

«Лыжный спорт»



*Что такое лыжный спорт?

*Спорт на лыжах— это совокупность зимних видов спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и др..

Зародился лыжный спорт в Норвегии в XVIII веке



Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Лыжное двоеборье

Фристайл

Прыжки с трамплина

Сноубординг



Виды лыж

□ Беговые

1) Деревянные

2) Пластиковые

-С насечкой

-С гладкой колодкой

- Классические

- Коньковые



□ Горные

- Гоночные

- Слаломные

- Карвинговые

- Универсальные

- Фрирайдовые

- Твинтипы



Лыжные гонки

Лыжные гонки — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). 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».



Лыжное двоеборье - это вид лыжного спорта, включающий в себя гонку на 15 километров и прыжок с 90 метрового трамплина.



Соревнования проводятся 2 дня. Первый день - прыжок с трамплина...

второй день - гонки. Участвуют в лыжном двоеборье только мужчины



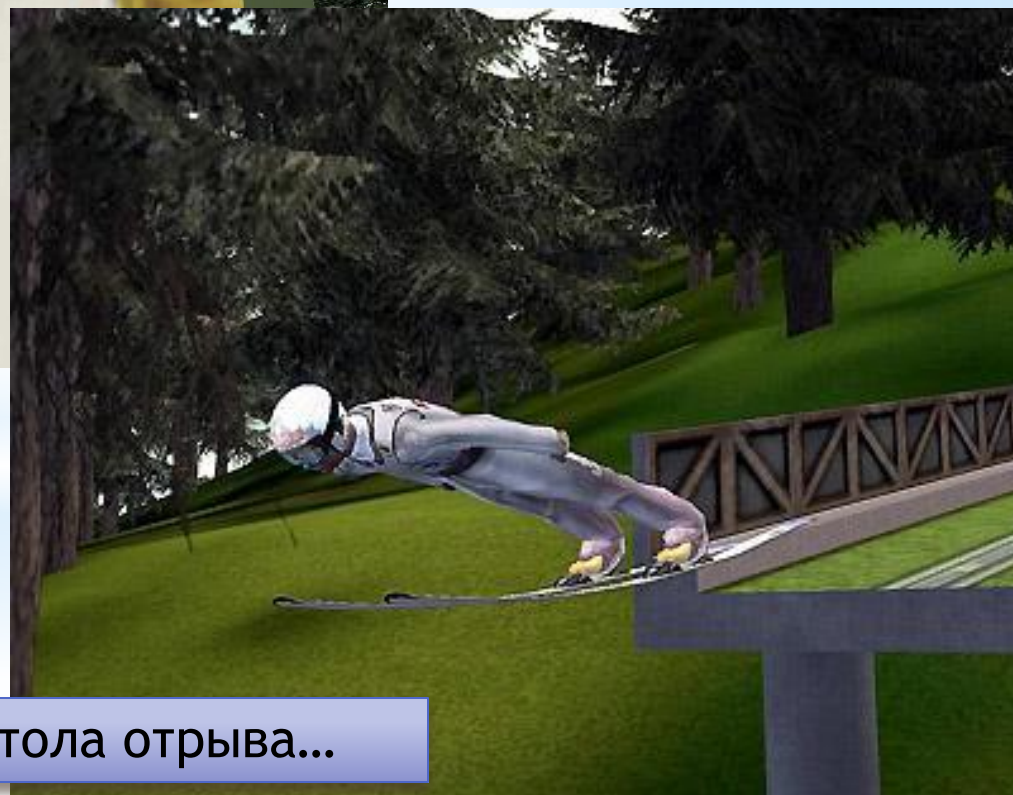
Прыжки с трамплина - вид лыжного спорта. Соревнования проводят только мужчины.





Трамплины бывают средние 90 метров и большие 120 метров. Эти трамплины позволяют совершать полет лыжника на 200 метров и более.

Техника прыжка включает в себя разгон



уход от стола отрыва...



полет



и
приземление.

Горнолыжный спорт - это спуск с гор на лыжах по специальным трассам размеченным воротами. Соревнования проводятся среди мужчин и женщин.



Горнолыжный спорт

- ❄ Вид спорта – спуск с гор на специальных лыжах. Включает пять спортивных дисциплин: слалом, гигантский слалом, скоростной спуск, альпийское двоеборье. Во время спуска с гор спортсмены должны преодолеть специальные трассы, размеченные воротами и флагами. Относится к сложно координационным видам спорта.



Слалом



С скоростной спуск



Гигантский слалом



Слалом



Спортивные дисциплины фристайла

Могул



Фристайл — вид лыжного спорта, в состав которого входят:

- Лыжная акробатика
 - Могул
 - Ски-кросс
 - Хаф-пайп
- Слоупстайл

Хаф-пайп



Ски-кросс



Лыжная акробатика



Слоупстайл



прыжки с трамплина с выполнением акробатических фигур.



В программе сноубординга два вида состязаний. Одно из них проводится на обычном снежном склоне...





Биатлón — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки



В снаряжение спортсмена кроме лыж входит еще и винтовка.



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



Бывает стрельба лежа



Самым значительным и массовым соревнованием, на котором представлен биатлон, являются зимние Олимпийские игры.

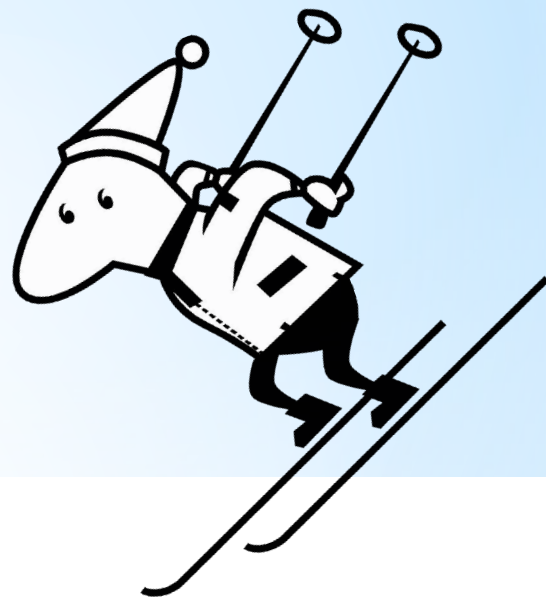


Воздействие на организм

- 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.



Катайтесь с удовольствием!!!



**Презентацию
подготовил Сельница
Владислав**