



Лыжная подготовка.

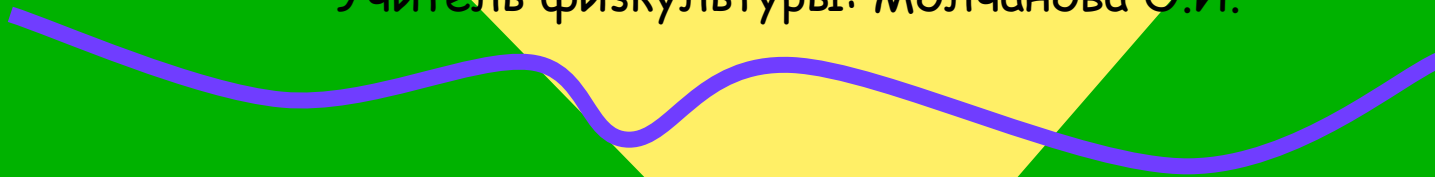
Тема «Зимние виды спорта»

5-6 класс

МБОУ Нагорская ООШ имени Д.И. Смирнова

2012 год

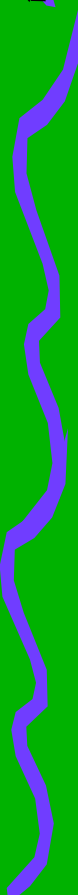
Учитель физкультуры: Молчанова О.И.

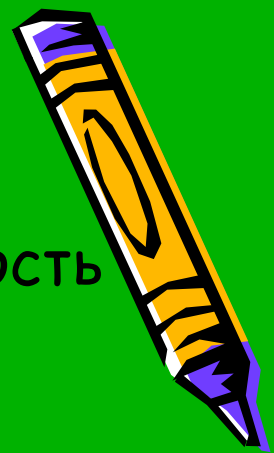


Лыжные гонки

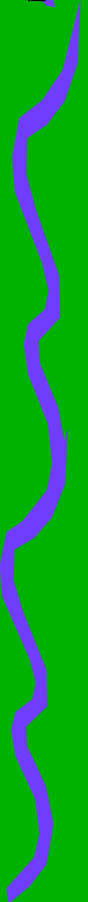


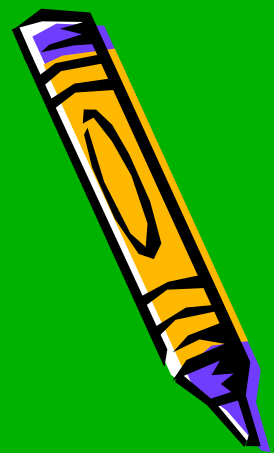
- Одним из зимних видов спорта являются лыжные гонки.
- Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).



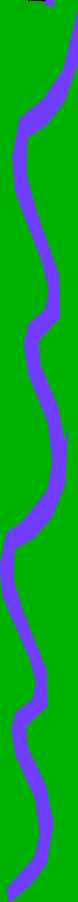


- Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце 19 — начале 20 вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта. Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль». Знаете ли вы, чем они различаются? (Ответы детей)



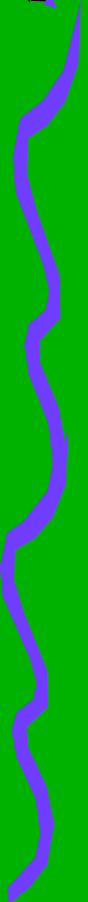


- К изначальному, «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий.





- «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода».

