

УДК 37:796.92(07)
ББК 74.267.5:75.719.5я73
К66

Рецензенты:

кандидат педагогических наук **А.А. Бирюков**,
кандидат педагогических наук **М.А. Эльмурзаев**

Корельская, И.Е.

К66 Лыжный спорт с методикой преподавания: учеб. пособие / И.Е. Корельская; Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с.
ISBN 978-5-261-01062-3

В учебном пособии в соответствии с учебными дисциплинами «Лыжный спорт с методикой преподавания» и «Лыжный спорт» представлены краткие теоретические основы обучения в лыжном спорте, техника и методика обучения лыжным ходам, описаны подвижные игры на лыжах. Дан обзор истории лыжного спорта в мире и в России. Список рекомендуемой литературы и тестовые задания помогут закрепить полученные знания. Завершает издание краткий терминологический словарь.

Учебное пособие предназначено для студентов вузов, обучающихся по направлениям подготовки «Физическая культура».

УДК 37:796.92(07)
ББК 74.267.5:75.719.5я73

ISBN 978-5-261-01062-3

© Корельская И.Е., 2015
© Северный (Арктический)
федеральный университет
им. М.В. Ломоносова, 2015



Оглавление

Введение	5
§ 1. Лыжный спорт в системе физического воспитания	7
§ 2. Возникновение и развитие лыжного спорта в мире	9
§ 3. Лыжный спорт в России	13
§ 4. Развитие лыжного спорта в Архангельской области	18
§ 5. Основы обучения в лыжном спорте	22
5.1. Методы овладения знаниями об изучаемом двигательном действии	23
5.2. Методы практического двигательного восприятия	26
5.3. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств	27
5.4. Методы управления учебным процессом	34
§ 6. Процесс обучения и особенности его этапов	35
§ 7. Ошибки при выполнении упражнений на лыжах, их предупреждение и исправление	37
§ 8. Классификация способов передвижения на лыжах	39
§ 9. Особенности методики обучения технике передвижения на лыжах	41
§ 10. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	44
10.1. Попеременный двухшажный ход	44
10.2. Одновременный бесшажный ход	47
10.3. Одновременный одношажный ход	50
10.4. Одновременный двухшажный ход	52
10.5. Попеременный четырехшажный ход	55
10.6. Переходы с одного классического хода на другой	57
§ 11. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	59
11.1. Одновременный полуконьковый ход	59
11.2. Коньковый ход без отталкивания руками	62
11.3. Одновременный двухшажный коньковый ход	64
11.4. Одновременный одношажный коньковый ход	67
11.5. Попеременный двухшажный коньковый ход	69
11.6. Переходы с одного конькового хода на другой	71

§ 12. Техника и методика обучения способам подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах	74
12.1. Способы подъемов на лыжах	74
12.2. Спуски с гор и преодоление неровностей	76
12.3. Способы торможений	80
12.4. Способы поворотов в движении и на месте	83
§ 13. Подвижные игры на лыжах	88
Задания для самостоятельной работы	97
Приложения	
<i>Приложение 1.</i> Примерные температурные нормы (°С) для проведения занятий на лыжах	105
<i>Приложение 2.</i> Характеристики травм на занятиях по лыжному спорту и оказание первой медицинской помощи	105
Рекомендуемая литература	110
Краткий терминологический словарь	111