



Лыжный спорт в школе

ЗОЖ

**ПРАВИЛА
БЕЗОПАСНОСТИ**

**ПЕРЕДВИЖЕНИЯ
НА ЛЫЖАХ**



?

ОЛИМПИЙЦЫ

ПРАВИЛА

БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ











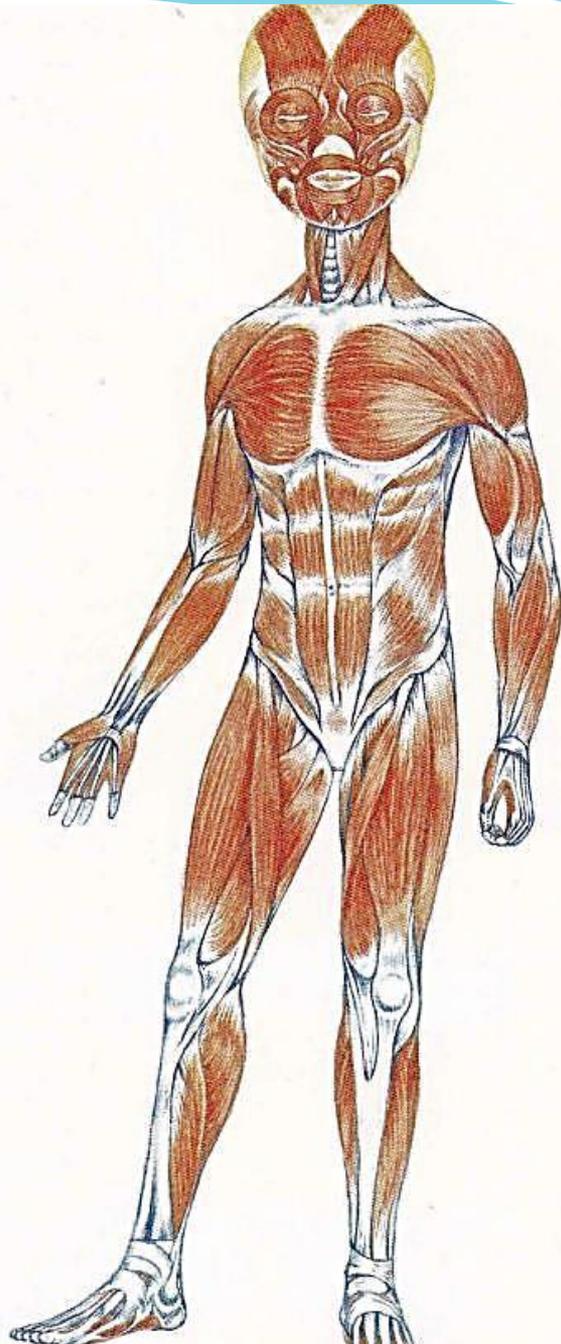






**Большое
движение
через
напряжение
расслабления
способствует
скелетной
системе**













**СТИЛИ
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**

ПОВОРОТЫ

**ПОДЪЁМ
В ГОРУ**

**СПУСК
С ГОРЫ**

ТОРМОЖЕНИЕ

**ПРЕОДОЛЕНИЕ
ПРЕПЯТСТВИЙ**



Основные стили передвижения на беговых лыжах



Классический стиль

Свободный стиль









ПОВОРОТ «ПЕРЕСЕКАЮЩИМ» «ПЕРЕСЕКАЮЩИМ» «УМОВ ОВЪИЖЕНА ДЪЛЯ «ПЕРЕСЪЦАНИЕ

ИСПОЗЪВУВАЩИ
«ИСПОЗЪВУВАЩИ»

