

Лыжная подготовка.

- * Тема урока: проведение соревнования и организация судейства.



* Характеристики лыжных гонок

- Стили передвижения
- Основные виды лыжных гонок
- Дистанции



Лыжные гонки.

- * Лыжные гонки – гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе, среди лиц определенной категории.
- * Впервые состязания в лыжном беге состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы, финны, позже Центральная Европа. В конце 19 века во многих странах появились лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта, а также прошли первые Олимпийские Игры в Шамони.

* **Классический стиль.**

* Классические лыжные ходы разделяют по способу отталкивания лыжными палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы.

* **Свободный стиль.**

* Свободный стиль – лыжник сам выбирает способ передвижения по дистанции. Коньковый ход самый быстрый. Наиболее распространенный одновременно двухшажный коньковый ход.

По лыжным гонкам соревнования проводятся:

А. Соревнования с отдельным стартом

Б. Соревнования с масс-стартом

В. Гонки преследования

Г. Командный спринт

Д. Гонки преследования с перерывом и без.

Е. Эстафеты.

Ж. Индивидуальный спринт

Дистанции

- * - соревнования с отдельным стартом - 5,7.5, 10, 15, 30, 50 км.
- * - соревнования с масс-стартом – 10,15,30,50 км.
- * - гонки преследования – 5,7.5, 10,15 км.
- * - эстафеты (длина одного этапа) – 2.5, 5,7.5, 10 км.
- * - индивидуальный спринт М- 1-1.4 км. Ж- 0.8-1.2 км.
- * - командный спринт 2х(3-6) М- 1-1.4 км. Ж- 0.8-1.2км

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

