

«ОДИН ИЗ МОИХ ЛЮБИМЫХ ВИДОВ СПОРТА- ЛЫЖНЫЙ»



Выполнил: Дерюгин Максим.

О пользе лыжного спорта



- **Лыжи** - очень нужный и полезный вид спорта. Ходьба на лыжах укрепляет организм, развивает выносливость, силу и ловкость.

Людам любого возраста **лыжный спорт** обеспечивает бодрость и жизнерадостность, восстанавливает хороший сон и аппетит.

Катаясь на лыжах, люди учатся преодолевать трудности, закаляют свой характер, это особенно важно для **детей**.

Лыжная подготовка.



- Лыжный спорт — один из наиболее популярных и массовых видов зимнего спорта. Он включает в себя гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом и др. виды
- Для чего нужна лыжная подготовка?
- Прежде всего, прекрасное средство для укрепления здоровья, развития выносливости и закаливания организма. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.





Лыжные гонки



Горнолыжный спорт



Биатлон

ЛЫЖНЫЙ спорт

Лыжное двоеборье

Прыжки с трамплина

Сноубординг

Фристайл



5. Заключение.

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию как в школах, профессионально-технических училищах, так и в средних и высших учебных заведениях. Лыжная подготовка проводится на основании государственных программ и обеспечивает обучение подростков, юношей, девушек технике передвижения на лыжах, выполнение учебных и контрольных нормативов. На занятиях в процессе лыжной подготовки проводится обучение разным способам передвижения на лыжах, идёт работа по развитию физических и морально-волевых качеств обучающихся.

