

# *Создание памятки «Базовые навыки катания на горных лыжах.»*

*Проектная работа  
предметная область: физическая культура*

**Выполнил:**

Гончаров Артем, 10 лет,  
ученик 3«Б» класса МАОУ  
«Образовательный центр № 11»

**Руководитель:**

учитель начальных классов  
Серебрякова Светлана Владимировна.

**Объект исследования:** горные лыжи.

**Предмет исследования:** использование техники катания на горных лыжах.

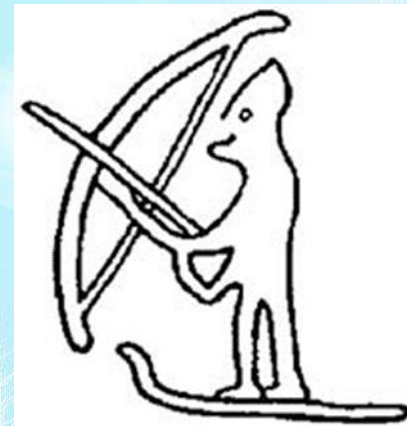
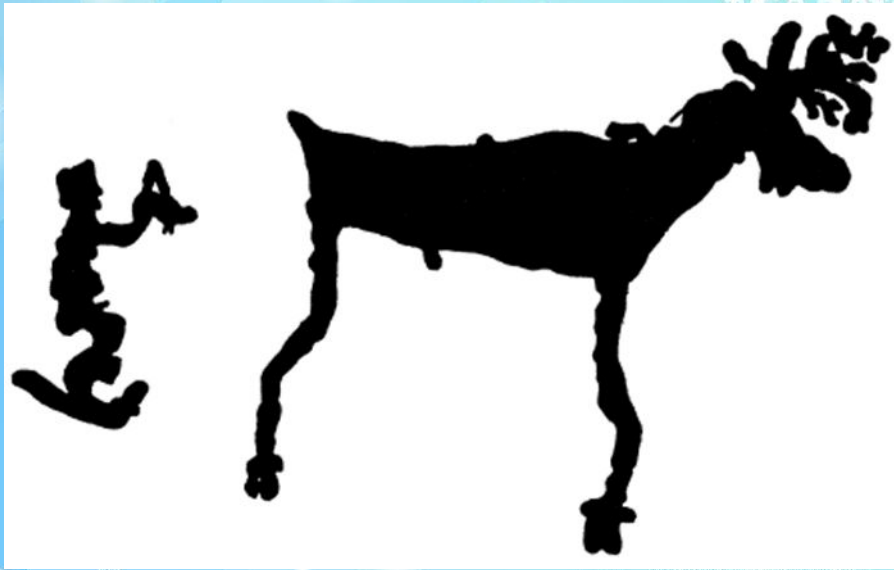
**Методы исследования:** изучение литературы и Internet – источников, анализ, обобщение и систематизация материала.

**Задачи:**

- узнать, как со временем менялись горные лыжи;
- выяснить, какие виды трасс есть для катания;
- познакомиться с видами подъемников;
- узнать, где можно кататься на лыжах в Вологодской области;
- выяснить, как занятия горными лыжами способствуют укреплению здоровья;
- проанализировать результаты анкетирования;
- составить памятку по технике катания на горных лыжах.

# Когда появились лыжи?

Уже в каменном веке древние люди использовали лыжи. На стенах многих пещер изображены охотники с лыжами на ногах, преследующие дичь.



# Как изменялись лыжи

В древности для спуска с гор использовались обычные деревянные лыжи. Это было неудобно и опасно, потому что такие лыжи были трудноуправляемы.



Потом у горных лыж появился металлический кант (полоска) по краям. Это позволило людям уверенней управлять лыжами.

# Как изменялись лыжи

В конце 19 века в Австрии была основана первая горнолыжная школа. При обучении использовался шест, а позже — палки, ставшие предшественниками современных легких палочек.



