

74.58

*-42

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин

Уральский
федеральный
университет



УМО СПО рекомендует

Юрайт
Издательство
biblio-online.ru



Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СПО

ВСТУПИТЕ
В КОМПЬЮТЕР

Рекомендовано Учебно-методическим отделом среднего профессионального образования в качестве учебного пособия для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва • Юрайт • 2017
Екатеринбург • Издательство Уральского университета

Авторы:

Жданкина Елена Федоровна — доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина.

Добрынин Игорь Михайлович — кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета имени первого Президента России Б. Н. Ельцина.

Рецензенты:

Андрюхина Т. В. — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой теории физической культуры и спорта Социального института Российского государственного профессионально-педагогического университета;

Хозяинова Т. К. — главный специалист управления по физической культуре, спорту и туризму Администрации г. Екатеринбург.

Жданкина, Е. Ф.

Ж42

Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин : под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — Серия : Профессиональное образование.

ISBN 978-5-9916-9913-6 (Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та)

В работе рассматривается техника ходьбы на лыжах, объясняется значение укрепления организма студента с помощью общеразвивающих и специальных упражнений: без предметов, с предметами и на тренажерах, подобранных для повышения физической подготовленности студентов всех направлений. Подробно рассматриваются функции мышечной системы, исключение травм посредством устранения анатомического дисбаланса, который часто усугубляется действием на костно-мышечную систему. В учебном пособии даны практические рекомендации, которые помогут преподавателю вуза, проводящему занятия по обучению и совершенствованию техники лыжных ходов, а также студенту-лыжнику использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья, заложить прочную основу для дальнейших занятий лыжным спортом и повышения спортивных результатов.

Предыдущее издание вышло в издательстве Уральского университета под названием «Лыжная подготовка студентов в вузе».

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и профессиональным требованиям.

Для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования, а также для преподавателей физической культуры.

УДК 796.92:796.015-057.875(075.32)

ББК 75.719.5я723+75.1р30я723



© Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Прямую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-9916-9913-6

(Издательство Юрайт)

ISBN 978-5-7996-1902-2

(Изд-во Урал. ун-та)



© Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., 2015

© Уральский федеральный университет, 2015

© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
<i>Глава 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО АППАРАТА</i>	5
1.1. Строение верхней части туловища	6
1.2. Строение средней части тела	11
1.3. Строение нижней части туловища	15
1.4. Строение голени и стопы	19
Контрольные вопросы	22
<i>Глава 2. ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-ЛЫЖНИКОВ В ВУЗЕ</i>	23
2.1. Подготовительный период и его задачи.....	24
2.2. Методы тренировки в подготовительном периоде	27
2.3. Соревновательный период и его задачи	31
2.4. Техническая и тактическая подготовка студента-лыжника	32
Контрольные вопросы	35
<i>Глава 3. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ</i>	36
3.1. Общеразвивающие упражнения.....	36
3.2. Специальные подготовительные упражнения	46
Контрольные вопросы	114
<i>Глава 4. САМОКОНТРОЛЬ СТУДЕНТА-ЛЫЖНИКА</i>	115
Контрольные вопросы	117
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	118
СПИСОК БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ССЫЛОК	120
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	122
НОВЫЕ ИЗДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И СМЕЖНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	124