



Лыжный спорт

СПА191д Студент:Клепикова София

Лыжный спорт — это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи.



- Лыжный спорт можно поделить на 4 большие категории:
 1. Верные виды, или лыжные гонки, спортивное ориентирование на лыжах, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье
 2. Альпийские виды, или практически весь горнолыжный спорт: скоростной спуск, гигантский слалом, супергигантский слалом, слалом, горнолыжная комбинация
 3. Фристайл (лыжный спорт), или спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета
 4. Сноубординг, или упражнения на одной «большой лыже»

- Существуют виды, включающие в себя элементы лыжного спорта, а также неолимпийские и малораспространенные виды лыжного спорта:

Биатлон — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки, очень популярный во многих странах отдельный вид спорта, входит в программу Олимпийских игр, как и лыжный спорт;

Арчери-биатлон — гонка на лыжах со стрельбой из лука (иногда называется скай-арч);

Скитур — элементы горнолыжного спорта, сочетаемые с небольшими путешествиями на лыжах (разновидность спортивного туризма);

Комплекс упражнений

1. Стоя на одной ноге, согнув ее на 20 градусов. Колено не выходит за линию носка.
2. Ласточка с грузом в руках
3. Приседание на полуприсаде
4. Выпады
5. Лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу на ширине бедер, руки вдоль тела. При выдохе поднимите ягодицы с пола, таз вверх, на полу должны оставаться только голова, шея и плечи.
6. Упражнения на пресс