

УДК 796.92(07)
К – 31

Рецензенты:

к. п. н., доцент Федотова В.Г.

к. п. н., доцент Федотов В.Н.

Ю. А. Каширцев Любителям бегать на лыжах. I часть. Практическое руководство. - МГАФК, 2009. - 12 с.

Данное пособие подготовлено автором в качестве кратких практических советов(руководства) любителям лыжного спорта.

Первая часть руководства включает рекомендации по освоению техники передвижения на лыжах, простейших методах самоконтроля функционального состояния организма, использования игровых элементов, правилах поведения лыжника на трассе, мерах безопасности. Пособие адресовано как взрослым, так и юным любителям активного зимнего отдыха.

Во второй части пособия автором будут рассмотрены вопросы выбора лыжного инвентаря, специализированной спортивной одежды, использования различных лыжных мазей, а также рекомендации по спортивному питанию.

Одобрено УМК и утверждено Ученым Советом МГАФК
в качестве практического пособия

© Ю.А.Каширцев, 2009

© Московская государственная академия физической культуры, 2009

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение.....	3
I. Простые советы любителям лыж	4
II. Упражнения на лыжах с элементами игры	6
III. Факторы, влияющие на физическую работоспособность	7
IV. Этика поведения на лыжне	9
Литература	11