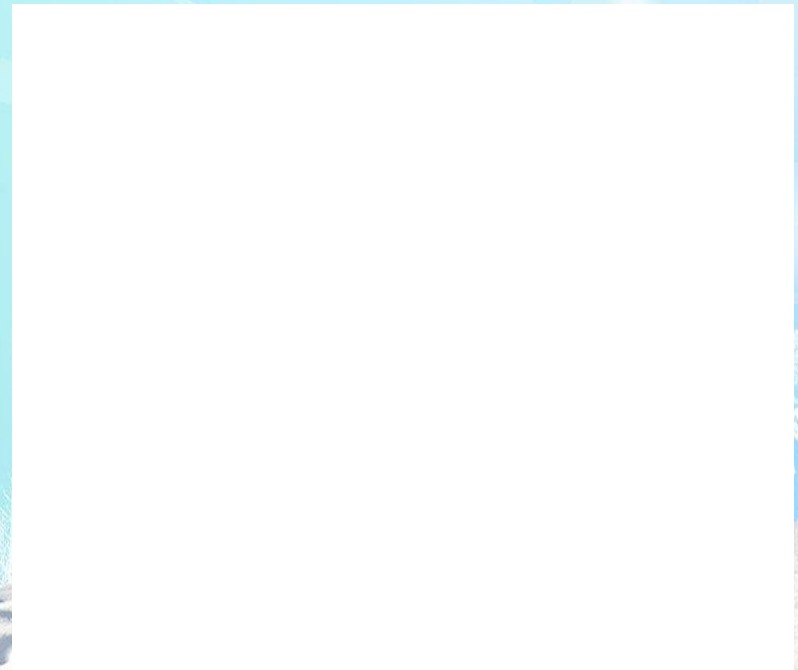
# Современные лыжи

В старину лыжи были очень длинными – более 3-х метров! Длина современных горных лыж не превышает 2 метра. Сейчас горные лыжи делают из прочного пластика, дерева и металла. Лыжи имеют крепления с жестко закрепленной пяткой и специальные ботинки.



# Основная экипировка горнолыжника

Сегодня оборудование для горных лыж включает в себя: правильно подобранные лыжи и палки, ботинки, костюм, шлем, очки или маску, печатки. Под низ надевается термобелье и специальные горнолыжные носки. Ботинки бывают жесткие и мягкие, чем выше уровень, тем жестче ботинки.



# Виды горнолыжных трасс

По всему миру принята цветовая классификация горнолыжных трасс по сложности. Это зеленые, синие, красные и черные трассы: первые – для новичков, последние – для опытных экстремалов.





# Как добраться до вершины?

На горнолыжных склонах построены подъемники. Они помогают горнолыжникам добираться до начала трассы.

Все подъёмники делятся на два вида — воздушные и наземные.

Различают три типа воздушных подъёмников:

*Кабинный*



*Гондольный*

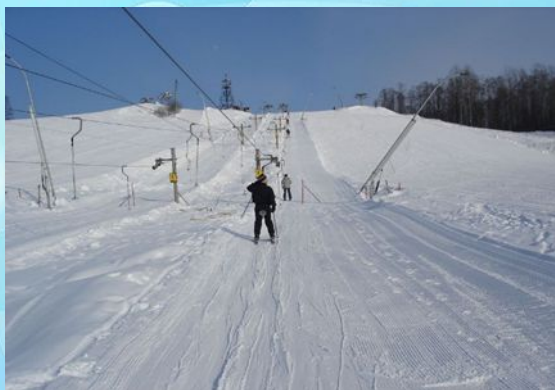
*Кресельный*



# Как добраться до вершины?

Наземные подъёмники делятся на следующие типы:

*Бугельный*



*Гибкая движущая дорожка*



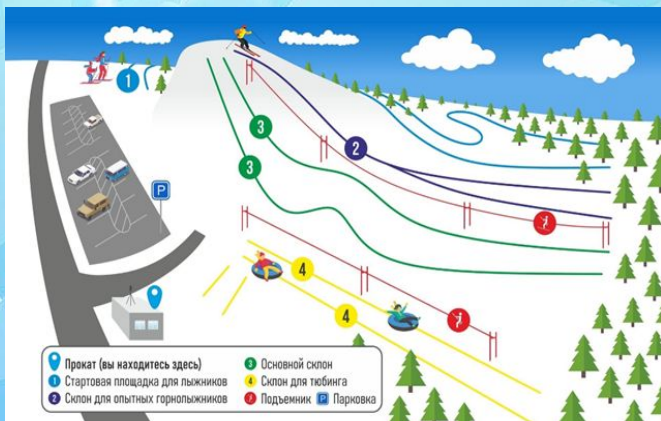
*Движущийся канат*



# Где можно кататься в Вологодской области?

В нашей области есть как минимум четыре комплекса для горных лыж и сноуборда разного уровня: для горных лыж и сноуборда разного уровня, включая череповецкую