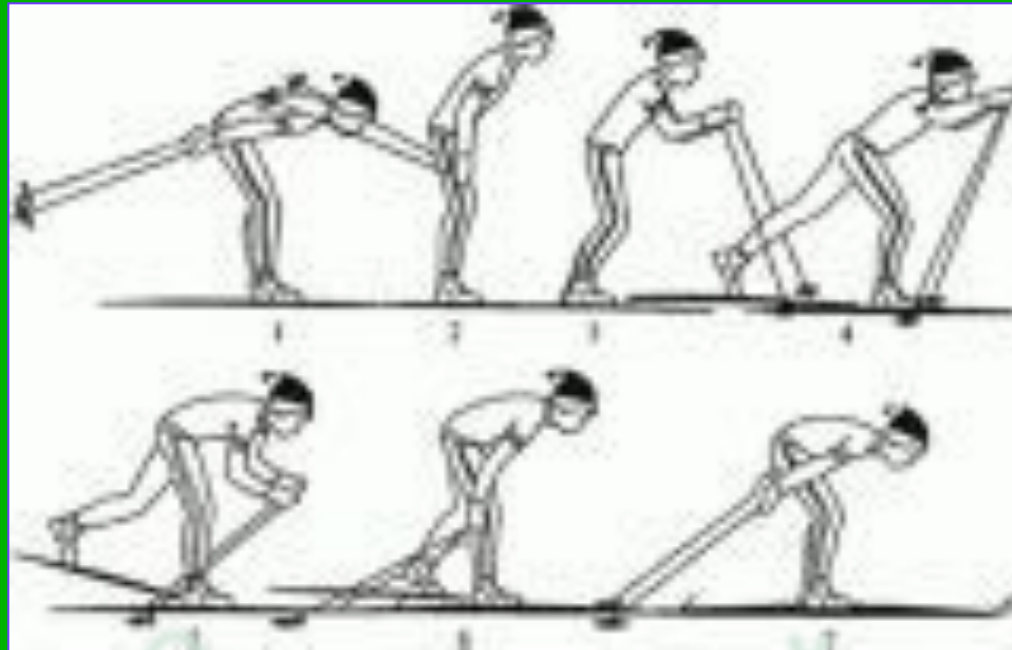




- Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл.



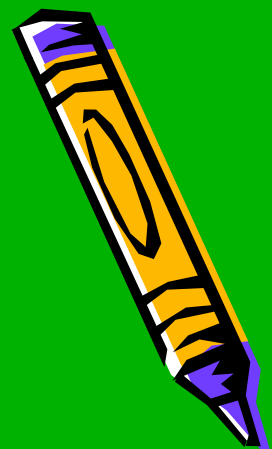
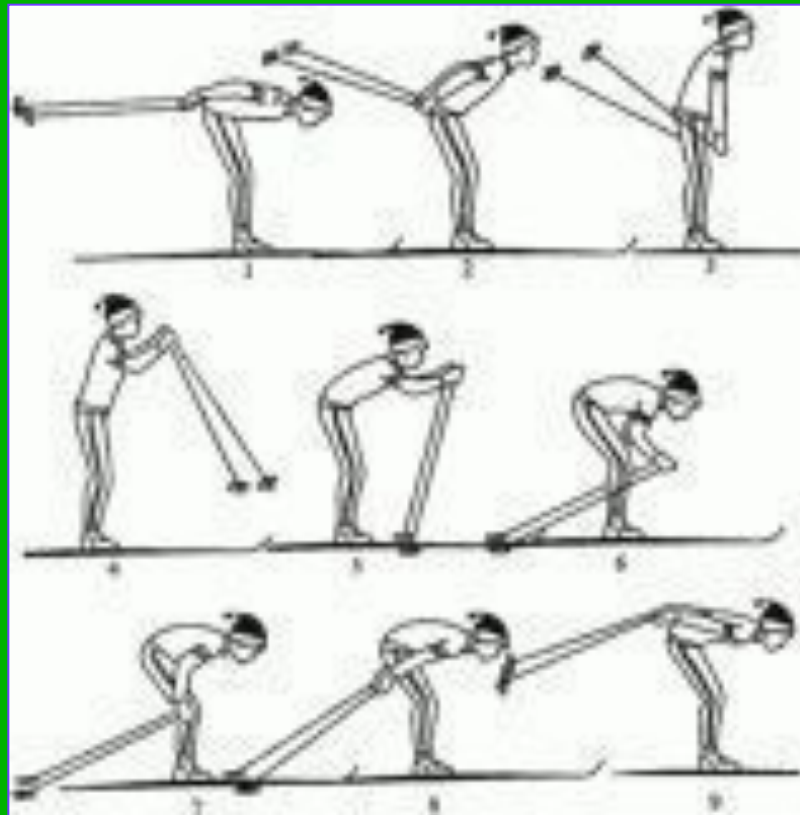
Основные виды ходьбы на лыжах



