

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
История возникновения и развития лыж.....	6
Содержание школьной программы по лыжной подготовке	19
Особенности организации и методики проведения уроков в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.....	23
Содержание и методика проведения уроков в начальной школе.....	23
Содержание и методика проведения уроков в 5-9 классах.....	39
Содержание и методика проведения уроков в 10-11 классах.....	49
Повышение уровня общей работоспособности и развитие физических качеств на уроках по лыжной подготовке.....	50
Природные условия передвижения на лыжах.....	53
Организация проведения уроков и учебная работа по лыжной подготовке в школе	60
Выбор и подготовка лыжного инвентаря.....	60
Подготовка мест занятий и организация обучения.....	61
Травматизм. Меры предупреждения.....	63
Формы работы и занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе	68
Уроки по лыжной подготовке в школе.....	69
Внеурочные формы занятий.....	84
Основы техники передвижения на лыжах.....	88
Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.....	88
Методика обучения технике лыжных ходов.....	93
Имитационные упражнения в методике обучения технике лыжных ходов.....	155
Задания для учащихся.....	159
Силы, действующие на лыжника и их характеристики.....	160

Этапы обучения способам передвижения на лыжах.	162
Взаимодействие навыков и последовательность обучения технике лыжных ходов	172
Строевые упражнения с лыжами в руках и на лыжах.	175
Методы обучения.	179
Принципы обучения.	186
Игры на лыжах.	190
Терминология лыжного спорта.	214
Домашние задания.	219
Учет успеваемости.	226
Выводы.	238
Приложение.	240
Список литературы.	279
Оглавление.	283