



ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРОВ	6
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ	11
1.1. Возникновение лыж	11
1.2. История развития лыжных гонок	14
1.3. История развития лыжных гонок в России	33
1.4. Экипировка и инвентарь лыжников-гонщиков	36
1.5. Общие сведения	38
1.6. Классификация способов передвижения на лыжах	44
1.7. Олимпийские дисциплины в лыжных гонках	83
1.8. Контрольные тесты, задания для самостоятельной работы ...	102
ГЛАВА 2. ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА	108
2.1. История развития прыжков на лыжах с трамплина	108
2.2. История развития прыжков на лыжах с трамплина в России	114
2.3. Экипировка и инвентарь в прыжках на лыжах с трамплина ...	117
2.4. Требования к конструкции трамплинов для прыжков на лыжах	119
2.5. Техника прыжка на лыжах с трамплина	122
2.6. Проведение соревнований	127
2.7. Контрольные тесты, задания для самостоятельной работы ...	134
ГЛАВА 3. ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ	140
3.1. История развития лыжного двоеборья	140

3.2. История развития лыжного двоеборья в России	146
3.3. Экипировка и инвентарь в лыжном двоеборье	148
3.4. Проведение соревнований по лыжному двоеборью	149
3.5. Контрольные тесты, задания для самостоятельной работы ...	160
ГЛАВА 4. ГОРНЫЕ ЛЫЖИ	166
4.1. История развития горнолыжного спорта	166
4.2. История развития горнолыжного спорта в России	180
4.3. Правила поведения на склонах и обеспечение безопасности горнолыжников	184
4.4. Экипировка и инвентарь горнолыжников	186
4.5. Общие сведения	189
4.6. Олимпийские дисциплины горнолыжного спорта	192
4.7. Контрольные тесты, задания для самостоятельной работы ...	199
ГЛАВА 5. БИАТЛОН	204
5.1. История развития биатлона	204
5.2. История развития биатлона в России	219
5.3. Экипировка и инвентарь биатлонистов	222
5.4. Общие сведения	226
5.5. Техника стрельбы в биатлоне	237
5.6. Олимпийские дисциплины биатлона	244
5.7. Контрольные тесты, задания для самостоятельной работы ...	251
ГЛАВА 6. ФРИСТАЙЛ	257
6.1. История развития фристайла	257
6.2. История развития фристайла в России	263
6.3. Экипировка и инвентарь фристайла	265
6.4. Олимпийские дисциплины фристайла	268
6.5. Контрольные тесты, задания для самостоятельной работы ...	297

ГЛАВА 7. СНОУБОРД	304
7.1. История развития сноуборда	304
7.2. История развития сноуборда в России	311
7.3. Экипировка и инвентарь сноубордистов	313
7.4. Общие сведения	316
7.5. Олимпийские дисциплины сноуборда	325
7.6. Контрольные тесты, задания для самостоятельной работы ...	355