

Лыжная подготовка.
Тема «Зимние виды спорта»
7 класс

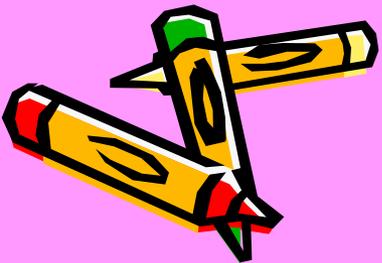
МБОУ Нагорская ООШ имени Д.И. Смирнова
2012 год

Учитель физкультуры: Молчанова О.И.





- В настоящее время соревнования
- по зимним видам проходят по 15 дисциплинам.
- Поговорим о некоторых из них.





- Самый зрелищный и массовый вид спорта – это, пожалуй, хоккей с шайбой. Местом рождения хоккея считается Монреаль. 3 марта 1875 года на катке «Виктория» был проведен первый хоккейный матч по правилам. Которые придумали несколько студентов монреальского университета. В 1920 состоялся первый чемпионат мира. В СССР хоккей появился лишь в 1946 году, а в 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионате мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. А кто знает фамилию легендарнейшего советского вратаря, трехкратного олимпийского чемпиона? Конечно же, это Владислав Третьяк.

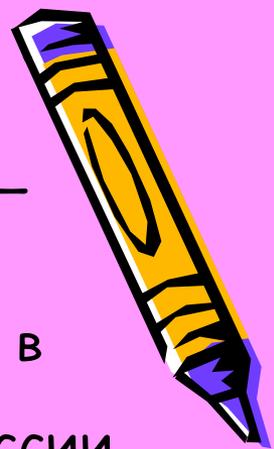




- Еще один вид спорта, который собирает невероятное количество болельщиков - это биатлон, где лыжная гонка сочетается со стрельбой из винтовки. Первая гонка, которая отдалённо напоминала биатлон, прошла в ещё в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Как вид спорта биатлон оформился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат. В 1960 году включён в программу зимних Олимпийских игр.



- Интереснейший вид спорта - кёрлинг (англ. Curling) — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени. Известно, что керлинг возник в Шотландии в начале XVI века. В России керлинг прижился только с 3-ей попытки. Первая попытка была предпринята иностранными дипломатами в 90-х годах XIX века. В Москве и Санкт-Петербурге были основаны керлинг-клубы, но революция внесла свои коррективы. В 20-х годах XX века энтузиасты попытались возродить этот вид спорта, но керлинг был признан буржуазной игрой и запрещен. Последняя и успешная попытка была предпринята в 1991 году. В 1998 году керлинг был признан Олимпийским видом спорта.





- Горнолыжный спорт — спуск с гор на специальных лыжах - вид спорта, а также популярный вид активного отдыха миллионов людей по всему миру. Скорость спортсмена при прохождении отдельных участков трассы превышает 140 км/ч, а длина полёта при прыжках — 40-50 метров





- 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.





- Самый древний вид спорта - фигурное катание. Археологи находили коньки, выполненные из костей животных, и датировали их 4-1 тысячелетием до нашей эры! Однако рождение фигурного катания, как вида спорта, связывают с моментом, когда коньки начали изготавливать из железа, а не из кости. По данным исследований впервые это произошло в Голландии, в XII—XIV веке. Первоначально фигурное катание представляло собой состязание по мастерству вычерчивать на льду разнообразные фигуры, сохраняя при этом красивую позу. Фигурное катание в России было известно ещё со времён Петра I. Русский царь привёз из Европы первые образцы коньков. Именно Пётр I придумал новый способ крепления коньков — прямо к сапогам и создал, таким образом, «протомодель» сегодняшнего оснащения фигуристов. В 1838 году в Петербурге вышел первый учебник для фигуристов — «Зимние забавы и искусство бега на коньках». Автором его был Г. М. Паули — учитель гимнастики в военно-учебных заведениях Петербурга.



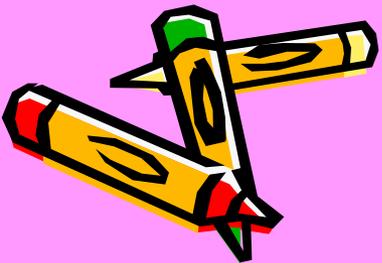


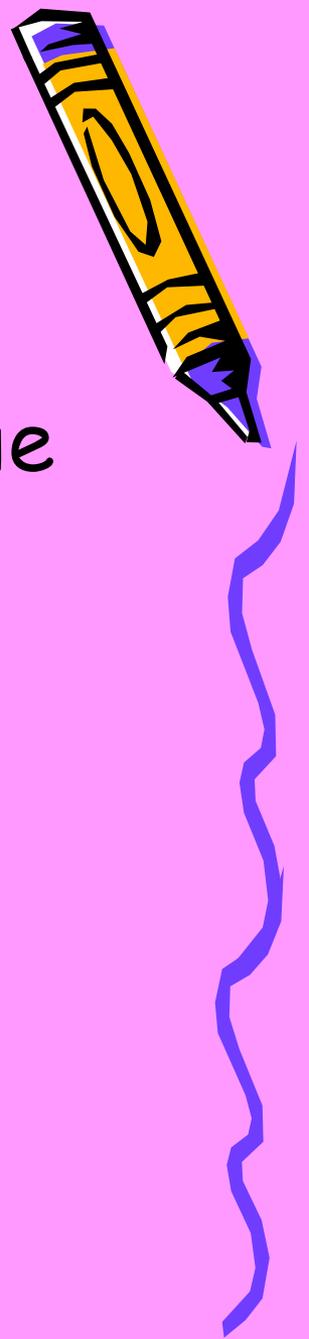
- Фигурист в одиночном катании должен продемонстрировать владение всеми группами элементов — шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Чем выше качество и сложность исполняемых элементов, тем выше уровень спортсмена. Важными критериями также являются: связь движений спортсмена с музыкой, пластичность, эстетичность и артистизм.





- Задача спортсменов в парном катании - продемонстрировать владение элементами так, чтобы создать впечатление единства действий. В парном катании наряду с традиционными элементами (шаги, спирали, прыжки), есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. Важным критерием у парных спортсменов является синхронность исполнения элементов.





- А какие еще зимние олимпийские виды спорта вы знаете?
- Домашнее задание: подготовить сообщение об олимпийских зимних видах спорта.

