

Печатается по решению Ученого совета Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Б.М.Иванов, Е.Н.Нестерев, А.М. Ахметов. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях. Учебное пособие. РИО НГПИ, 2011.-137 с.

Рецензенты:

Доцент кафедры физического воспитания НГПИ, канд.пед.наук, Гумеров Р.А.

Заведующий кафедрой физического воспитания ИНЭКА, канд.пед.наук, доцент А.С.Семенов.

В пособии, написанном в соответствии с программой физического воспитания учащихся, раскрываются вопросы обучения и тренировки лыжника, методики отдельных способов передвижения на лыжах.

ФГОУ ВПО «ПГАФКСиТ», 2011
© Б.М.Иванов, Е.Н.Нестерев, А.М.Ахметов 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Значение и направленность лыжной подготовки в физическом воспитании детей, подростков, юношей и девушек.....	5
Программный материал по лыжной подготовке.....	6
Формирование профессионально-педагогических знаний, умений, навыков.....	8
Методы обучения применяемые для овладения техническими умениями и навыками в передвижении на лыжах.....	11
Методика обучения способам передвижения на лыжах.....	19
Методика начального обучения «школа лыжника».....	20
Упражнения для обучения техники передвижения попеременным двухшажным ходом.....	22
Упражнения для обучения передвижения одновременно классическими ходами.....	42
Упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами.....	56
Обучения способам подъемов и спусков с гор.....	86
Обучение поворотам в движении.....	88
Методическая направленность лыжной подготовки в общеобразовательной школе, средних и высших учебных заведениях.....	89
Учебная документация по лыжной подготовке.....	100
Подготовка к выполнению зачетных нормативов.....	114
Учет успеваемости.....	119
Внеурочные формы проведения занятий.....	119
Рекомендуемая литература.....	121