

# ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ

*Рекомендовано  
Федеральным государственным бюджетным  
образовательным учреждением  
высшего профессионального образования  
«Московский педагогический государственный университет»  
в качестве учебно-методического пособия  
для студентов образовательных организаций,  
обучающихся по направлению подготовки 44.03.01  
(44.03.05) – Педагогическое образование  
(профиль «Физкультурное образование»)*



Москва  
Издательство «Спорт»  
2016

УДК 796/ 799  
ББК 75.719.5  
О26

*Авторы-составители:*

Н.Н. Мелентьева, канд. педаг. наук, доцент;  
Н.В. Румянцева, канд. педаг. наук, доцент

О26      **Обучение классическим лыжным ходам:** учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. – М.: Спорт, 2016. – 216 с.  
ISBN 978-5-9907240-1-3

Учебно-методическое пособие соответствует стандарту направления подготовки 44.03.01 – «Педагогическое образование» (профиль «Физкультурное образование») (квалификация — бакалавр). Проанализирована техника классических лыжных ходов, представлена методика обучения этим ходам, систематизированы возникающие ошибки, а также приведены вопросы и тестовые задания для самоконтроля. Методические разработки по изучению техники классических лыжных ходов составлены для обучения учащихся общеобразовательных школ и занимающихся в детско-юношеских спортивных школах.

Пособие предназначено для студентов дневного и заочного отделений факультетов физической культуры педагогических вузов, учителей физической культуры общеобразовательных школ и тренеров по лыжным гонкам.

УДК 796/ 799  
ББК 75.719.5

ISBN 978-5-9907240-1-3

© Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева,  
сост., 2016

© Оформление. Издательство «Спорт», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |            |
|---|------------|
| <b>Введение .....</b>   | <b>5</b>   |
| <b>I. Основные понятия .....</b>  | <b>5</b>   |
| <b>II. Классификация классических лыжных ходов .....</b>  | <b>7</b>   |
| <b>III. Особенности лыжного инвентаря и подготовка лыж для передвижения классическим лыжным ходом .....</b>       | <b>8</b>   |
| <b>IV. Структура процесса обучения двигательным действиям ..</b>  | <b>15</b>  |
| <b>V. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу .....</b>                                 | <b>22</b>  |
| 5.1. Анализ техники попеременного двухшажного хода....  | 22         |
| 5.2. Методика обучения технике попеременного двухшажного хода.....  | 31         |
| 5.3. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся при овладении техникой попеременного двухшажного хода.....       | 60         |
| 5.4. Вопросы и тестовые задания для самоконтроля.....   | 63         |
| <b>VI. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу .....</b>                                | <b>76</b>  |
| 6.1. Общая характеристика основных технических элементов одновременных ходов и их отличительные особенности ..... | 76         |
| 6.2. Анализ техники одновременного бесшажного хода ....   | 77         |
| 6.3. Методика обучения технике одновременного бесшажного хода .....   | 79         |
| 6.4. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся при овладении техникой одновременного бесшажного хода .....      | 94         |
| 6.5. Вопросы и тестовые задания для самоконтроля.....   | 95         |
| <b>VII. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант) .....</b>         | <b>103</b> |
| 7.1. Анализ техники одновременного одношажного хода .....   | 103        |
| 7.2. Методика обучения технике одновременного одношажного хода .....  | 109        |
| 7.3. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся при овладении техникой одновременного одношажного хода ..        | 133        |
| 7.4. Вопросы и тестовые задания для самоконтроля.....   | 134        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>VIII. Анализ техники и методика обучения</b>                |            |
| <b>одновременному одношажному ходу (основной вариант).....</b> | <b>144</b> |
| 8.1. Анализ техники одновременного одношажного                 |            |
| хода .....   | 144        |
| 8.2. Методика обучения технике одновременного                  |            |
| одношажного хода .....   | 146        |
| 8.3. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся               |            |
| при овладении техникой одновременного одношажного хода ..      | 170        |
| 8.4. Вопросы и тестовые задания для самоконтроля.....          | 170        |
| <b>IX. Анализ техники и методика обучения одновременному</b>   |            |
| <b>двухшажному ходу .....</b>                                  | <b>178</b> |
| 9.1. Анализ техники одновременного двухшажного                 |            |
| хода .....   | 178        |
| 9.2. Методика обучения технике одновременного                  |            |
| двухшажного хода.....  | 182        |
| 9.3. Типичные ошибки, возникающие у учащихся при               |            |
| овладении техникой одновременного двухшажного хода.....        | 207        |
| 9.4. Вопросы и тестовые задания для самоконтроля.....          | 208        |
| <b>X. Виды переходов в классических ходах.....</b>             | <b>210</b> |
| <b>Рекомендуемая литература.....</b>                           | <b>213</b> |