

УДК 796.92

ББК 75.719.5

Рецензенты: д-р пед. наук, профессор В.И. Михалев
канд. пед. наук, профессор Н.С. Загурский

Техническая подготовка юных лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки: методические рекомендации / Е.А. Реуцкая, Т.В. Полторацкая – Омск: ООО «ЮНЗ», 2020. – 160 с.
ISBN 978591930154-7

Методические рекомендации разработаны научно-исследовательским институтом деятельности в экстремальных условиях Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Утверждены научно-методическим советом НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК (протокол № 6 от 29.10.2020 г.).

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2020.

© НИИ ДЭУ, 2020.

© Е.А. Реуцкая,

Т.В. Полторацкая, 2020.

Настоящие методические рекомендации не могут быть полностью или частично воспроизведены, тиражированы и распространены без разрешения НИИ ДЭУ ФГБОУ ВО СибГУФК

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	5
СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ.....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	7
1 Основные направления технической подготовки лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки.....	9
2 Научно-обоснованные подходы к оценке параметров технической подготовленности лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки.....	23
2.1 Научно-обоснованные подходы к оценке статокINETической устойчивости лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки.....	23
2.2 Научно-обоснованные подходы к оценке кинематических параметров техники передвижения классическими и коньковыми ходами лыжников-гонщиков на этапах спортивной подготовки.....	42
3 Научно-обоснованные предложения по совершенствованию технической подготовленности лыжников-гонщиков на этапах многолетней подготовки.....	101
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	138
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	145