

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/361076>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Введение 3

Основные понятия, цели, задачи лыжной подготовки 4

Основы техники передвижения на лыжах 6

Преодоление подъёмов и спусков 9

Подбор инвентаря 12

Заключение 14

Список использованной литературы 16

Основные понятия, цели, задачи лыжной подготовки

В зимнем спорте лыжная подготовка играет ключевую роль. Она помогает спортсмену достигать лучших результатов на соревнованиях и сохранять свое здоровье. Давайте рассмотрим основные понятия, цели и задачи лыжной подготовки.

Физическая подготовка студентов является одним из важнейших аспектов их обучения. Лыжная подготовка считается неотъемлемой частью этой системы. Многие приверженцы активного образа жизни считают катание на лыжах лучшим способом закаливания и общей физической подготовки. Занятия в лыжной подготовке развивают необходимые качества, такие как выносливость, сила, ловкость, скорость, смелость и решительность. В результате регулярной практики у студентов расширяются возможности организма, добавляются новые движения и улучшается координация.

Программа по лыжной подготовке включает в себя основы техники лыжного передвижения, достижение нормативных показателей и приобретение базовых знаний о правильном использовании лыж.

Лыжная подготовка - это неотъемлемая часть системы физической подготовки студентов. Это оказывает благотворное воздействие на организм, благодаря чистому морозному воздуху и окружающей природе. При передвижении на лыжах все основные группы мышц активно работают, что обеспечивает улучшение работы легких и кровеносной систем, а также легкое регулирование нагрузки [4].

При проведении занятий по физической подготовке в группах необходимо учитывать цели и задачи программы, предназначенной для студентов высших учебных заведений, колледжей и техникумов. Главный приоритет - поддержание и укрепление здоровья студентов, а также воспитание гигиенической культуры и привычек.

В ходе занятий студенты должны развивать все основные физические качества, такие как выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость. Кроме того, важно научить студентов правильному передвижению на лыжах, включая ходьбу, подъемы, спуски, торможения и повороты. Также необходима профессиональная физическая подготовка с учетом будущей трудовой деятельности и овладение основами техники лыжных ходов.

Контрольные нормативы помогут студентам контролировать свой прогресс, а отбор наиболее подготовленных учащихся для занятий в спортивных группах позволит вырастить новых лидеров [7]. Стоит отметить, что лыжный спорт - одно из главных средств физической подготовки для студенческой молодежи, поскольку при занятиях на лыжах в работу вовлекаются множество мышц, а деятельность органов кровообращения и дыхания осуществляется в благоприятных гигиенических условиях на свежем воздухе. Физическая нагрузка в лыжном спорте также легко регулируется, что делает его прекрасным видом активного отдыха после умственного напряжения.

1. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М., 1999 год.

2. Аксельрод, С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт 1997 год.

3. Бутин И.М. Лыжный спорт - М., Изд. центр «Академия» 2000 год.

4. Драчев С.П. Туризм и здоровье. — М.: «Знание», 1984.

5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. — М.: Профиздат, 1990.

6. Рожинский М. М, Катовский Г. Б. Оказание доврачебной помощи, Медицина, Москва, 1981.

7. [http://olgavzglyad.ru/spravochnye-uchebnye-materialy/referaty/fizkultura/lyzhnaya-podgotovka-lyzhnye-vidy-sporta/..](http://olgavzglyad.ru/spravochnye-uchebnye-materialy/referaty/fizkultura/lyzhnaya-podgotovka-lyzhnye-vidy-sporta/)

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/361076>