## Гритинскую гору.



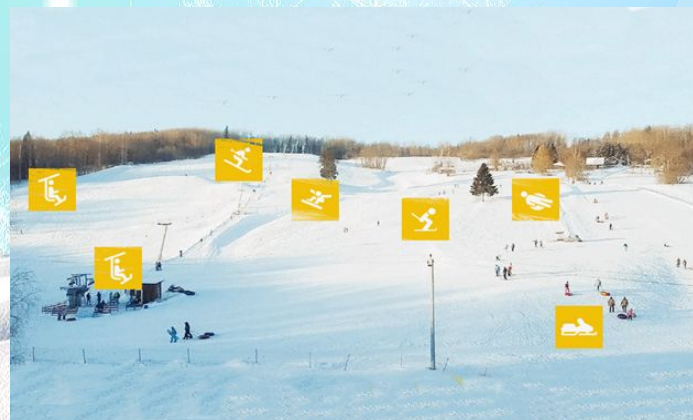
## Центр Отдыха "Y.E.S."



## Комплекс Фристайл



## Ципина гора



# Полезьа катания на горных лыжах

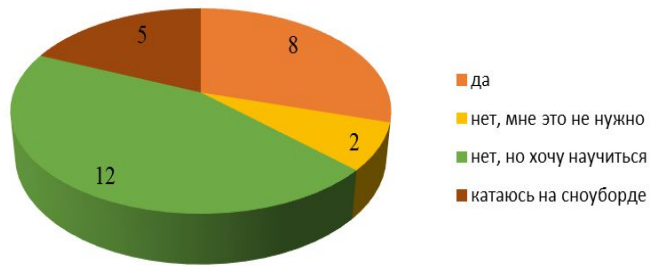
- Катание на горных лыжах способствует укреплению иммунной системы организма и развитию выносливости.
- Обладает закаливающим действием.
- Помогают укрепить сердечно-сосудистую систему.
- Вдыхание чистого горного воздуха оказывает благоприятное влияние, как на дыхательную систему, так и на весь организм в целом.
- Катание на горных лыжах способствует выработке повышенного количества гормонов счастья (эндорфинов) в организме, что помогает справиться со стрессами и депрессиями.
- При катании на горных лыжах задействованы практически все группы мышц. Из-за многочисленных поворотов и других маневров хорошо укрепляются мышцы в области талии, прекрасно прорабатываются мышцы ног.

Более того — сегодня горными лыжами могут заниматься даже инвалиды, которые в обычной жизни не способны передвигаться самостоятельно. В Центре отдыха и развлечений “У.Е.С.” в поселке Стризнево в Вологодской области проходят занятия по программе «Лыжи мечты». Это проект социализации и спортивной реабилитации детей и взрослых с ОВЗ с помощью занятий горными лыжами.

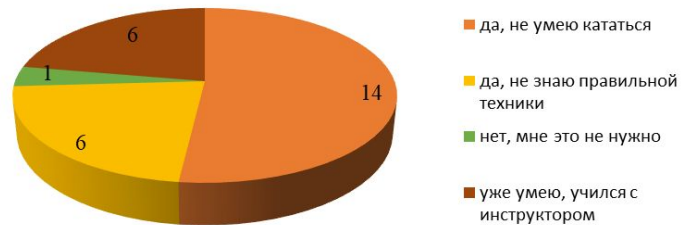


# Результаты анкетирования.

Умеешь ли ты кататься на горных лыжах?

