

Серия презентаций о лыжном спорте.

Подготовила: учитель физической культуры

Осипова Марина Дмитриевна.

Средняя школа №14 имени Д.М.Карбышева

г. Рудный, Костанайская обл.

ОЛИМПИЙСКИЙ ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ



– КОРОЛЬ ЗИМНИХ
ВИДОВ СПОРТА.

Виды программы лыжного спорта на современных Зимних Олимпийских играх:

1. Лыжные гонки 2. Прыжки с трамплина

3. Лыжное
двоеборье



4. Биатлон

6. Фристайл

5. Горнолыжный
спорт

7. Сноубординг.





ОЛИМПИЙСКИЕ ЛЫЖНЫЕ ВИДЫ СПОРТА



**ЛЫЖНЫЕ
ГОНКИ**

**ГОРНЫЕ
ЛЫЖИ**

**ПРЫЖКИ С
ТРАМПЛИНА**

БИАТЛОН

**ЛЫЖНОЕ
ДВОЕБОРЬЕ**

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

– ЭТО СОСТЯЗАНИЯ В БЕГЕ НА ЛЫЖАХ ПО СПЕЦИАЛЬНО ПОДГОТОВЛЕННОЙ ТРАСЕ, КОТОРАЯ НАЗЫВАЕТСЯ ЛЫЖНЯ. Нужно за короткий срок пройти определённую дистанцию.



Основные стили передвижения на беговых лыжах

Классический стиль

Свободный стиль

Классический стиль

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







СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ

«Свободный стиль»

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



Коньковый стиль

Передвижения лыжника
напоминают движения
конькобежца.

Отсюда и название стиля –
коньковый.





Виды соревнований

Соревнования с раздельным стартом

Соревнования с общим стартом
(масс-старт)

Гонка преследования (дуатлон или скиатлон; по системе Гундерсона)

Эстафеты

Спринт

Командный спринт

На зимних олимпийских играх
лыжные гонки официально
проводятся с 1924 года
(Шамони, Франция).



БИАТЛОН

— ЗИМНИЙ
ОЛИМПИЙСКИЙ ВИД
СПОРТА, СОЧЕТАЮЩИЙ
ЛЫЖНУЮ ГОНКУ СО
СТРЕЛЬБОЙ ИЗ ВИНТОВКИ.



Подкатывая к огневому рубежу, спортсмен становится на специальный коврик, снимает винтовку и стреляет по мишеням.





Стрельба бывает лёжа и стоя.





Для стрельбы применяются
винтовки с минимальным весом
3,5 кг, которые во время гонки
транспортируются на спине.







На стрельбище
расстояние до мишени
составляет 50 метров.
Спортсмен выполняет
5 выстрелов. За промах
– штрафной круг
длиной 150 метров.



В биатлоне используется
свободный стиль
передвижения на лыжах.





**Впервые, состязания,
напоминавшие современный
биатлон, были включены в 1924
году на I зимних Олимпийских
играх во французском
Шамони. Назывались они
«соревнования военных
патрулей» и проходили как
демонстрационные состязания.**

В 1954 году Международный
Олимпийский комитет признал
биатлон как вид спорта.



А в 1960 году биатлон включается
в официальную программу
зимних Олимпийских игр.





**Соревнования по биатлону
включают в себя такие
дисциплины как:**

индивидуальная гонка

спринт

гонка преследования

масстарт

эстафета

смешанная эстафета



Прыжки на лыжах
с трамплина — вид
спорта, включающий
прыжки на лыжах со
специально оборудованных
трамплинов
(англ. *ski jumping*).



**Прыжки
выступают как
самостоятельный
вид спорта, а также,
входят в программу
лыжного двоеборья.**

На зимних олимпийских играх прыжки с трамплина официально проводятся с 1924 года (Шамони, Франция).





Горнолыжный спорт

– это спуск с гор на
лыжах по
специальным трассам,
размеченным
воротами.



Горнолыжный спорт

Олимпийский вид
спорта, а также
популярный вид
активного отдыха
миллионов людей по
всему миру.





На Олимпийских играх
горнолыжный спорт официально
был включён в 1936 году в немецком
городе Гармиш – Партенкирхене.





Олимпийские дисциплины:

- 1) Скоростной спуск
- 2) Супер гигант
- 3) Гигантский слалом
- 4) Горнолыжная комбинация



Лыжное двоеборье

— вид спорта, сочетающий в своей программе прыжки с трамплина и лыжные гонки.

Ещё, эти соревнования называют – северная комбинация (англ. *Nordic Combined*).

Лыжное двоеборье

Соревнования проводятся 2 дня. Первый день соревнований – прыжок с обычного или большого трамплина (одна попытка).



Лыжное двоеборье

Второй день соревнований– лыжная гонка на 10 км свободным стилем.



Стартовая позиция участников соревнований на лыжной трассе определяется местом, занятым в прыжках с трамплина.

Первым уходит на дистанцию победитель, остальным за каждое очко отставания на трамплине начисляется определённое количество секунд (система Гундерсона).

**Помимо индивидуальных
соревнований, проводятся и
командные состязания –
эстафета.**

**Командный вид —
эстафета 4×5 км: каждый
из 4 участников команды
совершает по одному прыжку,
а затем команды уходят со
старта лыжной эстафеты с
учётом общего результата
команды в прыжках.**

На зимних олимпийских играх
лыжное двоеборье официально
проводится с 1924 года
(Шамони, Франция).





**СОВРЕМЕННЫЕ
ОЛИМПИЙСКИЕ
ЛЫЖНЫЕ ВИДЫ СПОРТА**



ФРИСТАЙЛ



СНОУБОРДИНГ

Об этом
в следующей
презентации!

Ребята, занимайтесь лыжным спортом



- будете
бодрЫ и здоровЫ!

Спасибо

за

внимание)

