

## Оглавление

Тема 1. ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА.....	6
1.1. Возникновение и развитие лыжного спорта .....	6
1.2. Развитие лыжного спорта в России.....	8
1.3. Лыжный спорт в Красноярском крае.....	12
Тема 2. ИНВЕНТАРЬ, СНАРЯЖЕНИЕ И СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ.....	14
2.1. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятий лыжными гонщиками .....	14
2.3. Инвентарь, снаряжение прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца.....	21
2.4. Инвентарь, снаряжение и сооружения для горнолыжника .....	24
Тема 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ .....	26
3.1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.....	26
3.2. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта .....	29
3.3. Основные элементы техники передвижения на лыжах .....	33
Тема 4. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ...	35
4.1. Двигательные навыки и их характерные черты.....	35
4.2. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения .....	38