



12015

931 к

**СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. М. КОЗЫБАЕВА**

**А. С. ШИТОВ
Е. В. ГРИШИН**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПОДГОТОВКИ К ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА
В УСЛОВИЯХ СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

учебно-методическое пособие

**Петропавловск
2014**

№ 2015/931 К

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**Северо-Казахстанский государственный университет
им. М. Козыбаева**

**А. С. ШИГОВ
Е. В. ГРИШИН**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ПОДГОТОВКИ К ЗИМНИМ ВИДАМ СПОРТА
В УСЛОВИЯХ СЕВЕРО-КАЗАХСТАНСКОЙ
ОБЛАСТИ**

учебно-методическое пособие

**Петропавловск
2014**

СОДЕРЖАНИЕ

1	Предисловие	4
2	Зимние лыжные виды спорта	10
3	История развития лыжного спорта	23
4	Инвентарь и снаряжение лыжника	39
5	Сооружения для занятий лыжным спортом	42
6	Психологические предпосылки студентов к занятиям лыжным спортом.	44
7	Организация и проведение занятий по лыжной подготовке	46
8	Президентские тесты физической подготовленности основа оздоровления народа Республики Казахстан	50
9	Задачи и содержание дисциплины «лыжный спорт» в учебной рабочей программе по физическому воспитанию в вузе	69
10	Методика тренировочного процесса и структура подготовительного периода для начинающих лыжным спортом в условиях вуза	71
11	Силовая подготовка лыжника	90
12	Техника передвижения на лыжах	92
13	Основные способы подъёмов и спусков на лыжах	110
14	Способы торможения и поворотов на лыжах на месте и в движении	122
15	Заключение	133
16	Список использованной литературы	135
17	Приложение	138