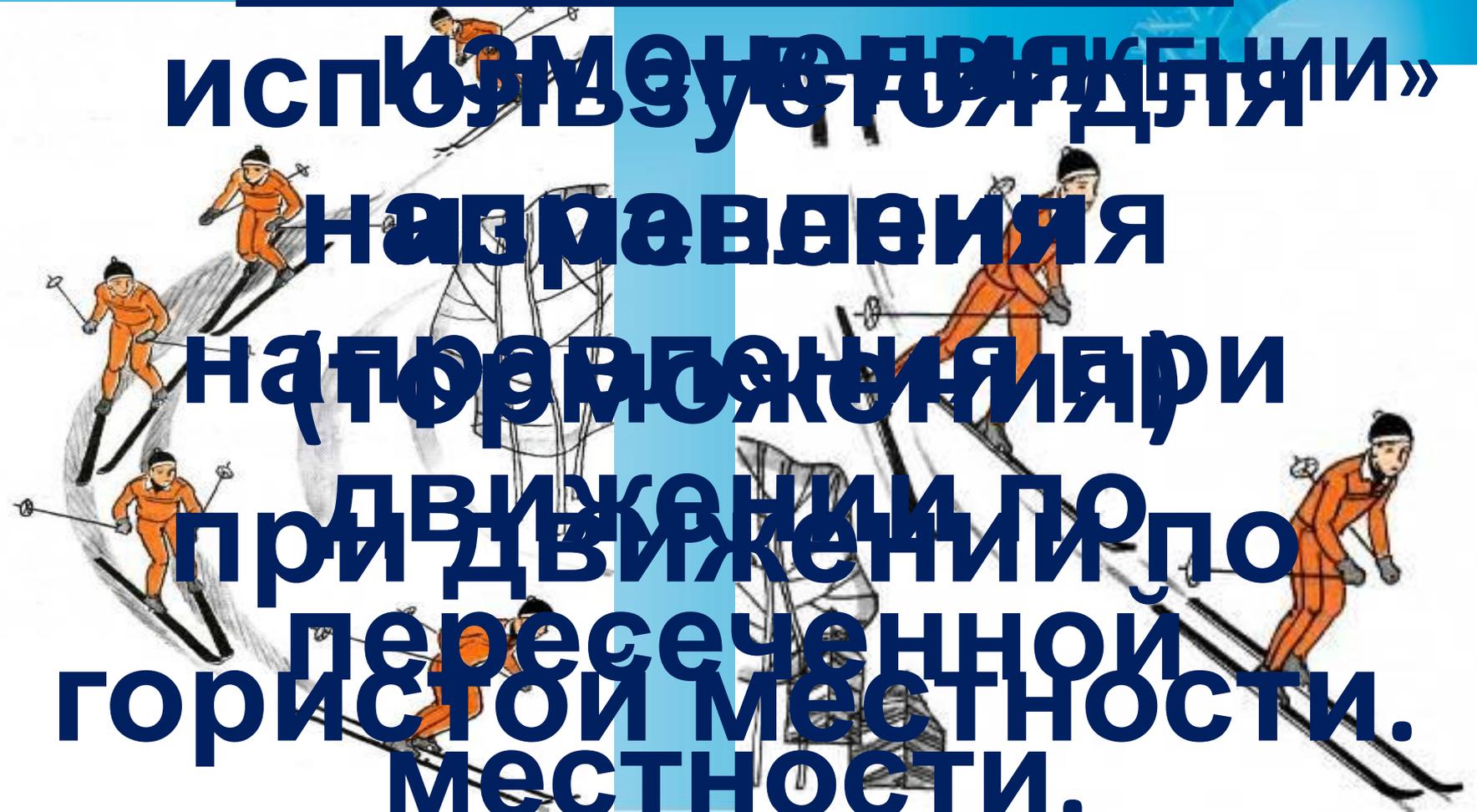
НА ПРАВЛЕНИЯ

НА ПРАВЛЕНИЯ

ДВИЖЕНИИ ПО

ПРЕСЕЧЕННОЙ
ГОРИСТОЙ МЕСТНОСТИ.

МЕСТНОСТИ.



