



sochi.ru
2014 

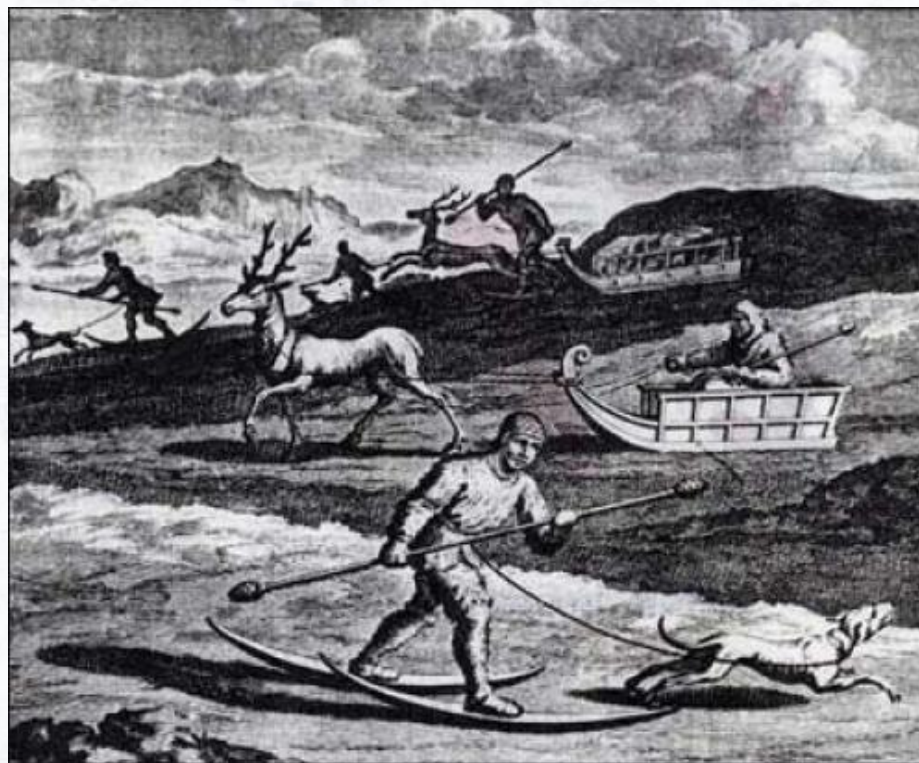


ЛЫЖНЫЙ СПОРТ





sochi.ru
2014



Лыжи появились очень давно. Людям живущим в северных странах, где зима длится дольше чем лето, необходимо было добывать питание с помощью охоты. Двигаться по заснеженным долинам было трудно, вот и придумали древние люди обматывать ноги шкурами убитых животных.





sochi.ru
2014



В дальнейшем люди стали использовать другие предметы: кору деревьев, дощечки. И форма у лыж была разная – круглая, овальная, ракетообразная. Постепенно форма лыж совершенствовалась и появились скользящие лыжи.



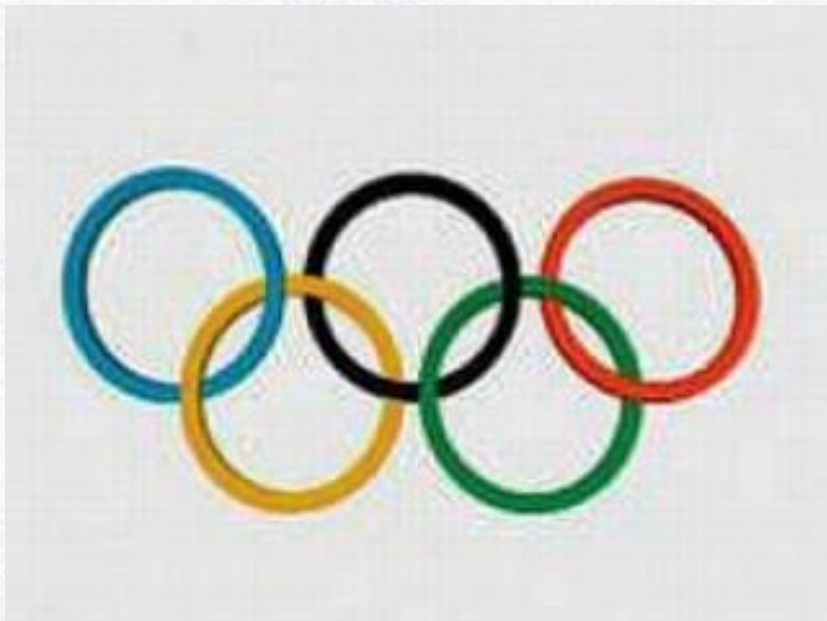


Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили в стране Норвегии. Там проводили праздники-соревнования по всем видам лыжного спорта.





