

75. 4195
Р44

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.А. Реуцкая Я.С. Романова



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

Омск 2020

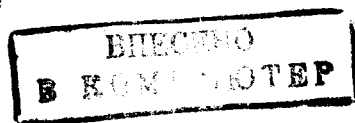
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
(ФГБОУ ВО СибГУФК)

Е. А. Реуцкая Я. С. Романова

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ: ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА

Учебное пособие



Омск 2020

УДК 796.92

ББК 75.0

P44

Рецензенты:

Д. О. Малеев – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой лыжного спорта Тюменского государственного университета;

Н. С. Загурский – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

P44 **Реуцкая, Е. А.**

Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : СибГУФК, 2020. – 198 с. ISBN 978-5-91930-147-9

Учебный материал изложен в соответствии с современными образовательными технологиями, включает исторический, теоретический и методический материал к дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» по направлению подготовки (специальности) 49.03.01 «Физическая культура», профили подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта», «Физкультурное образование», «Физкультурно-оздоровительная деятельность».

Учебное пособие предназначено для самостоятельной работы обучающихся по программе бакалавриата с целью углубления, расширения и качественного усвоения материала дисциплины, а также приобретения знаний и умений, необходимых для самостоятельной педагогической работы по лыжному спорту. В основной части учебного пособия излагается базовый, обязательный для усвоения учебный материал, составляющий теоретический предмет учебной дисциплины: история развития видов лыжного спорта и их современное состояние; техника передвижения на равнинных лыжах; основы методики обучения технике передвижения на лыжах; организация и проведение массовых соревнований по лыжным гонкам.

Учебное пособие рекомендовано преподавателям, слушателям курсов повышения квалификации, может представлять интерес для многочисленных поклонников лыжного спорта.

УДК 796.92

ББК 75.0

Н. О.

216258

ISBN 978-5-91930-147-9

© Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова, 2020

© ФГБОУ ВО СибГУФК. 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Тема 1. ЭВОЛЮЦИЯ И ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА	7
1.1. История развития лыжного спорта	7
1.2. Характеристика олимпийских видов лыжного спорта	15
Контрольные вопросы к теме 1	47
Тема 2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	52
2.1. Понятие о технике. Терминологические понятия и основные действия лыжника	53
2.2. Характеристика сил, действующих на лыжника при его передвижении. Взаимодействие сил	57
2.3. Техника классических лыжных ходов. Попеременные классические лыжные ходы	62
2.4. Способы перехода с одного лыжного хода на другой	76
2.5. Способы преодоления подъемов, спусков, поворотов на месте, в движении, торможений, преодоления неровностей	81
2.6. Способы выполнения поворотов на месте и в движении	87
2.7. Способы преодоления неровностей на склоне	99
2.8. Техника коньковых лыжных ходов	101
Контрольные вопросы к теме 2	114

Тема 3. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ. ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	120
3.1. Методы обучения способам передвижения на лыжах	122
3.2. Принципы обучения способам передвижения на лыжах	126
3.3. Подготовка мест занятий для лыжной подготовки	128
3.4. Организация основной формы обучения – урока по лыжной подготовке	131
3.5. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах	136
3.6. Методика начального обучения передвижению на лыжах	137
3.7. Причины травм и меры предупреждения травматизма	160
Контрольные вопросы к теме 3	163
 Тема 4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ	 168
4.1. Классификация соревнований	169
4.2. Планирование соревнований	171
4.3. Проведение соревнований по лыжным гонкам	181
Контрольные вопросы к разделу 4	191
 Рекомендуемая литература	 194
Приложение	197