

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Вводный урок для учащихся 1-4 классов.

Презентацию подготовила: учитель
физической культуры школы №521
Урлашова Светлана Владимировна

Лыжные гонки

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к **циклическим** видам спорта.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 метров до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов. Основные стили передвижения на лыжах — «классический стиль» и «свободный стиль».



Воздействие на организм

❑ Катание на лыжах полезно для всего организма. Этот вид спорта можно отнести к закаливающим. Лыжные прогулки укрепляют работу сердца, мышечную ткань, стимулируют обмен веществ, развивают координацию движений, ходьба на лыжах хорошо действует на нервную и дыхательную системы.

❑ Увеличивая и уменьшая темп движения, вы дадите организму сразу два вида нагрузки. Быстрый темп укрепит работу сердечной мышцы и сбавит ваш вес, а медленный будет развивать дыхательную систему и благотворно влиять на нервы.



Есть чем гордиться

Выдающиеся российские лыжники



Юлия Чепалова

Трёхкратная олимпийская чемпионка, двукратная чемпионка мира, серебряный призёр Олимпийских игр 2006 года в гонке на 30 км, свободным стилем и серебряный призёр Олимпийских игр 2002 года в гонке на 10 км классическим стилем, бронзовый призёр Олимпийских игр 2002 года в гонке на 15 км свободным стилем, обладательница Кубка мира 2001 года



Максим Михайлович Вылегжанин

Родился 18 октября 1982, село Шаркан, Удмуртская АССР. Российский лыжник, трёхкратный вице-чемпион мира, победитель зимней Универсиады 2007 года, многократный чемпион России. Мастер спорта России международного класса. Являлся членом олимпийской сборной команды России на Олимпиаде в Ванкувере. Лучший результат - 8 место в гонке на 50 км.



Выдающиеся российские лыжники



Александр Легков

- Российский лыжник. Олимпийский чемпион в марафоне и серебряный призёр в эстафете зимних Олимпийских игр 2014 года. Вице-чемпион мира 2007 года в эстафете, бронзовый призёр в эстафете чемпионата мира 2013 года, участник Олимпийских игр в Турине и Ванкувере. Победитель многодневной лыжной гонки Турде-Ски 2013 года. В сезоне 2012/13 стал обладателем малого Хрустального глобуса в дистанционном зачете Кубка мира. Заслуженный мастер спорта России

Выдающиеся российские лыжники



Лариса Лазутина



Советская и российская лыжница, пятикратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира. Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный мастер спорта России. Герой Российской Федерации

Экипировка лыжника

1. Спортивный костюм утеплённый
2. Лыжные ботинки
3. Лыжные палки
4. Перчатки (варежки)
5. Лыжи беговые
6. Головной убор