sochi.ru
2014 



Росла популярность лыжного спорта и его стали проводить во всех странах мира. А затем некоторые виды лыжного спорта были включены в программу Зимних Олимпийских игр.





sochi.ru
2014



К Олимпийскому лыжному спорту относятся: **лыжные гонки...**





sochi.ru
2014



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...





sochi.ru
2014



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





sochi.ru
2014 



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





sochi.ru
2014



Горнолыжный спорт – это спуск с гор на лыжах по специальным трассам, размеченным воротами. Соревнования проводятся среди мужчин и же





sochi.ru
2014 



Фристайл – это вид горнолыжного спорта.
Он включает в себя три разновидности:





sochi.ru
2014



так называемый **лыжный балет** – спуск с гор с выполнением различных танцевальных фигур.



3. прыжки с трамплина с выполнением акробатических фигур.





sochi.ru
2014

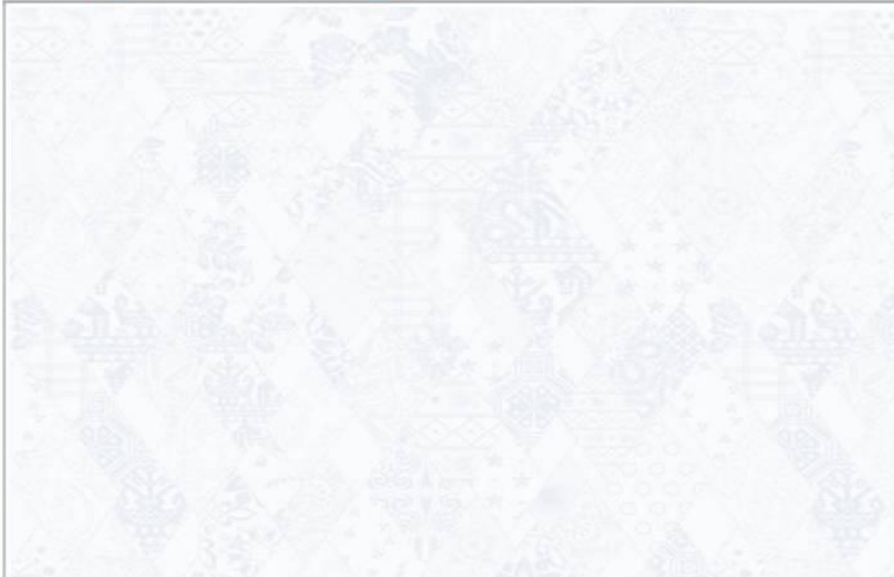


Сноубординг тоже вид лыжного спорта – это спуск по склону на широкой лыже. В переводе с английского языка snowboard это лыжная доска.





sochi.ru
2014 





sochi.ru
2014



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





sochi.ru
2014 



В снаряжение спортсмена кроме лыж входит еще и винтовка.





sochi.ru
2014



Бывает стрельба лежа





sochi.ru
2014



А побеждать спортсменам помогает конечно же тренировка. Вы думаете, что лыжники тренируются только зимой, когда лежит снег? Тренировки проходят и летом на специальных лыжах с колесами.





ОДЕЖДА, ОБУВЬ, ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными.



Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха. Для хранения и переноски используются специальные колодки.





Как правильно подобрать лыжные палки.

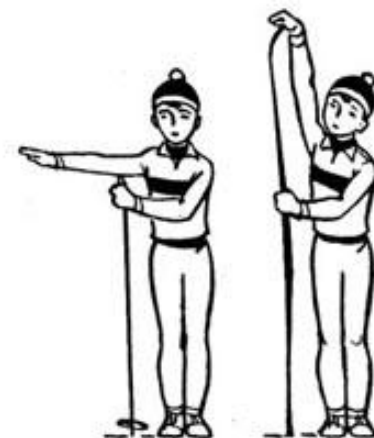
Рост лыжника (см)	Палки для классического хода (см)	Палки для конькового хода (см)
90	60	70
95	65	75
100	70	80
105	75	85
110	80	90
115	85	95
120	90	100
125	95	105
130	100	110
135	105	115
140	110	120
145	115	125
150	120	130
155	125	135
160	130	140
165	135	145
170	140	150
175	145	155
180	150	160
185	155	165
190	160	170
195	165	175
200	170	180





