

В.В. Шохирев, В.А. Бомин, А.Ф. Каклимов

# Методика обучения способам передвижения на лыжах



Министерство образования Российской Федерации  
Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный  
аграрный университет им. А.А. Ежевского»

**В.А. Шохирев, В.А. Бомин, А.Ф. Каклимов**

## **Методика обучения способам передвижения на лыжах**

Учебно-методическое пособие

Иркутск  
2014

ББК 75.719.5  
К 16

Рецензенты: С.М. Струганов, к.п.н., доцент ВСИ МВД России  
С.В. Орлова, к.п.н., доцент Иркутского филиала РГУФКСиТ

### **В.А. Бомин**

Методика обучения способам передвижения на лыжах: Учебно-методическое пособие / В.В. Шохирев, В.А. Бомин, А.Ф. Каклимов. – Иркутск: ООО «Мега-принт», 2014. -157 с.

В пособии представлена методика обучения основным техническим действиям при передвижении на лыжах. Подробно освещены формы организации по лыжной подготовке, структуре учебного занятия. Учебно-методическое пособие предназначено для студентов и преподавателей Иркутского филиала РГУФКСиТ, а так же для любителей лыжного спорта.

© В.А. Бомин

## Оглавление

Введение	6
1 Изучение дисциплины «Лыжный спорт» в Иркутском филиале РГУФКСиТ	7
2 Особенности методики и организации обучения классическому лыжному ходу	8
2.1. Формирование двигательного навыка	8
2.2. Принципы и методы обучения	9
2.3. Этапы обучения	10
2.4. Организация занятий по лыжной подготовке	11
3 Формы проведения занятий по лыжной подготовке	18
3.1. Структура урока	18
4. Методика обучения способам передвижения на лыжах	20
4.1. Отличительная характеристика современной техники	20
4.2. Основы техники передвижения на лыжах	22
4.3. Строевая подготовка и подача команд	25
4.4. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой	28
5. Классические лыжные ходы	35
5.1. Одновременный безшажный ход	35
5.2. Попеременный двухшажный ход	37
5.3. Одновременный двухшажный ход	49
5.4. Одновременный одношажный ход	51
5.5. Попеременный четырехшажный ход	59
5.6. Переходы с одного лыжного хода на другой	61
6. Коньковые способы лыжных ходов	71
6.1. Одновременный полуконьковый лыжный ход	72
6.2. Одновременный двухшажный коньковый лыжный ход	78
6.3. Одновременный одношажный коньковый лыжный ход	85
6.4. Попеременный двухшажный коньковый лыжный ход	89
6.5. Коньковые лыжные хода без отталкивания руками	93
6.6. Переходы с одного конькового лыжного хода на другой	95
7. Обучение различным способам преодоления подъемов на лыжах	100
8. Обучение способам спусков на лыжах	105
9. Стойки на спусках, преодоление неровностей	106
10. Обучение торможению на лыжах	110
10.1. Торможение плугом	110
10.2. Торможение упором	111
10.3. Торможение соскальзыванием	112
10.4. Торможение палками	113
10.5. Торможение падением	113
11. Обучение поворотам в движении и на месте	114

11.1. Поворот переступанием	114
11.2. Поворот упором и из упора	116
11.3. Поворот на параллельных лыжах	118
11.4. Поворот плугом	119
11.5. Поворот на месте	121
12. Подвижные игры на лыжах	123
Литература	135
Приложение 1	136
Приложение 2	138