

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/63167>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

1 Лыжные гонки и их значение для физического развития 4

2 Права тренера в виде спорта лыжные гонки 5

Заключение 7

Список литературы 8

ВВЕДЕНИЕ

Лыжный спорт - это важное средство физического воспитания и развития. Лыжный спорт лидирует среди других видов спорта по своему характеру двигательных действий.

Лыжные гонки - фактор активного отдыха и повышения общей работоспособности. Лыжные гонки способствуют:

- улучшению состояния здоровья,
- развитию функциональных возможностей и уровня физических качеств,
- расширению разнообразия двигательных навыков и умений, а также помогают повышать уровень устойчивости организма человека стрессам и перенапряжению.

Сегодня науки о спорте и видах спорта развиваются огромными темпами, причем их роль меняется с течением времени.

Спортивные соревнования в настоящее время – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высоко тактического мышления его преподавателя-тренера.

Эффективность физической и спортивной подготовки определяется напрямую уровнем знаний у преподавателя-тренера.

Популярен лыжный спорт среди школьников и молодежи благодаря своей доступности для каждого.

Цель работы: охарактеризовать права тренера в лыжном спорте (лыжные гонки).

Для достижения цели решался ряд задач:

- описание вида лыжного спорта «лыжные гонки»,
- рассмотрение прав тренера в виде спорта лыжные гонки.

1 Лыжные гонки и их значение для физического развития

Лыжные гонки представляют собой один из наиболее массовых зимних видов спорта в России. Лыжные гонки являются соревнованиями в беге по пересеченной местности по специально подготовленной трассе на лыжах.

Лыжные гонки проводят на разных дистанциях:

- у мужчин: индивидуальные гонки на 10, 15 км (до 1952 года на 18 км), 30 и 50 км, эстафета 4x10 км.
- у женщин: эстафета 4x5 км (до 1970 года - 3x5км) и индивидуальные гонки на 5, 10, 15 (с 1989 года), 30 км (в 1978-1989 годах - 20 км).

Гонки - самый массовый и популярный вид лыжных соревнований.

Протяженность гонок варьирует в зависимости от возраста спортсменов и уровня соревнований, например, на соревнованиях младших школьников дистанция может быть 1 км, а на чемпионатах стран, мира, может быть от 50 до 70 км и больше.

Сложность дистанции зависит от разных факторов: длина, перепады высот между местом старта-финиша и высшей точкой трассы.

Лыжные гонки входили В программу зимних Олимпиад лыжные гонки входят с 1924 года.

Трассы лыжных гонок прокладываются от заранее намеченного места старта и финиша, где оборудуется стартовый городок, который должен находиться недалеко от места размещения участников и судей.

На Олимпийских Играх в 2018 году наши спортсмены завоевали восемь медалей. Олимпийские игры – самые

престижные соревнования по лыжным гонкам, проходят раз в 4 года. Чемпионат мира по лыжным гонкам – второе по престижности соревнование по лыжным гонкам, проводится каждый нечетный год. Кубок мира по лыжным гонкам — ежегодное соревнование по лыжным гонкам, которое проводится Международной федерацией лыжного спорта с октября по март.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Котов М.В. Лыжный спорт и его виды.-М.: Физкультура и спорт, 2015.- 234 с.
2. Матвеев Э.М. Лыжный спорт. Учебник для средних физкультурных учебных заведений. –М.: Физкультура и спорт.- 2017.- 345 с.
3. Шапошникова В. И. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. М.: Физкультура и спорт, 2014.- 187 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/63167>