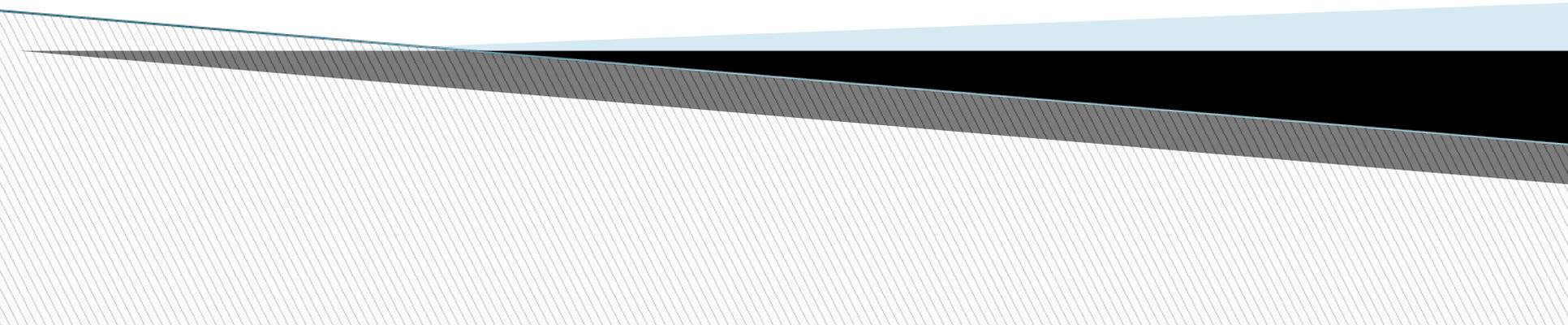


Муниципальное образовательное учреждение
«Ковернинская средняя школа № 1»

Презентация по физической культуре на тему: «Лыжная подготовка»

Выполнил: учитель физической
культуры Черепенин Н.Я.



Цель физической культуры -

Создание качественных равнодоступных эффективных условий для развития личности ребенка – ГРАЖДАНИНА РОССИИ 21 ВЕКА

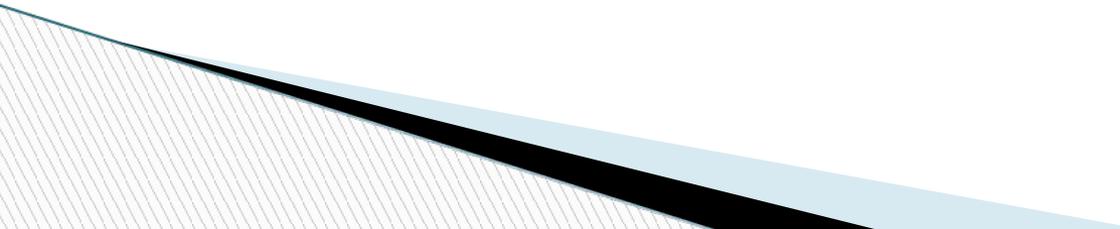
Задачи физической культуры:

- Укрепление здоровья школьников по средствам развития физических качеств
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучения подвижным играм , физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта – волейбол, баскетбол, лыжная подготовка
- Повышение адаптационного потенциала (подготовка учащихся к самостоятельным поступкам в современной действительности)
- Формирование основ здорового образа жизни

Цели урока:

- Содействовать всестороннему развитию личности
- Проверить уровень усвояемости пройденного материала

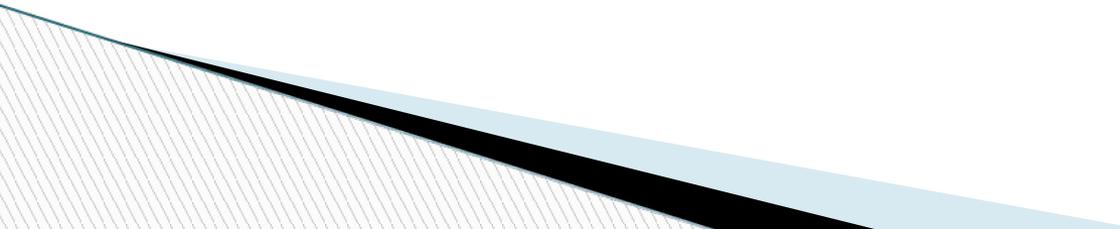
Задачи урока:

- Изучение истории развития лыжного спорта
 - Совершенствование лыжной техники посредством использования интернет ресурсов
 - Закрепление учебного материала
 - Формирование у учащихся навыков здорового образа жизни
- 

ЗНАЧЕНИЕ

Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Они способствуют развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку.

ЭТО ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО АКТИВНОГО ОТДЫХА!



Лыжный спорт

– один из самых популярных и массовых видов зимнего спорта. В середине XVIII в. Скандинавских странах стали проводиться лыжные гонки. Первые официальные соревнования по этому виду спорта состоялись в Норвегии в 1767 году. В конце XVIII начале XX в. В разных странах мира стали создаваться лыжные клубы. В 1910 году была создана Международная лыжная комиссия, а в 1924 году – Международная федерация лыжного спорта (ФИС). Наша федерация вступила в нее в 1948 году.

В программу первых зимних Олимпийских игр 1924 г. в Шамони было включено два вида лыжного спорта — гонки на 18 и 50 км среди мужчин. В 1956 г. наша команда впервые участвовала в зимних Олимпийских играх и сразу завоевала 7 медалей, из них 2 золотые, и в неофициальном командном зачете заняла первое место. За все время проведения зимних Олимпиад отличного результата добилась сборная бывшего СССР — 68 медалей, из них 25 золотых.

