Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

 «Средняя школа № 33 с углубленным изучением отдельных предметов»

**ДОКЛАД**

**Тема: «Лыжные гонки»**

**Выполнил:**

ученица 5 «Б» класса

Сазонова Анжелика

**Проверил:**

 учитель Дьяченко

Виталий Александрович

г. Петропавловск-Камчатский

2019 г.

**Содержание**

1. История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта)…………………………………………………………….….3
2. Правила лыжных гонок……………………………………………..4
3. Трасса для лыжных гонок…………………………………………...5
4. Экипировка для лыжных гонок …………………………………….6
5. Стили передвижения на лыжах ………………………………….…7
6. Основные виды лыжных гонок………………………………….….8
7. Список использованных источников..………..…………………...9
8. **История возникновения и развития лыжных гонок (лыжного спорта)**

Историки и датированные 6-7 веком до н.э. письменные свидетельства говорят о том, что первые лыжи появились у северных охотников. Первые лыжи были очень похожи на современные снегоступы. Благодаря суровому климату, наибольший интерес к лыжам проявляли норвежцы. В начале 18 века ходьба на лыжах входила в обязательную программу подготовки норвежских войск. А в конце этого же столетия прошли первые соревнования по лыжным гонкам. В начале 19 века было создано первое в мире лыжное сообщество. Чуть позже в Финляндии был открыт первый лыжный клуб, после чего такие клубы появились во многих странах Европы, Америки и Азии. К концу столетия соревнования по лыжным гонкам стали проводиться практически во всех странах мира. Лыжные гонки впервые появились на Олимпийских зимних играх 1924 года в Шамони. Соревнования среди женщин появились на Олимпийских играх 1952 года в Осло.



1. **Правила лыжных гонок**

 Правила соревнований утверждены Международной федерацией лыжного спорта («Правила международных соревнований»).

В соревнованиях используются следующие виды стартов:

* Раздельные
* Общие
* групповые
* старты для гонки преследования.

В раздельных стартах обычно используются интервалы в 30 секунд. Стартер дает предупреждение: «Внимание» за 10 секунд до старта. За 5 секунд до старта начинается обратный отсчет: «5…4…3…2…1», за которым следует стартовый сигнал «Марш». Во время гонки спортсмены не имеют права пользоваться иными средствами передвижения, кроме лыж и лыжных палок. Лыжники должны идти только по трассе и пройти все контрольные пункты. В пути спортсмены могут поменять одну лыжу или палки. За сменой лыж следит судейская коллегия, перед стартом все лыжи обязательно маркируются. Время на финише регистрируется вручную или электрически и дается в полных секундах.



1. **Трасса для лыжных гонок**

Трассы для лыжных гонок должны располагаться так, чтобы они наилучшим образом давали возможность оценить техническую, тактическую и физическую подготовку спортсменов. Уровень сложности должен соответствовать уровню соревнования. Основные составляющие трассы для лыжных гонок:

* Одну треть трассы должны составлять подъемы с углом от 9 % до 18 % с разницей высот более 10 метров, а также несколько коротких подъемов с крутизной свыше 18 %.
* Одну треть составляет холмистая пересеченная местность, состоящая из коротких подъемов и спусков (с разницей высот от 1 до 9 метров).
* Одну треть составляют разнообразные спуски, требующие различных техник спуска. Трассы используются только в направлении, установленном для проведения соревнования.

Лучше если трасса состоит из несколько кругов, для того чтобы зрители могли получить удовольствие, наблюдая за соревнующимися спортсменами. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км.



1. **Экипировка для лыжных гонок**

Лыжи – основной элемент экипировки лыжника.

 Лыжи бывают классические, коньковые и комбинированные. Раньше при выборе лыж был важен рост лыжника, то теперь длина лыж в первую очередь зависит от веса. У каждого производителя есть таблицы, где расписано, какая длина лыж соответствует какому весу. Ботинки – специальная обувь, предназначенная для использования вместе с лыжами. Крепления бывают двух систем – SNS и NNN и лыжные ботинки подходят только к одной из них.

Лыжные палки – инвентарь, который используется лыжниками для поддержки равновесия и ускорения движения при передвижении на лыжах.



1. **Стили передвижения на лыжах**

Коньковый стиль (свободный) — подразумевает, что лыжник может самостоятельно выбирать способ, при помощи которого будет перемещаться по дистанции. Данный стиль выигрывает в скорости у классического стиля.

Классический стиль — вид передвижения, при котором лыжник практически всю дистанцию проходит по подготовленной лыжне. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные.



1. **Основные виды лыжных гонок**
* Соревнования с раздельным стартом – лыжные соревнования, при которых спортсмены стартуют друг за другом с определенным интервалом. Обычно интервал между стартами равен 30 секундам.
* Соревнования с масс-стартом — лыжные соревнования, при которых все спортсмены стартуют одновременно. Гонка преследования или персьют (англ. pursuit — преследование)  — соревнования из нескольких этапов. Один из этапов лыжники бегут классическим стилем, а другой — коньковым стилем. Положение лыжников на всех этапах определяется по результатам предыдущих этапов.
* Эстафета – лыжные соревнования, в которых соревнуются команды из четырех участников. Лыжная эстафета состоит из 4 этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем). Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела стартующего спортсмена своей команды, в то время как оба спортсмена находятся в зоне передачи эстафеты.
* Спринт (индивидуальный и командный).



**Список использованных источников**

1. Т.И. Раменская, А.Г. Баталов , Лыжный спорт: Учебник /- М.: Физическая культура, 2005 - 320 с.
2. Баталов А.Г. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных

гонках / Баталов А.Г., Спиридонов К.Н., Храмов Н.А., Кубеев А.В. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

1. Баталов А.Г. Электронное учебное пособие по организации и проведению соревнований по лыжным гонкам «0рбита-2003»/Баталов А.Г., Новоселов М.А., Шикунов М.И., Баталов П.А. - М.,2003.
2. Кузин B.C. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам / Кузин B.C., Спиридонов К.Н. - М.: РИО РГАФК,1998.
3. Кузнецов В.К. Основы организации массовых соревнований по лыжным гонкам (Проведение и судейство) / Кузнецов В.К., Андреев А.П. - Малаховка: РИО МОГИФК, 1997.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. / под общ. ред. А.Г. Баталова - М.: СпортАкадемПресс, 2001.