ПОДЪЁМ В ГОРУ

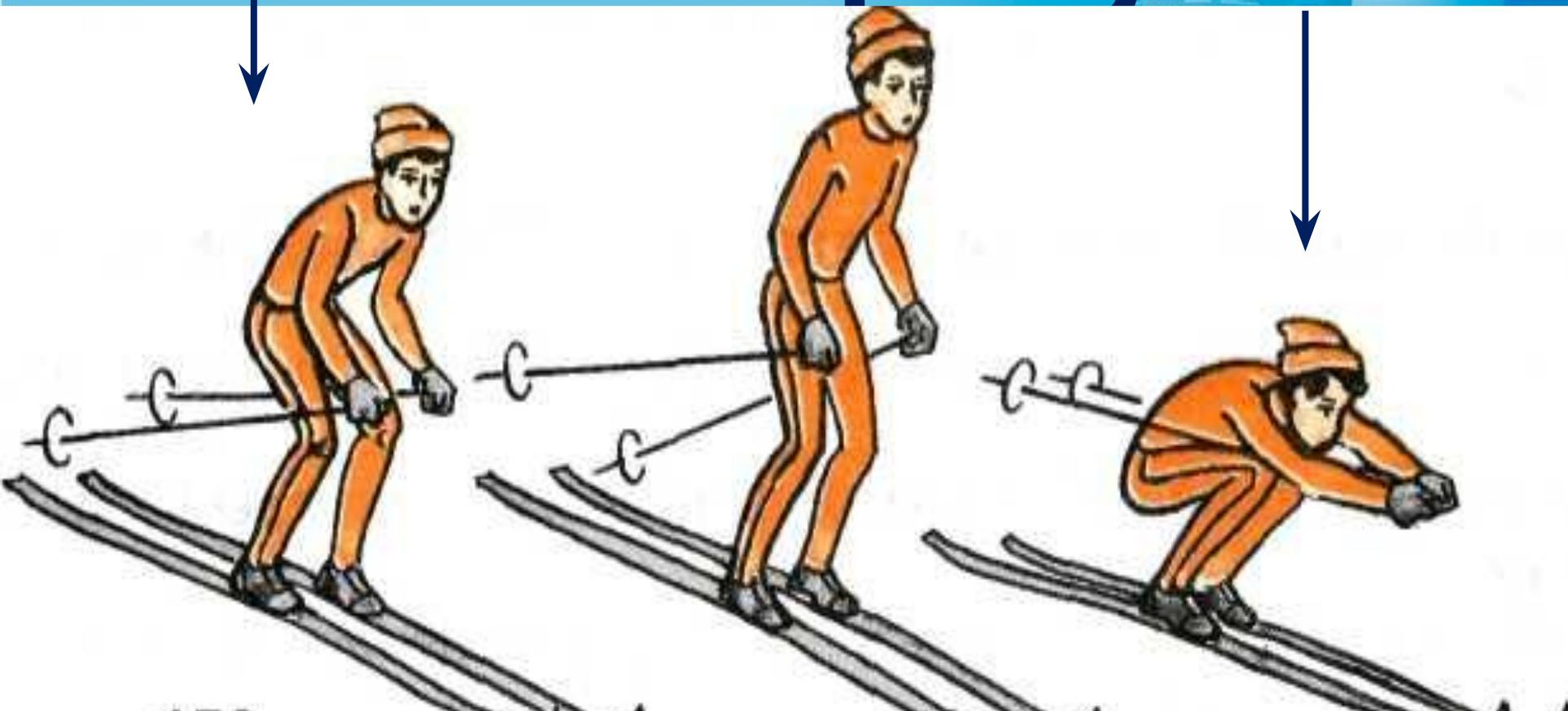


«ЁЛОЧКОЙ»

«ПОЛУЁЛОЧКО
Й»