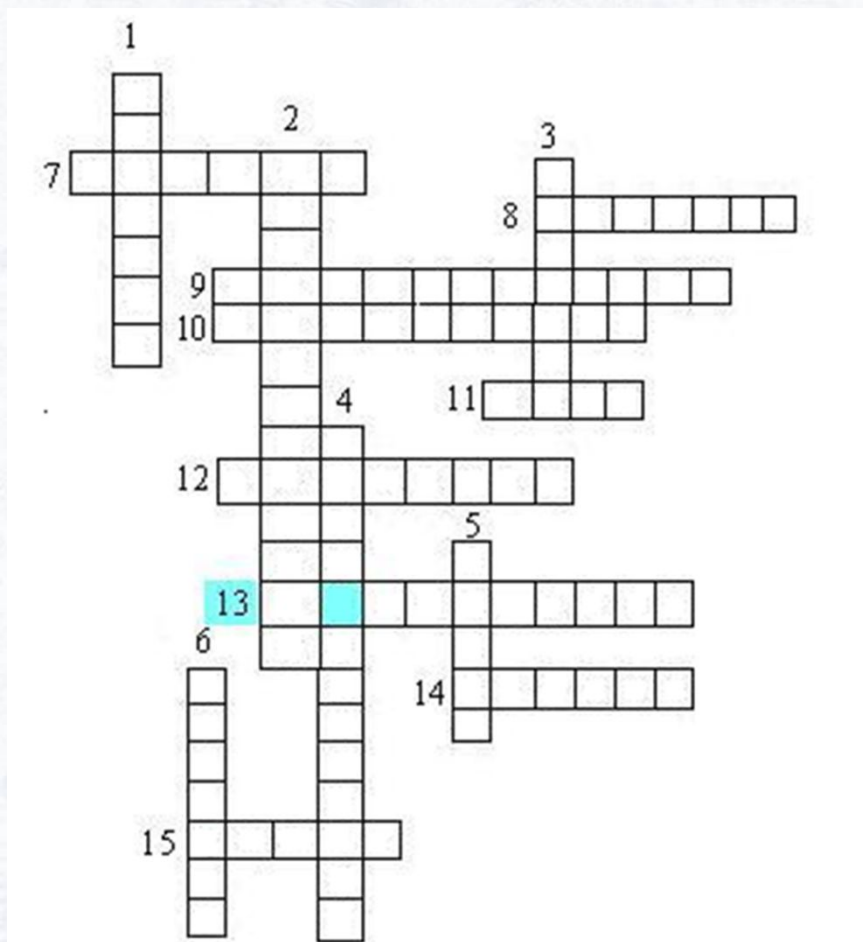
Как правильно подобрать

Рост лыжника см	Гонимые лыжи		Прогулочные лыжи
	коньковые	классические	
190	195	210	210
185	195	210	210
180	195 - 190	205 - 210	200 - 210
175	185 - 190	200 - 205	190 - 200
170	180 - 185	195 - 200	190 - 200
165	175 - 180	190 - 195	180 - 190
160	170 - 175	185 - 190	180 - 190
155	165 - 170	180 - 185	170 - 180
150	160 - 165	175 - 180	170 - 180
145	155 - 160	165 - 170	160 - 170
140	150 - 155	160 - 165	150 - 160





sochi.ru
2014 



1. **Средняя часть лыжи**
2. **Класический лыжный ход, делится на бесшажный, одношажный, двухшажный**
3. **Наиболее доступный способ преодоления подъемов; выполняя этот подъем, лыжник становится боком к склону.**
4. **Вид спуска, происходящий прямо по линии ската**
5. **Опора для рук при занятиях физкультурой на лыжа**
6. **Один из самых распространенных видов лыжного спорта**
7. **Техника торможения, при которой лыжник разводит пятки лыж и ставит их на внутренние ребра**

8. **При таком подъеме носки разводят (30-70 градусов), лыжи ставят на внутренние ребра**
9. **Класический лыжный ход, делится на двухшажный, четырехшажный**
- 10 **Один из видов попеременного хода, является основным способом передвижения лыжника**

11. **Средство, наносимое на лыжи при определенных температурах, улучшающее скольжение, уменьшающее проскальзывание**
12. **Вид мази, обеспечивающее сцепление со снегом.**
13. **Наличие необходимого инвентаря, одежды для занятий физкультурой на лыжах.**
14. **Верхняя одежда для занятий физкультурой на улице, с капюшоном.**
15. **Дорожка для лыжника**

Проверяе

М.

