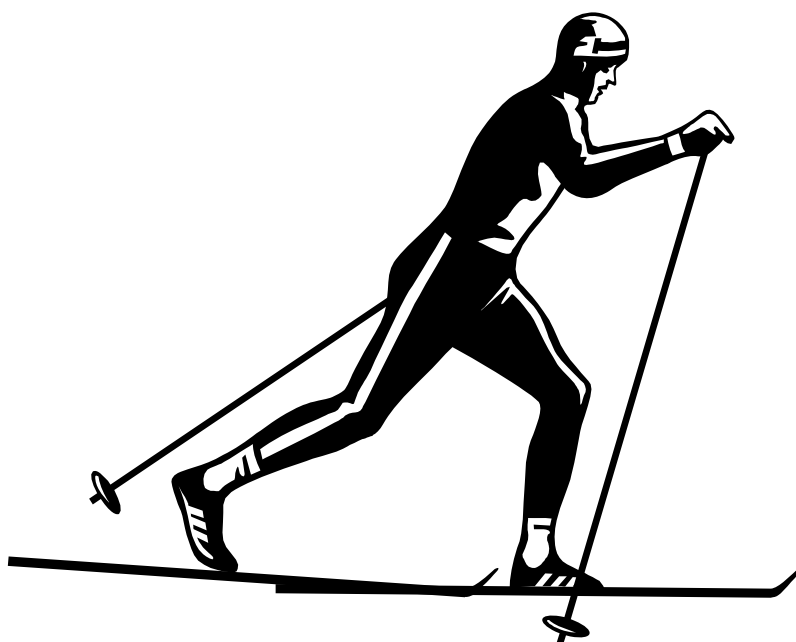


**Развитие выносливости
и обучение технике лыжных ходов
на учебных занятиях**



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова
Кафедра физического воспитания и спорта

Развитие выносливости и обучение технике лыжных ходов на учебных занятиях

Методические указания

*Рекомендовано
Научно-методическим советом университета
для студентов, обучающихся по всем специальностям*

Ярославль 2008

УДК 796.015
ББК Ч 517.195я73
Р 17

*Рекомендовано
Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного издания. План 2008 года*

Рецензент
кафедра теории физической культуры Ярославского государственного педагогического университета им. К.Д. Ушинского

Составители: И.И. Груздев, А.В. Люсин, М.И. Симаков

Развитие выносливости и обучение технике лыжных ходов на учебных занятиях: метод. указания / И.И. Груздев, А.В. Люсин, М.И. Симаков; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2008. – 40 с.

Рассмотрены методы развития выносливости на учебных занятиях студентов, средства и приемы обучения коньковому и классическим лыжным ходам. Изложены рекомендации по подбору лыж и палок. Дана информация по выбору и применению различных смазок.

Предназначены для преподавателей физического воспитания, тренеров по лыжным гонкам, студентов всех специальностей (дисциплина «Физическая культура», блок ГСЭ), очной формы обучения.

УДК 796.015
ББК Ч 517.195я73

© Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова,
2008

Оглавление

Развитие выносливости	4
Классические лыжные ходы	9
Подбор лыж, палок и смазка лыж при классических ходах .	15
Обучение технике коньковых ходов	22
Подбор лыж, палок и смазка лыж при коньковых ходах	34
Литература	39

Учебное издание

Развитие выносливости и обучение технике лыжных ходов на учебных занятиях

Методические указания

Составители: **Груздев Игорь Иванович,**
Люсин Александр Викторович,
Симаков Михаил Иванович

Редактор, корректор И.В. Бунакова
Компьютерная верстка И.Н. Ивановой

Подписано в печать 23.01.2008 г. Формат 60×84/16. Бумага тип.
Усл. печ. л. 2,32. Уч.-изд. л. 1,88. Тираж 50 экз. Заказ .

Оригинал-макет подготовлен в редакционно-издательском отделе ЯрГУ.
Отпечатано на ризографе.
Ярославский государственный университет.
150000 Ярославль, ул. Советская, 14.