Виды лыжных ходов

Коньковый ход

Полуконьковый

**Коньковый без отталкивания
руками (с махами и без махов)**

Одновременный одношажный

Одновременный двухшажный

Попеременный

Классические хода

Двухшажный попеременный ход

Бесшажный ход

Двухшажный одновременный ход

Попеременный четырехшажный ход

Одновременный одношажный

Виды лыжных ходов



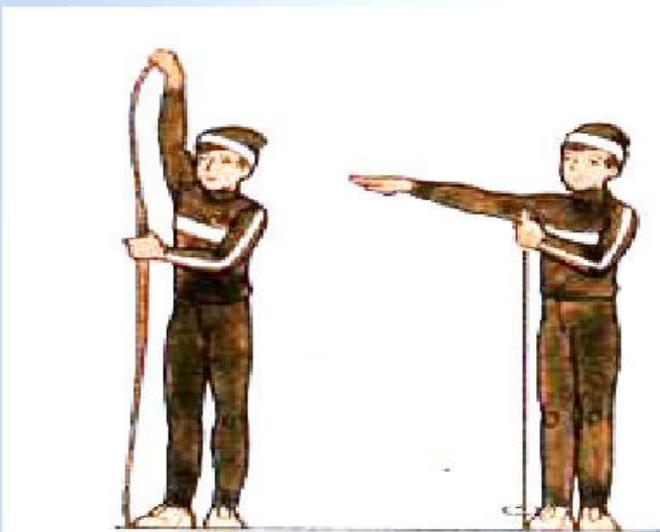
Коньковый ход

Классический ход



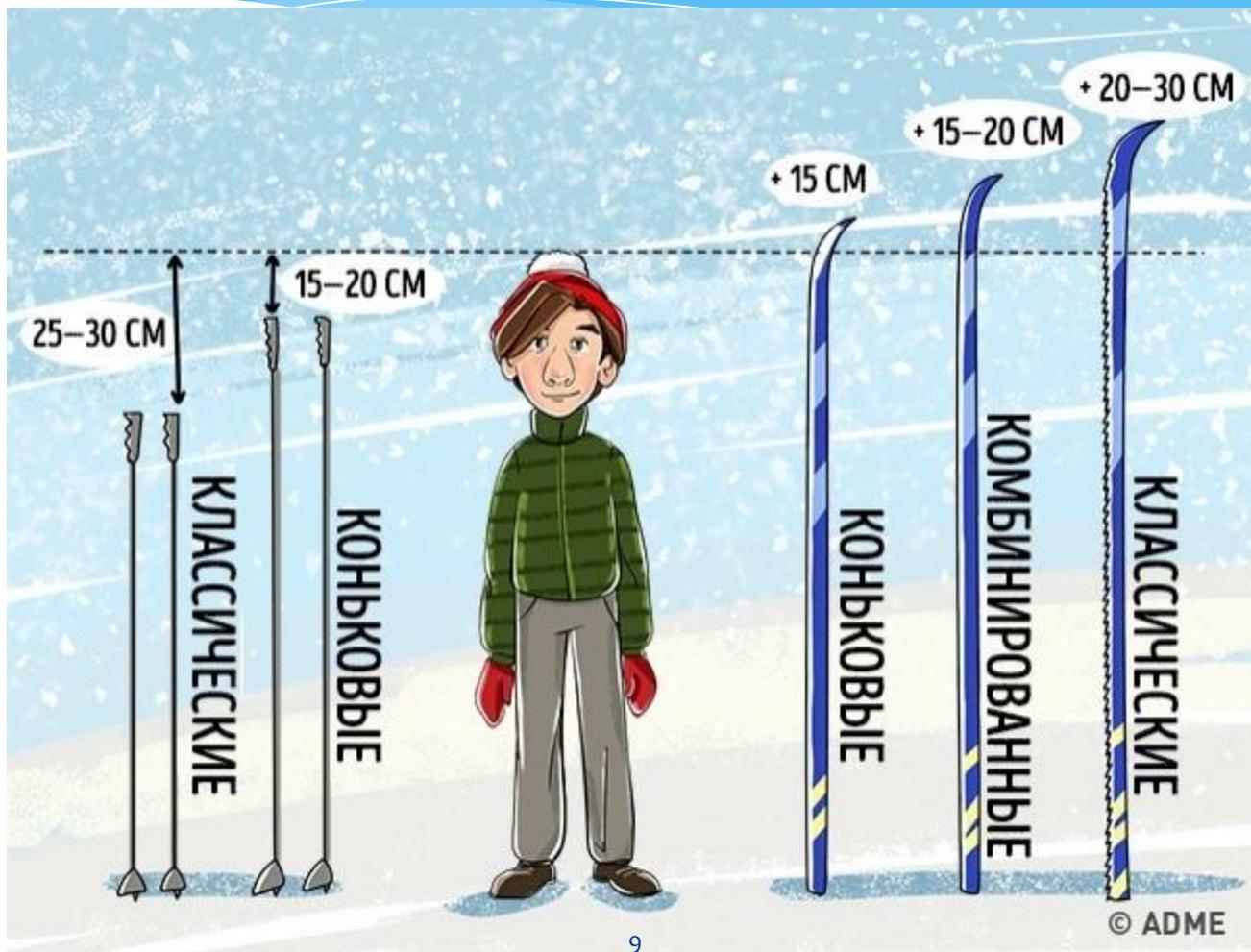
Как правильно подобрать инвентарь?

Подбор лыжного инвентаря



- **Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать до конца поставленной вертикальной лыжи.**
- **Высота палок должна быть чуть выше подмышек.**
- **Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.**

Для коньковых и классических ходов различный инвентарь.



Преодолеваем препятствия

Способы преодоления подъёмов.



Подъём «ёлочкой»



Подъём «полуёлочкой»



Подъём «лесенкой»



СПУСК



Прежде, чем спускаться с горки, вспомни основную стойку лыжника. Лыжи поставь ровно, близко одна к другой. Колени согни, немного наклонись вперед. Во время спуска вы должны пружинить на ногах. Чем круче горка, тем больше вы должны согнуть колени и наклониться вперед.

СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ

Поворот переступанием вокруг пяток лыж выполняется из исходного положения – лыжи параллельно. Палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

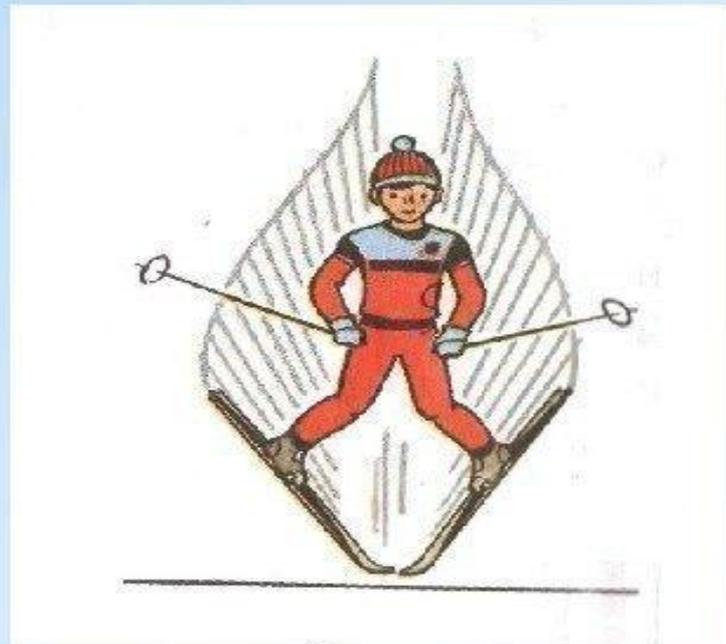


Не забываем вовремя остановиться

Торможение плугом

- Выполняется за счёт сведения носков лыж и разведения пяток в сторону. Лыжи при этом ставятся на внутренние ребра, а ноги слегка сгибаются в коленях.

Этот способ торможения применяется при спусках с небольших пологих склонов.





До встречи на лыжне!