МОУ Варнавинская СОШ

Реферат

по физическому

воспитанию на тему: **«Экипировка лыжника».**

Выполнил ученик 5 «а» класса

Антонов Владимир

2015 год

Лыжи появились в глубокой древности. Первые лыжи были короткими и широкими. В настоящее время лыжный спорт – популярный и массовый вид зимнего спорта.

Экипировка лыжника состоит из оборудования и защитной одежды. Под оборудованием подразумеваются в первую очередь сами лыжи, подбирать которые необходимо достаточно тщательно, исходя их физических данных лыжника, далее лыжные палки и лыжные ботинки, который с помощью специальных безопасных креплений фиксируются на лыжах.

Лыжи и палки подбирают 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 и прочными. Перед началом занятий лыжи натирают мазью для лучшего скольжения. Мазь выбирают в зависимости от температуры воздуха.

Защитная одежда состоит из именно самой одежды и необходимых дополнений к ней. Под одеждой подразумевается первый слой - нательное бельё, второй слой - утепление (теплый спортивный костюм) и третий или верхний слой - лыжный комбинезон или брюки с курткой.

В виде защитных дополнений в данном случае выступает маска, которая защищает глаза от яркого солнца, которое к тому же отражается от снега и от холодного ветра и снега. Защитный шлем, защищающий голову при падении, он является обязательным элементом при катании с высоких гор. Перчатки, которые должны быть плотные, тёплые, желательно непромокаемые, но при этом достаточно функциональные.

