**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА посёлка ПЕРВОЕ МАЯ**

 **Доклад**

**по физической культуре**

**на тему «Лыжная подготовка»**

 **Разработал:**

 **Спирин Валерий Геннадьевич**

 **учитель физической культуры**

**2019г**

# Доклад по физкультуре на тему «Лыжный спорт»

Приспособление лыжи придумали люди много лет назад. Их они использовали для передвижений на большие дистанции. Изначально лыжи назывались снегоступы, они были популярны среди древних охотников, которые используя снегоступы, отправлялись за добычей в леса и равнины. Сегодня лыжи применяют в спортивных соревнованиях, но сам по себе лыжный спорт закаляет организм от простуды. Лыжный спорт является совокупностью многих видов спорта, но самое главное здесь – это использование лыж. Спортсмены на них прыгают с трамплина, катаются с горы и устраивают гонки. Лыжный спорт зародился в Норвегии где-то в XVIII веке, постепенно возникая в других уголках мира. Использование лыж началось с лыжной подготовки норвежского войска, а закончилось возникновением интересного вида спорта. Все больше появлялись лыжные клубы, устраивались соревнования, люди с большим удовольствием занимались лыжным спортом.

Лыжный спорт стал достаточно интересным и разнообразным, что в свою очередь помогло многим участникам раскрыть свои таланты. Все спортсмены должны были обладать крепкой выдержкой и хорошей закалкой, чтобы достойно участвовать в эстафетах. Занятия лыжным спортом требуют от человека огромного мастерства. Поэтому прежде чем начинать кататься на лыжах, необходимо позаниматься с тренером. Ведь без должной подготовки оздоровительный вид спорта может нанести большого вреда организму, начиная от обморожения и заканчивая переломами. Большое значение имеет лыжный спорт в физическом воспитании детей. Каждый ребенок может взять лыжи и научится кататься. Во время передвижения по склонам и спускам задействованы все мышцы тела. Работают руки и ноги. Человек двигается, нервная система и сердце стараются преуспеть. К тому же, это отличная закалка и выдержка. Прогулка на лыжах позволяет не только трудиться, это еще и отличное время вдохнуть свежий морозный воздух, наслаждаясь снежными сугробами и деревьями в изморози. Ребенок, занимающийся лыжным спортом, тренирует в себе способность преодолевать трудности, смелость, выдержку и уверенность.

## Доклад Лыжный спорт

В наше время люди стали очень пассивными и лыжный спорт среди населения нынче не очень популярен. Очень редко в парках, в лесополосе можно встретить лыжника. Те, которые пытаются следить за своим здоровьем предпочитают посещать фитнес клубы, различные тренажерные залы и бассейны.

Людям, которые хотят похудеть или укрепить свое здоровье не стоит пренебрегать таким видом спорта, как лыжи. При занятии таким видом спорта задействуются все виды мышц, и вы находитесь на свежем воздухе, что не маловажно для укрепления здоровья. Такие занятия принесут большую пользу не только взрослым, но и детям и пожилым людям.

Регулярные занятия на природе принесут существенную пользу, особенно в конце тяжелой рабочей недели. Это позволит снять эмоциональную нагрузку. Доказано многими врачами, что занятия лыжами помогает организму вырабатывать так называемый гормон счастья. В связи с эти после занятий вы почувствуете прилив бодрости и настроения.

Существует и профессиональный вид этого спорта. Заниматься таким спортом люди начинают с самого раннего детства. Им приходится очень много тренироваться, чтоб добиться определенных успехов. Для таких спортсменов лыжный спорт это их жизнь. И эта жизнь очень нелегка.

**Лыжный спорт** – это все что связано с лыжами. Это и бег на лыжах, различные прыжки с трамплина, сноуборд, спуск с различной высоты, лыжная акробатика. Некоторые из этих видов входят в состав Олимпийских игр.

Самый популярный вид спорта на Олимпийских играх это биатлон. Он представляет собой, гонку на лыжах с применением стрельбы, по мишенях из специального спортивного оружия.

