

A photograph of a narrow, snow-covered path winding through a dense forest. The trees are heavily laden with snow, their branches creating a complex, white web overhead. The ground is a smooth, undisturbed layer of snow. The overall scene is serene and wintry.

**Все на лыжи!**

# Значение занятия лыжным спортом

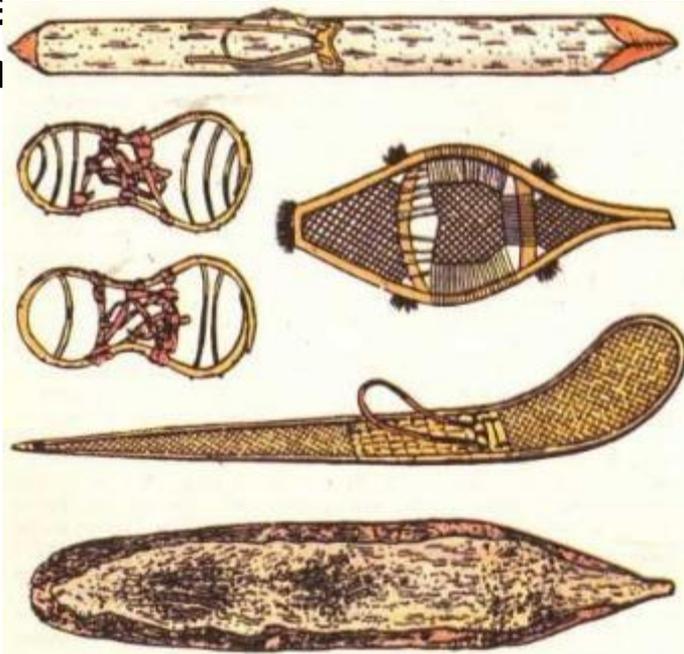
Ходьба на лыжах очень популярна в России и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



# Из истории лыж

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и

перезимовать, за



Лыжи появились повсеместно, где жил человек в условиях снежной зимы. Первые лыжи были ступающие. Одна из последних находок (А.М. Микляев, 1982г.) обнаружена на территории Псковской области. По заключению специалистов, эта лыжа является одной из самых древних - сделана около 4300 лет назад.

**В Древней Руси как средство, облегчающее передвижение по снегу, находили применение скользящие лыжи(ратники, охотники и др.). До появления лыжного спорта, что произошло сравнительно недавно — в конце прошлого столетия, — в России катались на лыжах для развлечения и с оздоровительными целями.**





**Прыжки с трамплина**



**Лыжные гонки**

# **ЛЫЖНЫЙ спорт**



**Фристайл**

**Биатлон**



**Горнолыжный спорт**

**Сноубординг**



# Техника



## Безопасности

**Учащийся должен:**

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

# Одежда, обувь, лыжный

Еще до того как выпадет снег, надо позаботиться об инвентаре и одежде.

Лыжный костюм должен быть легким, удобным,

не  
Носки лучше иметь простые или шерстяные. Ботинки приобретайте обязательно на один размер больше, чем носите.

ар



Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заме  
ворс



**Выбор лыж — дело не очень простое. От того, как будут подобраны лыжи, зависит даже настроение лыжника на дистанции. Подбор лыж производится в зависимости от роста и веса лыжника. Рекомендуем пользоваться следующими показателями:**



| Вес, кг | Рост, см | Длина лыж, см |
|---------|----------|---------------|
| 50-55   | 150-155  | 190-195       |
| 55-60   | 155-160  | 195-200       |
| 60-65   | 160-165  | 200-205       |
| 65-70   | 165-170  | 205-210       |
| 70-75   | 170-175  | 205-210       |
| 75-80   | 175-180  | 210-215       |

**Палки тоже должны соответствовать росту лыжника. Обычно их ставят на пол и прижимают рукой к плечу — верхний конец палки должен быть на 6—8 см ниже плеча. При выборе палок пользуйтесь следующими данными:**

| Рост лыжника,<br>см | Длина палок, см |
|---------------------|-----------------|
| 155-160             | 120-125         |
| 160-165             | 125-130         |
| 165-170             | 130-135         |
| 170-175             | 135-140         |
| 175-180             | 140-145         |
| 185                 | 150             |



Спасибо за  
внимание!!!

