

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШУЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

А.А. Головкина, А.А. Яковлев

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Учебное пособие для специальности
050720.65 Физическая культура

Шуя 2010

УДК 796.92.
ББК 75.719.5
Г 61

Печатается по решению редакционно- издательского совета ГОУ ВПО
«Шуйского государственного педагогического университета»

Авторы: **Головкина А.А.**, кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ВПО «ШГПУ»,
Яковлев А.А., кандидат педагогических наук, доцент ГОУ ВПО
«НГУ им. П.Ф. Лесгафта».

Рецензенты: **Собянин Ф.И.**, доктор педагогических наук, профессор БелГУ,
Никитин С.Н., доктор педагогических наук, профессор кафедры физического
воспитания и спорта Санкт-Петербургского государственного университета

Головкина, А.А. Лыжный спорт: учебное пособие / А.А. Головкина, А.А. Яковлев – Шуй:
Издательство ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. – 91 с.

В учебном пособии представлено подробное описание основ техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми способами, даны сведения по методике обучения способам передвижения на лыжах и основам спортивной тренировки.

Рекомендуется студентам очной и заочной форм обучения факультетов физической культуры, тренерам-преподавателям по лыжным гонкам детско-юношеских спортивных школ, учителям и преподавателям физической культуры общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений, родителям.

© А.А.Головкина, А.А. Яковлев, 2010
© ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010