Еще один вид спорта, не менее популярный это лыжные гонки. В гонках участники стараются прийти первыми к финишу. Двигаются они строго по намеченной лыжной трассе. В таких соревнования участвуют по несколько лыжников в одной команде. По определенному времени они меняют друг друга во время соревнования.

**Основной вид** – спуск с горы. Он происходит на специальной трассе. В этом виде спорта лыжи, которые используют очень отличаются от обычных. Они немного шире и короче. Это позволяет лыжам быть более устойчивыми при спуске с высоких склонов.

Участнику этого спорта необходимо, спускаться, с высокого склона при этом преодолевать и препятствия. Ярким, захватывающим и зрелищным видом являются прыжки с трамплина. Здесь спортсмен сначала разгоняется по очень высокой и крутой горе, а потом совершает прыжок с трамплины. Зрелище просто не передаваемое словами. Спортсмен как будто парит в воздухе. Победителем становится тот спортсмен, который сможет как можно дальше осуществить прыжок.

Стоит отметить и сноуборд. **Сноуборд** – одна широкая доска. На ней спускаются также с высоких склонов гор. В этом виде используются акробатические трюки. Это очень красивый и интересный вид спорта. Победителем считается спортсмен, который наилучше выполняет акробатические трюки на сноуборде.

**Любительский лыжный спорт** – это прогулка с семьей на выходных по заснеженному лесу, что может быть лучше. Он принесет вам огромное количество положительных эмоций. А вот профессиональное занятие лыжным спортом принесет огромное достижение, известность и радость победы.

## Вариант №3

**Лыжи** - самый популярный вид зимнего спорта. Первые упоминания об их применении найдены еще в VI-VII веках. К концу XIX века соревнования проводились во всех странах мира.

На сегодняшний день сформировалось несколько обособленных дисциплин этого вида спорта.

Лыжные гонки - бег по специальным трассам. Включает подвиды:

* гонка преследования – состоит из нескольких этапов, порядок очередности на каждом новом старте, зависит от результатов предыдущего соревнования;
* раздельный старт – участники выезжают в определенной последовательности с интервалом 30 сек;
* масс-старт – одновременно стартуют все участники;
* эстафета – командные соревнования. Передача эстафеты происходит на определенном отрезке, путем касания участника на старте;
* индивидуальный спринт – финал проводится в виде масс-стартов из 4 человек. Допуск к финалу осуществляется квалификационным забегом в виде раздельного старта;
* командный спринт – эстафетная гонка.  Два участника, поочередно выходят на старт.

**Биатлон** - состязание в беге и стрельбе, разделен на: спринт, индивидуальную гонку, гонку с общим стартом, эстафету, гонку преследования. Различаются длинной дистанции и количеством стартующих участников. Огневых рубежей может быть 2 или 4.

Прыжки с трамплина (90 или 120 м) – проводится только среди мужчин. Даются две попытки, оценивается, длинна полета и техника исполнения.

К этому виду относится и двоеборье. Состязание проводится в разные дни в два этапа. Первый день трамплин 90 м, второй – гонка на 15 км. Разница, в баллах полученная при прыжке, влияет не очередность на старте в гонке.

Горнолыжный спорт – спортсмены на время съезжают с горы по трассам.  В него входят:

* супер-гигантский, гигантский и обычный слалом, различаются протяженностью и сложностью трассы;
* параллельный слалом – одновременный спуск двух спортсменов по одинаковым трассам;
* скоростной спуск – наиболее опасный вид в лыжном спорте, проходит на очень высокой скорости.
* Сноубординг – катание на одной лыжне. Бывает:
* параллельный гигантский и параллельный слалом – различаются длинной трассы;
* хаф-пайп – прыжки и акробатические элементы на снежном желобе;
* биг-эйр –трюки в полете с трамплина;
* слоупстайл – выполнение трюков на спуске, оснащенном препятствиями;
* Фристайл – сравнительно молодой вид спорта. Так же разделен на дисциплины:
* могул - спуск по склону с двумя трамплинами и буграми, расположенными в шахматном порядке;
* лыжная акробатика – прыжки и трюки на трамплине;
* ски-кросс - гонка с преградами (трамплины, виражи)
* хаф-пайп – выполнение акробатических элементов на трассе имеющей вид желоба.