


основные требования предъявляемые к лыжным трассам



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

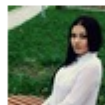
Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть +1 50 95

161 комментарий В



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.