

75.719.55-14

О-26

# **ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ**



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ  
ПОСОБИЕ**

ИЗДАТЕЛЬСТВО "СПОРТ"

УДК 796/ 799

ББК 75.719.5

026

*Авторы-составители:*

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

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

- 026     **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> .....	5
<b>I. Основные понятия</b> .....	5
<b>II. Классификация классических лыжных ходов</b> .....	7
<b>III. Особенности лыжного инвентаря и подготовка лыж для передвижения классическим лыжным ходом</b> .....	8
<b>IV. Структура процесса обучения двигательным действиям</b> ..	15
<b>V. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу</b> .....	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
<b>VI. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу</b> .....	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
<b>VII. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)</b> .....	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

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