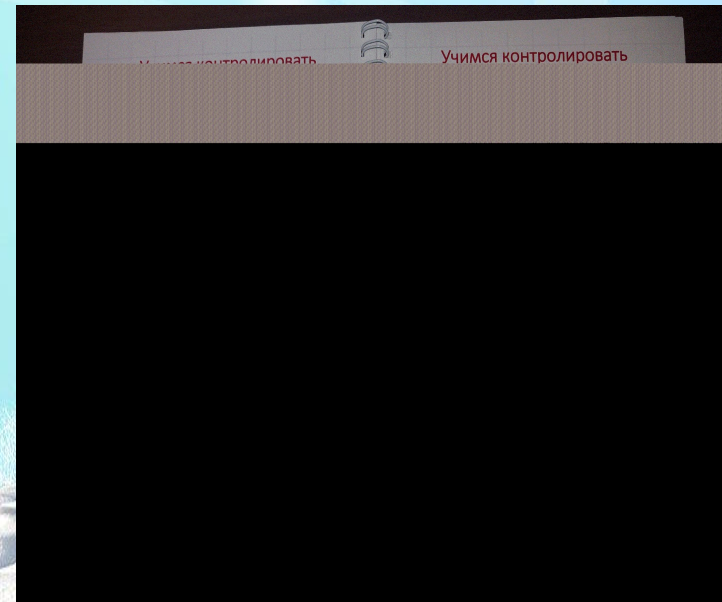
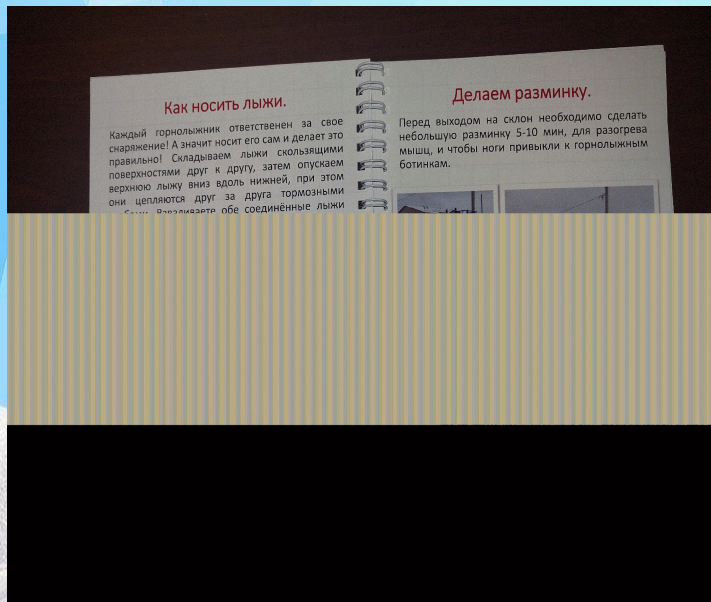


Теоретические знания и наглядный пример помогут тебе встать на лыжи?



# Памятка «Базовые навыки катания на горных лыжах».

Я решил составить памятку «Базовые навыки катания на горных лыжах». В составлении памятки мне помогли инструкторы международного класса ISIA (Международная ассоциация инструкторов по горным видам спорта): Васин Александр и Носкова Елена, с которыми я занимался в прошлом году. Данная памятка предназначена для изучения теоретического материала и отработки упражнений на пологих учебных склонах под присмотром родителей.

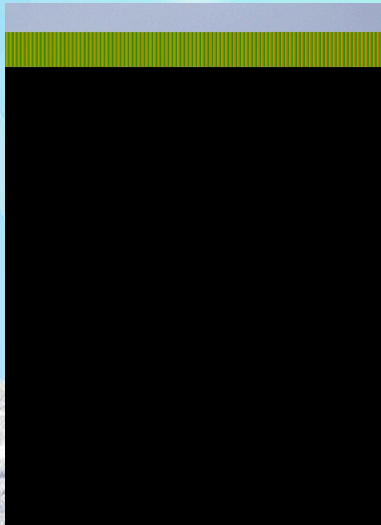


## Заключение.

Я занимаюсь горными лыжами только вторую зиму, но уже очень полюбил этот вид спорта! На сегодняшний день я знаю и применяю все базовые навыки катания на горных лыжах, могу самостоятельно, без помощи тренера спускаться с горы и подниматься обратно на подъемнике. А полученные знания и моя памятка помогли мне научить старшего брата кататься на горных лыжах, теперь хочу помочь папе.

В будущем мечтаю более профессионально освоить этот вид спорта, а также научиться кататься на сноуборде, и пополнить данную работу интересными фотографиями и материалами!

**Вывод:** действительно, катание на горных лыжах – это исключительно полезное упражнение для детей. Дети, занимающиеся горнолыжным спортом, меньше болеют, а также быстрее развиваются умственно и физически. Я лично убедился в этом сам и считаю, что занятия горными лыжами это не только замечательное времяпрепровождение, но и долгосрочный вклад в мое хорошее самочувствие. Желаю всем спортивных успехов и здоровья!



**Спасибо за внимание!**

