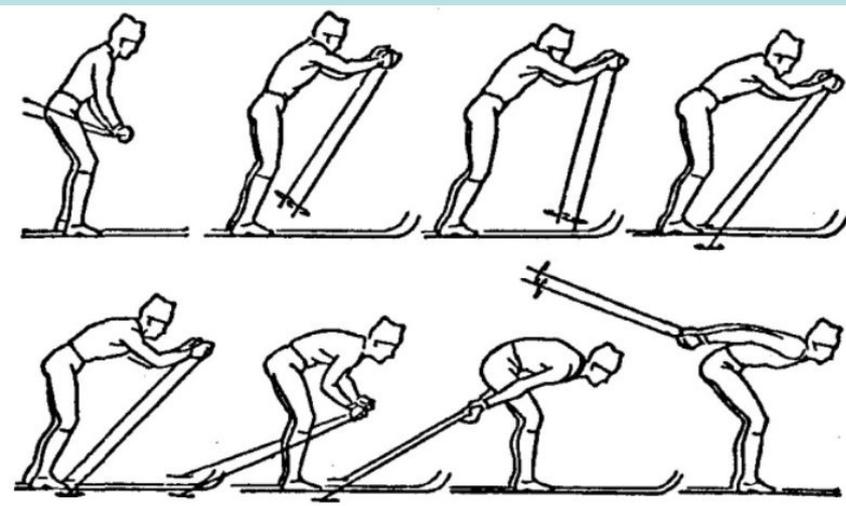
На сегодняшний момент ситуация с лыжным спортом России кардинально отличается. Его смело можно отнести к массовым видам спорта, особенно это касается горнолыжного направления. Наши спортсмены берут активное участие во всех мировых соревнованиях и наравне с лидерами соревнуются за золотые медали.

Техника безопасности.

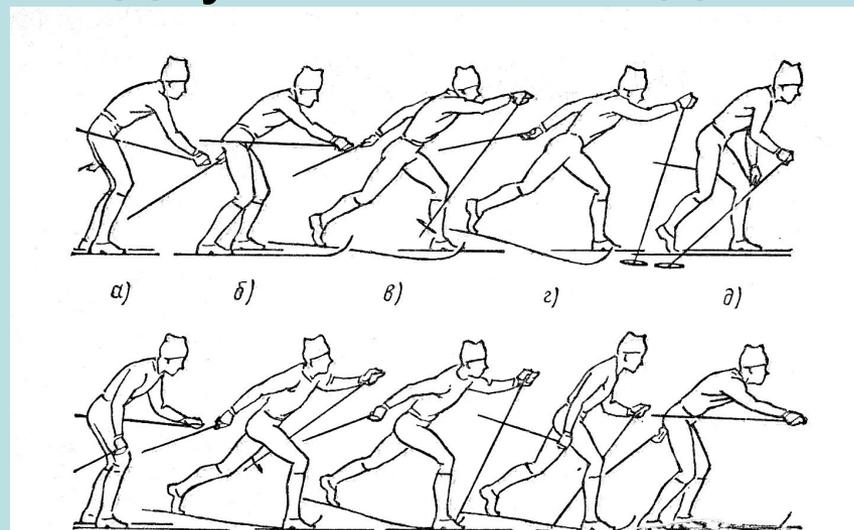
- Одежда на уроки лыжной подготовки: тёплый лыжный костюм, куртка, вязанная шапочка, рукавицы, тёплые шерстяные носки
- Выносить лыжи необходимо носками в верх, пятки вниз; палочки кольцами вниз.
- Передвигаться по лыжной трассе сохраняя дистанцию 1,2 м.
- На лыжной трассе нельзя, размахивать лыжными палочками, толкаться при обгоне товарища; бить палочкой по лыжам и товарищам.
- Спускаться по склону, подниматься применяя лыжные хода
- Если почувствовали на уроке себя плохо, или замёрзли необходимо поставить в известность учителя



