

УДК 378.1:796.92
ББК 75.1

Рецензент

Лепешкина С. В., кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики спорта ФГБОУ ВО МГАФК

Куликова М.В., Антипов О.В., Л.А. Нюрксне

Организация занятий по лыжной подготовке в непрофильном вузе: методические рекомендации – М.: «Академия Принт», 2024 – 40 с.

В рекомендациях описана техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Приводится необходимый инвентарь, его типы и свойства, а так же дана инструкция по подготовке лыж. Подробно разобраны типы лыжных ходов.

Утверждено на заседании кафедры физического воспитания, протокол №5 от 11.11.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.....	6
2. ИНВЕНТАРЬ И ЭКИПИРОВКА.....	7
2.1. Виды инвентаря	7
2.2. Подготовка лыж	12
3. КЛАССИФИКАЦИЯ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.....	16
3.1. Классические ходы	16
3.2 Коньковые ходы.....	18
3.3. Преодоление подъемов и спусков.....	26
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	35