

УДК 355:796.92
ББК Ц4,6(2)39:Ч517.195

**Авторы: Куршев А. В., Зенуков И. А., Хайруллин А. Г.,
Гейко Г. Д., Закиров Т. Р. Кургузкин Э. В., Халилова А. Ф.,
Софронова Е. М., Хуснутдинова Р. Г., Насырова Г. Х.,
Ахметвалиева Э. Т.**

Новое поколение лыж для Российской армии (Лыжная подготовка курсантов, обучающихся на военных кафедрах вузов) : учебное пособие / А. В. Куршев [и др.]; М-во образ. и науки России, Казан. нац. исслед. технол. ун-т. – Казань : Изд-во КНИТУ, 2016. – 92 с.

ISBN 978-5-7882-1945-5

Представлены содержание, организация и методика проведения занятий, техника выполнения упражнений, а также рекомендации для самостоятельных занятий по лыжной подготовке.

Предназначено для профессорско-преподавательского состава и курсантов, обучающихся на кафедре физической подготовки.

Подготовлено на кафедре физического воспитания и спорта.

Печатается по решению редакционно-издательского совета Казанского национального исследовательского технологического университета

Рецензенты: начальник каф. физ. подготовки КВВКУ
И. Р. Хайреев
ст. преп. каф. физ. подготовки КВВКУ
Е. Р. Абдуллин

ISBN 978-5-7882-1945-5 © Авторы, указанные на обороте титульного листа, 2016
© Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА	4
1.1. Возникновение, развитие и первоначальное.....	4
применение лыж	4
1.2. Применение лыж в военном деле.....	7
1.3. Лыжная подготовка в системе физической подготовки	17
военнослужащих	17
1.4. Задачи лыжной подготовки	17
2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	21
ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ	21
2.1. Содержание занятия	21
2.1.1. Подготовительная часть занятия.....	25
2.1.2. Основная часть занятия	26
2.1.3. Заключительная часть занятия	34
2.2. Выбор и подготовка учебных мест	34
2.3. Меры предупреждения травматизма	35
и обморожений	35
3. ТЕХНИКА СТРОЕВЫХ ПРИЕМОВ С ЛЫЖАМИ	39
И НА ЛЫЖАХ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	39
3.1. Строевые приемы с лыжами.....	39
3.2. Строевые приемы на лыжах	41
3.3. Методика обучения строевым приемам	43
4. СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	46
4.1. Последовательность обучения	46
4.2. Лыжные ходы	47
4.3. Подъемы в гору	57
4.4. Спуски с гор.....	60
4.5. Торможения при спусках с гор	64
4.6. Повороты при спусках с гор.....	67
5. ПОДГОТОВКА РУКОВОДИТЕЛЕЙ ЗАНЯТИЙ.....	71
5.1. Организация и методика проведения	71
инструкторско-методических занятий	71
5.2. Подготовка руководителя к проведению занятия	71
6. МАРШ НА ЛЫЖАХ	77
Организация тренировки в передвижении на лыжах	77
7. ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ	84
7.1. Выбор лыж и палок	84
7.2. Установка креплений	85
7.3. Подготовка и содержание лыж	85
7.4. Хранение инвентаря	88
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	90