Среди лыжников больше всех олимпийских наград разного достоинства — десять — завоевала Р. Сметанина. На пяти Олимпийских играх она выиграла 4 золотые, 5 серебряных и 1 бронзовую медаль, причем между получением первой золотой медали (1976 г.) и завоеванием последней (1992 г.) прошло 16 лет.

Техника безопасности

Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже -12°C , при слабом ветре – не ниже -10°C .

При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.

При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.

При переноске лыж в транспорте (дороге) лыжи должны быть связаны в трех местах, (сверху, снизу и за середину палки крепятся к лыжам, кольцами вниз). На носки лыж одевается мешок. Или лыжи переносятся в чехле.



КОМАНДЫ ЛЫЖНИКУ



Переноска лыж

1. «Лыжи на плечо!»
2. «Лыжи под руку!»
3. «Лыжи к ноге!»

Надевание лыж





Спуск

и



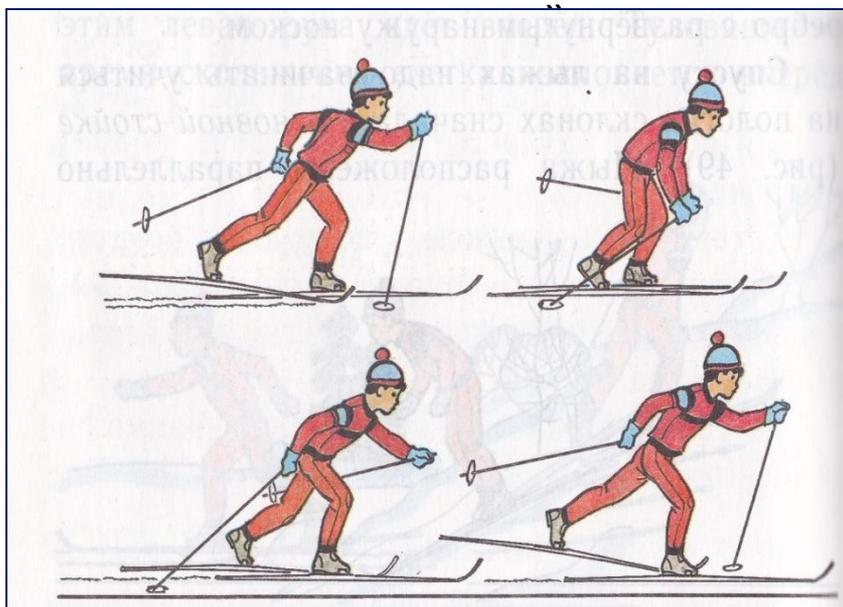


Скользят
и шаг

Подъем
«полуелочкой»



Спуски на
лыжах



Попеременный
двухшажный ход

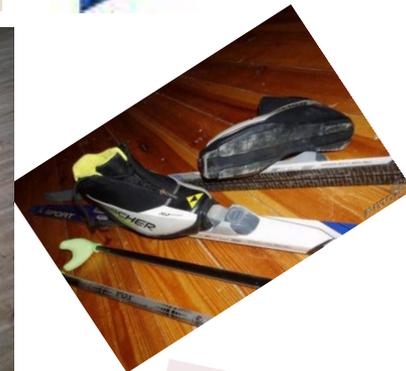


Подъем
«лесенкой»



Торможение
«плугом»

Одежда, обувь и лыжный инвентарь.



ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА



ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ



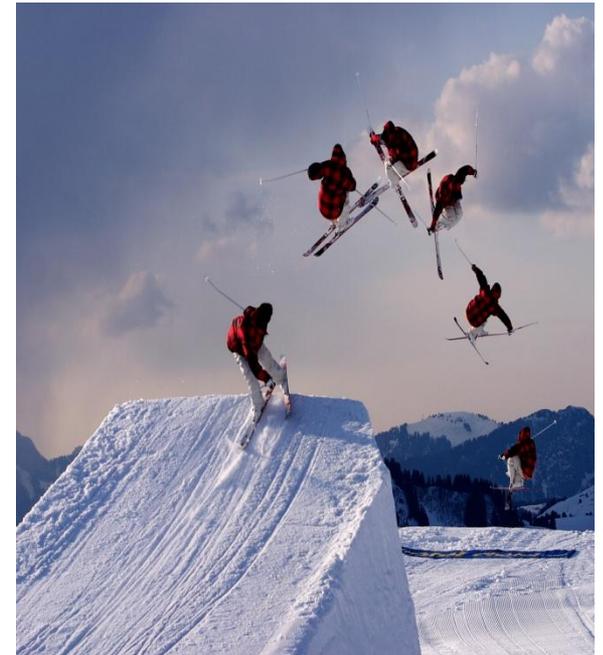
Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

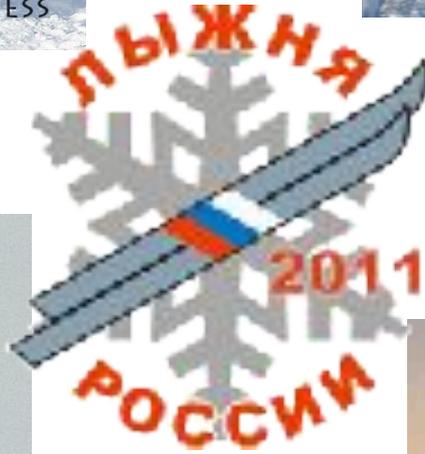
Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные). Для того чтобы ботинки стали эластичными и непромокаемыми, их следует пропитать рыбьим жиром или смазать кремом.

Зимнее виды

спорта





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Используемая литература:

1. Учебник для учащихся 5-7 классов
2. <http://www.openclass.ru/>