

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

Введение	5
I. Основные понятия	5
II. Классификация классических лыжных ходов	7
III. Особенности лыжного инвентаря и подготовка лыж для передвижения классическим лыжным ходом	8
IV. Структура процесса обучения двигательным действиям ..	15
V. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу	22
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
VI. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу	76
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
VII. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)	103
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

VIII. Анализ техники и методика обучения	
одновременному одношажному ходу (основной вариант).....	144
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
IX. Анализ техники и методика обучения одновременному	
двухшажному ходу	178
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
X. Виды переходов в классических ходах.....	210
Рекомендуемая литература.....	213