- Одновременно бесшажный ход

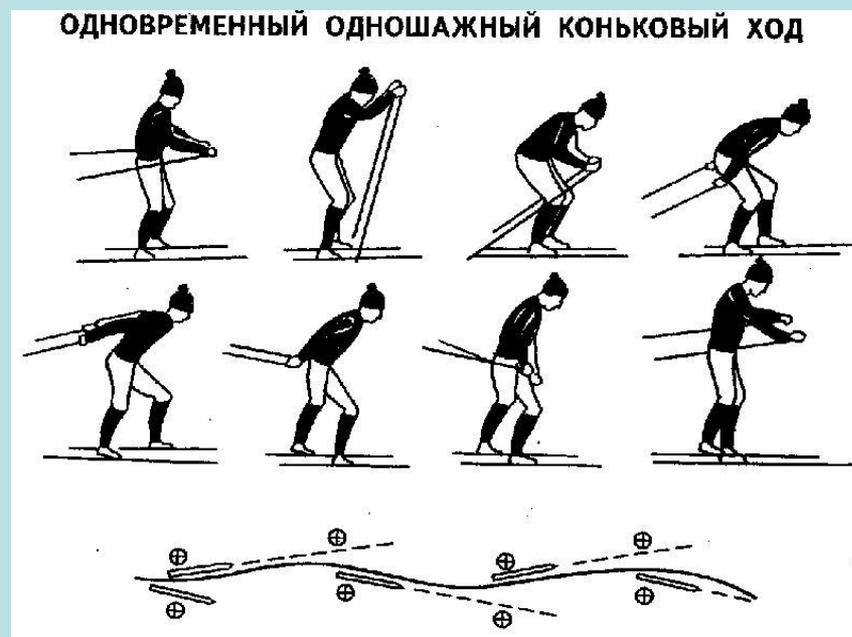
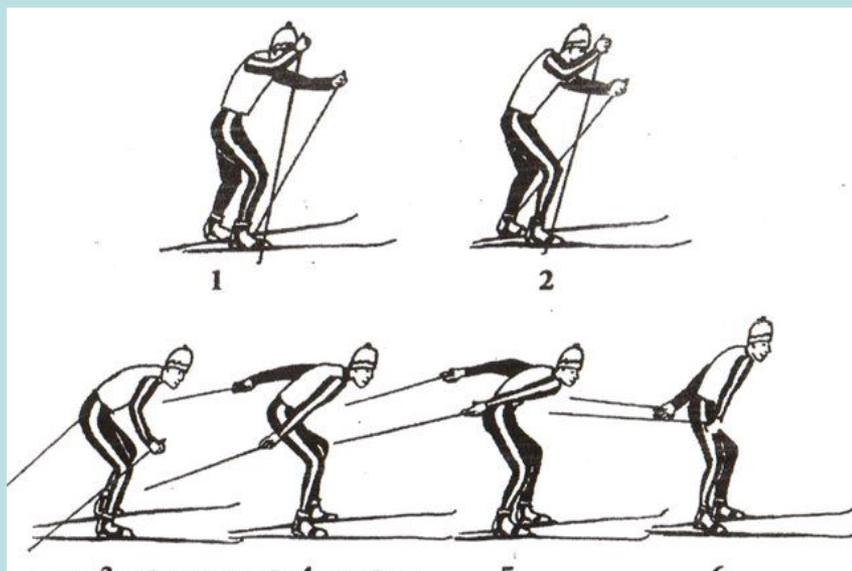


- Попеременно двухшажный ход



Коньковый ход

Одновременно двухшажный



Лыжники России



- Сергей Александрович Устюгов — российский Сергей Александрович Устюгов — российский лыжник, двукратный чемпион мира 2017 года (в скиатлоне и командном спринте), победитель многодневной гонки Тур де Ски 2016/2017, трёхкратный чемпион мира среди молодёжи, пятикратный чемпион мира среди юниоров. Заслуженный мастер спорта России (2017).

- Крюков Никита Валерьевич — российский лыжник, один из лучших спринтеров мира в настоящее время. Олимпийский чемпион 2010 года в индивидуальном спринте, серебряный призер Олимпиады в Сочи 2014 в командном спринте, двукратный чемпион мира 2013 года (в индивидуальном и командном спринте). Заслуженный мастер спорта России (2010)



• Крюков Никита Валерьевич — российский лыжник, один из лучших спринтеров мира в настоящее время. Олимпийский чемпион 2010 года в индивидуальном спринте, серебряный призер Олимпиады в Сочи 2014 в командном спринте, двукратный чемпион мира 2013 года (в индивидуальном и командном спринте). Заслуженный мастер спорта России (2010).

- Максим Михайлович Вылегжанин — российский [лыжник](#). Трёхкратный вице-чемпион [зимних Олимпийских игр 2014 года](#) в [эстафете](#), [командном спринте](#) и [лыжном марафоне](#). Чемпион мира 2015 года в скиатлоне. Трёхкратный вице-чемпион мира, победитель [зимней Универсиады 2007 года](#), бронзовый призёр многодневной лыжной гонки Тур-де-Ски 2013 года, многократный чемпион России. [Заслуженный мастер спорта России](#).



Вылегжанин — российский [лыжник](#). Трёхкратный вице-чемпион [зимних Олимпийских игр 2014 года](#) в [эстафете](#), [командном спринте](#) и [лыжном марафоне](#). Чемпион мира 2015 года в скиатлоне. Трёхкратный вице-чемпион мира, победитель [зимней Универсиады 2007 года](#), бронзовый призёр многодневной лыжной гонки Тур-де-Ски 2013 года, многократный чемпион России. [Заслуженный мастер спорта России](#).