

основные требования предъявляемые к лыжным трассам



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть +1 50 95

161 комментарий



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА Л.Ф.Кобзева, А.В.Пирог, Л.А.Гурская СОДЕРЖАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И КОНТРОЛЬ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ-ЗАОЧНИКОВ ПО ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА Учебное пособие для студентов университетов, академий и институтов физической культуры Смоленск 2008 УДК 796.92:378. Подготовка лыжных трасс (общие положения) Специально подготовленную для передвижения на лыжах местность называют ЛЫЖНОЙ ТРАССОЙ. Количество и характер подъемов, спусков и равнинных участков, их чередование определяют ту или иную степень трудности трасс. Лыжные трассы прокладывают, как правило, на местности с пересеченным рельефом, основными компонентами которого являются подъемы, спуски и равнинные участки. Тема 2. ИНВЕНТАРЬ, СНАРЯЖЕНИЕ И СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ Тема 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ Тема 4. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ Тема 5. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ Тема 6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ Тема 7. ОБЩИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ Тема 8 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ШКОЛЕ Тема 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ Федеральное... Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ГОРНО-АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» Географический факультет Кафедра теории и методики физической культуры и спорта БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ: ЛЫЖНЫЙ СПОРТ Учебно-методический комплекс Для студентов, обучающихся по специальности 050720 Физическая культура Горно-Алтайск РИО Горно-Алтайского госуниверситета 2011 Печатается по решению редакционно-издательского совета Горно-Алтайского... рассказывает чемпион мира по лыжному ориентированию, заслуженный мастер спорта России Иван Кузьмин Как ни странно, живя в XXI веке, пользуясь такими благами цивилизации как Интернет, мобильный телефон, гипермаркеты и чартерные поездки на море в Египет, многим людям при этом кажется, что лыжная трасса — это некая тропинка в лесу, накатанная ногами самих лыжников, или, в крайнем случае, подготовленная «Бураном» с прицепленной к нему кроватной сеткой-рабицей и сваренным в гаражах резаком. 1. Понятие о спортивной технике лыжника: требования, предъявляемые к технике, фазовая структура, граничные моменты, пространственно-временные характеристики техники. Характеристика сил, действующих на лыжника во время движения. 2. Классификация способов передвижения в л/гонках. Назвать наиболее типичные ошибки в технике при передвижении ПП 2-х ШХ. Основной мотивацией данного вида туризма является занятие тем или иным видом спорта во время туристической поездки. К дополнительным мотивациям можно отнести: отдых, развлечение, досуг, оздоровление. Потребителями данного вида туризма является преимущественно молодежь и взрослая аудитория (непрофессиональные спортсмены), за исключением людей пожилого возраста. Дети, как правило, отправляются в спортивные туры вместе с родителями. ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ТГПУ) «УТВЕРЖДАЮ» Декан ФФКиС _____ О.В. Смирнов « ____ » _____ 2009 г. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ОПД.Ф. 16 Технология физкультурно-спортивной деятельности Цели и задачи дисциплины.