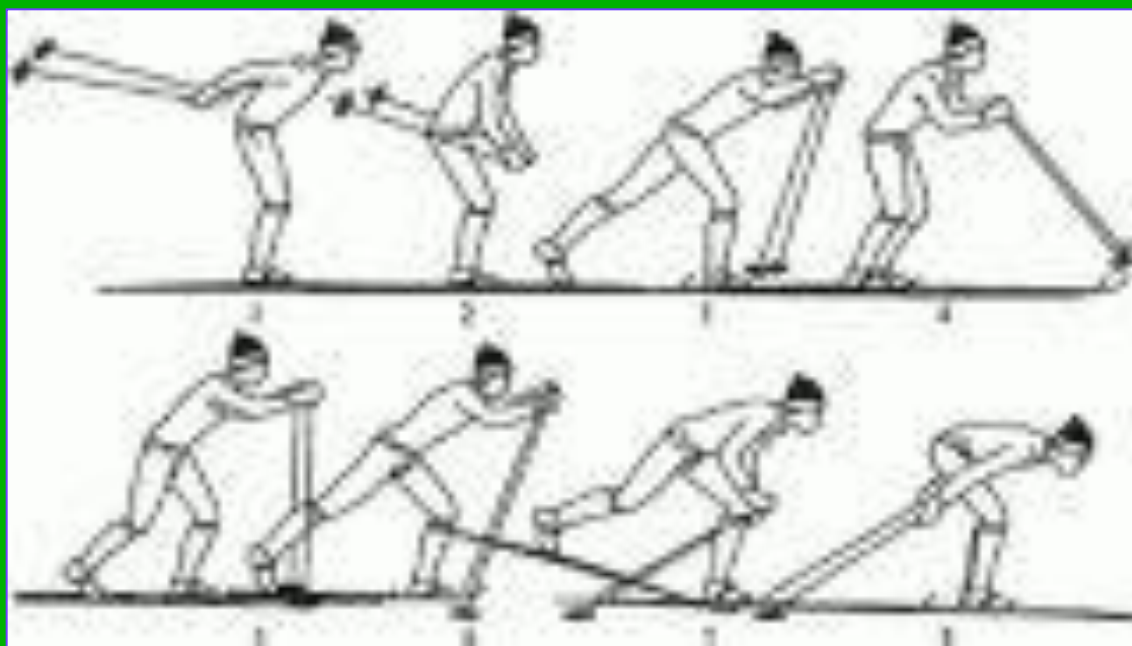
Одношажный ход
Одношажный ход



Бесшажный ход



Двухшажный ход

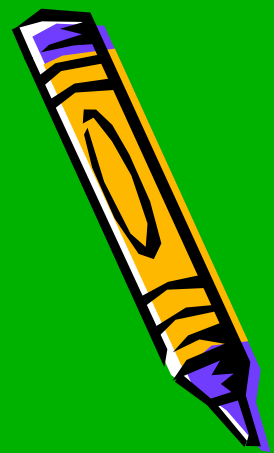


Тест - опрос



- 1. В каком году состоялись первые лыжные гонки?
- 2. В каком году была создана Международная федерация лыжного спорта?
- 3. Назовите основные стили передвижения на лыжах.
- 4. С какого года используется в лыжных гонках коньковый ход?
- Кто впервые применил его?





- Домашнее задание:
- отработка попеременного двухшажного хода