СПОРТЮИКОРЫ ОСНОВНЫИ СПУСКИ НА ЛЫЖАХ ТРЕБУЕТСЯ



Из основной стойки прыжок в гору









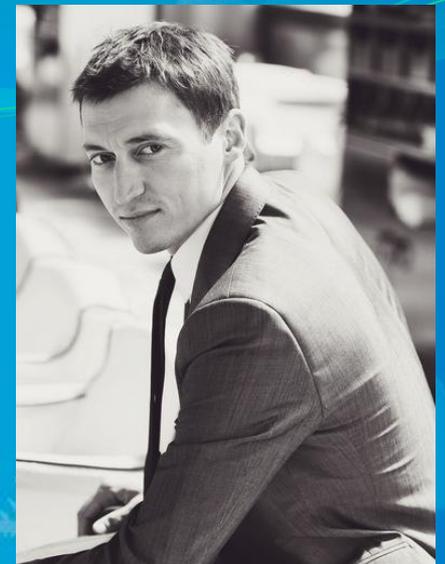
Олимпийцы России



КИЛОС



НЫМ



Александр

и Легков

**Родился
Красноар**

**ороде
ласти в**

**Мать,
преподават
Геннадий
футболом и**

**гкова –
коле. Отец,
анимался
арший брат,**



Виктор Легков, предпринимателем

Ал

награжд

(2014 г

През

в ра

фео
культу

спорт

офи

XXII О
спорт

дос

2014



КОВ

оужбы

вклад

ской

кой

– за

исokie

ния на

ы и

мних

ивные

XXI

очи.







SOCHI 2014

3





ТЕСТ по теме
**«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ
В ШКОЛЕ»**

1. Во избежание потёртостей на ногах, не ходить на лыжах:

A. В удобной и сухой обуви. 

B. Подбирать по размеру ноги обувь и следить, чтобы она была сухая. 

C. В тесной или чересчур свободной обуви. 

D. В лёгкой, не стесняющей движения одежде. 



ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



2. Во избежание столкновения на учебной лыжне, нужно передвигаться:

A. В удобной и сухой обуви.



B. Друг за другом.



C. Против часовой стрелки.



D. Медленно.





ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



**3. Если во время занятий
(соревнований) вы, по каким-либо
причинам, сошли
с дистанции, то нужно:**

A. Обязательно предупредить маму. 

**B. Обязательно предупредить
преподавателя, судейскую
коллегию.** 

**C. Обязательно предупредить
классного руководителя.** 

**D. Взять лыжи с палками в руки и
дойти до финиша.** 



ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



4. При появлении признаков обморожения у себя или других ребят:

A. Немедленно сообщить директору школы.

B. Немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность обмороженного места до порозовения.

C. Немедленно сообщить классному руководителю.

D. Немедленно сухой шерстяной варежкой растереть поверхность тела рядом с обмороженным местом до порозовения, а, затем, слегка растереть обмороженно



ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



5. При поломке и порче лыжного снаряжения и невозможности починить его, нужно:

A. Предупредить преподавателя и подождать окончания урока (соревнований).

B. Немедленно сообщить директору школы.

C. Немедленно предупредить родителей.

D. Предупредить преподавателя и после его разрешения, следовать к лыжной базе.



ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



**6. Строго соблюдать интервалы
при передвижении на лыжах по
дистанции:**

A. 1 – 2 метра.



B. 3 – 4 метра.



C. 5 – 6 метров.



D. 7 – 8 метров.





ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



7. Строго соблюдать интервалы при передвижении на лыжах на спусках:

A. Не менее 10 метров.



B. Не менее 20 метров.



C. Не менее 30 метров.



D. Не менее 40 метров.





ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



8. Одежда для лыжной

подготовки должна быть

лёгкой и свободной, но, в то же

время:

A. ТЁПЛОЙ.



B. ШЕРСТЯНОЙ.



C. ТЯЖЁЛОЙ.



D. КРАСИВОЙ.





ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



9. ОСНОВНЫЕ СТИЛИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ:

A. Классический и современный 

B. Одновременный и попеременный. 

C. Коньковый и свободный. 

D. Классический и свободный. 



ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



10. Занятия лыжным спортом способствуют:

- A. Оздоровлению и закаливанию организма, положительному эмоциональному влиянию. 
- B. Развитию скелетно-мышечной системы, развитию физических качеств. 
- C. Улучшению работы внутренних органов и систем организма. 
- D. Все ответы верны. 



ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



**11. РОССИЙСКИЙ ЛЫЖНИК –
ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН**

**в гонке на 50 км свободным стилем
на зимней Олимпиаде в Сочи
(2014г):**

A. Алексей Петухов.



B. Вячеслав Веденин.



C. Никита Крюков.



D. Александр Легков.





ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



12. Какое спортивное звание имеет Александр Легков?

A. Кандидат в мастера спорта 

B. Заслуженный мастер спорта России. 

C. Мастер спорта России. 

D. Мастер спорта международного класса. 



ПРАВИЛЬНО!



НЕПРАВИЛЬНО!



Спасибо за внимание)

welcome



ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ

материалы:

1. Видеоролик «Утренняя зарядка с Екатериной Серебрянской» (используется ссылка для проведения физминутки - это требует подключения к интернету) - <https://youtu.be/MQNl2JmJ-tI>
2. Видеоролик «Финиш Олимпийского чемпиона –Александра Легкова», вставленный в данную презентацию – монтированный (монтаж: Осипова М.Д., автор презентации). Оригинал видео загружен с сайта YouTube - <https://www.youtube.com/watch?v=fredVDoCUAU>
3. Википедия – информация о лыжных гонках – https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8
4. Википедия – информация об Александре Легкове - https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B2,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80_%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87
5. Картинки «Смайлики» - http://go.mail.ru/search_images?tsg=l&q=%D1%81%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8
6. Картинка «Олимпийские кольца» - https://openclipart.org/image/2400px/svg_to_png/171434/rings1.png

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ

МАТЕРИАЛЫ:

7. Картинки и фото с сайта «Яндекс-картинки» - «Олимпийские лыжные виды спорта 2014» -
<https://yandex.kz/images/search?text=%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0%202014&stype=image&lr=10300&noreask=1&source=wiz>
8. Картинка «Сердце и сердечно-сосудистая система» -
<http://universaltex.ru/images/79373-prezentaciya-tehniki-operacii-na-serdce.jpg>
9. Картинка «Мышечная система» -
http://ic.pics.livejournal.com/toomth/66346552/137645/137645_1000.jpg
10. Картинка «Лёгкие и дыхательная система» -
<http://dev.naked-science.ru/sites/default/files/article/lungs.jpg>
11. Картинка «Нервная система» -
<http://navidreamz.com/sciencepics/Sciencepics/Shutterstock/734.nervous%20system.jpg>
12. Картинка «Корона» -
http://litterref.ru/files/53/1e46eodd8f278e527b6b16c5cc93855e.html_files/19.jpg

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ

МАТЕРИАЛЫ:

13. Картинки и фото с сайта «Яндекс-картинки» - «Детский лыжный спорт»
<https://yandex.kz/images/search?text=%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82&stype=image&lr=10300&noreask=1&source=wiz>
14. Кнопки для презентаций с сайта «Яндекс картинки» -
<https://yandex.kz/search/?text=%D0%9A%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%BA%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9%20&lr=10300&clid=21979>
15. Песня группы «ТАТУ» - Нас не догонишь -
[http://iplayer.fm/song/46027683/Nas ne dogonyat - Sochi 2014 Vyhod Rossii/](http://iplayer.fm/song/46027683/Nas%20ne%20dogonyat%20-%20Sochi%202014%20Vyhod%20Rossii/)
16. Фото Александра Легкова -
<https://yandex.kz/images/search?text=%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%20%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D1%84%D0%BE%D1%82%D0%BE>
17. Фоны для презентаций с сайта «Яндекс» -
http://xn----mtbdbahopbjoakd.xn--p1ai/wp-content/uploads/2015/06/fon_tekstura_odnotonnyu_poverhnost_2560x1600.jpg