

Раменская Т.И.

Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения: Учебное пособие.

Рецензенты: С.В. Петров – канд. пед. наук, профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма;

В.К. Кузнецов – канд. пед. наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики зимних видов спорта, Московская государственная академия физической культуры.

В учебно-методическом комплексе раздела «Лыжные гонки как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения» дисциплины «Теория и методика лыжных гонок» раскрываются история развития лыжных гонок в программе зимних Олимпийских игр 1924–2010 гг., регламент проведения соревнований в новых олимпийских дисциплинах. Дано биологическое обоснование оздоровительной эффективности занятий в передвижении на лыжах для населения в возрасте от 3-4 до 80 лет и старше, включая инвалидов различных категорий. Раскрыты государственные и общественные структуры управления физкультурно-спортивными организациями по лыжным гонкам. Подготовлен «Глоссарий», охватывающий все разделы.

С целью развития творческого потенциала, стимулирования самостоятельной работы студентов по материалу пособия разработано 120 контрольно-тестовых практических заданий/вопросов и предложены 3 варианта ответов на каждый из них. В «Приложении» указан вариант правильного ответа. При таком подходе к содержанию пособия главным в подготовке специалиста становится не только передача и контроль знаний, а прежде всего развитие личности, формирование и оценка базовых умений, навыков, норм и правил осуществления профессиональной физкультурно-спортивной деятельности, что соответствует международным требованиям к подготовке специалистов.

Учебно-методический комплекс данного раздела рекомендован преподавателям, студентам, магистрантам высших физкультурных учебных заведений. Материал может быть полезен для спецкурсов, научной работы аспирантов и соискателей.

Содержание

<i>Введение.....</i>	<i>4</i>
<i>1. Развитие лыжных гонок как олимпийского вида спорта.....</i>	<i>6</i>
<i>2. Спортивные достижения лыжников-гонщиков нашей страны ...</i>	<i>25</i>
<i>3. Передвижение на лыжах – национальное средство оздоровления населения России</i>	<i>40</i>
<i>4. Лыжная подготовка различных групп населения.....</i>	<i>51</i>
<i>4.1. Дошкольники.....</i>	<i>51</i>
<i>4.2. Школьники</i>	<i>55</i>
<i>4.3. Студенческая молодежь.....</i>	<i>72</i>
<i>4.4. Военнослужащие.....</i>	<i>80</i>
<i>4.5. Население старшего возраста</i>	<i>83</i>
<i>4.6. Инвалиды различных категорий.....</i>	<i>91</i>
<i>5. Управление физкультурными и спортивными организациями по лыжным гонкам.....</i>	<i>110</i>
<i>Рекомендуемая литература.....</i>	<i>140</i>
<i>Глоссарий.....</i>	<i>143</i>
<i>Приложение. Вариант правильного ответа на контрольно-тестовые задания/вопросы (порядковый номер и буква правильного варианта ответа)</i>	<i>158</i>