

# *Лыжная подготовка*

A person wearing a bright red winter suit and a purple hat is skiing on a snowy slope. They are holding ski poles and are positioned between two large, snow-covered tree trunks. The background shows a dense forest of trees covered in snow, and a building is visible in the upper left corner.

*Учитель физической культуры  
Сетдиков Равиль Абдулрашитович  
ФГБОУ СОШ №1699*





*Экипировка и лыжный инвентарь для занятий по лыжной подготовке для детей начальной школы*

# *Экипировка*



*Лыжный спортивный костюм*







*Лыжный*

*комбинезон*



*Термобельё*







*Флисовая кофта*







Толстовка







*Шапочка лыжная*







*Лыжный воротник*







*Термоноски*









*Лыжные перчатки*







ozon.ru

Лыжные ботинки





# Лыжный инвентарь



Лыжи беговые



Step (насечка)



## Выбор лыж для занятий физической культурой



*Для занятий физкультурой, выбор лучше сделать в пользу варианта лыж с насечками. Они не дают лыже скользить при отталкивании. Катание в режиме прогулки получается комфортным, доставляет удовольствие, снижает риск травм. Лыжи с насечками не требуют специального ухода, их не нужно смазывать. Лыжи подбирают по росту и массе тела лыжника. Лыжи для классического хода определяют по формуле:  
**длина тела (рост) лыжника плюс 25-30 см.***



# Выбор креплений для лыжной подготовки



*Крепления ретро-стиль. Они являются устаревшими, однако их до сих пор используют. Состоят они из пластины со штырьками и прижимной скобы. Ботинки для таких креплений должны иметь соответствующие отверстия в подошве и подошва должна выступать вперед на пару сантиметров.*



**NNN**



**SNS Profile**



*Крепления типа SNS и NNN. Вместо штырьков используются своеобразные направляющие, которые надежно фиксируют ногу с помощью аналогичных желобков в подошве ботинок.*





*Крепления типа NIS. Самые новые. Их можно устанавливать без шурупов. Быстро устанавливаются, а также их можно передвигать вдоль лыжи. Но такие крепления подходят только тем лыжам, где фабричным способом уже установлена соответствующая платформа.*



*Лыжные палки*



# Выбор лыжных палок для лыжной подготовки



*Палки для беговых лыж изготавливаются из нескольких материалов:*

*металл (алюминий и его сплавы)*

*стеклопластик (пластик и стекловолокно)*

*карбон (углеволокно)*

*Металлические палки очень прочные, но самые тяжелые.*

*Стеклопластик хрупкий, мягкий и очень дешевый.*

*Карбон – из этого материала делают лучшие лыжные палки.*

- ***Как выбрать лыжные палки для классического хода?***
- *Стандартная рекомендация: рост – 25-30 см = длина палки. Если рост 170, то палки 140 – 145 см.*
- *Более точная формула: рост  $\times$  0,83 = длина палки. Рост 170, длина палок – 141 см.*