

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>I. Этапы обучения .....</b>	<b>4</b>
1.1. Этап начального разучивания .....	4
1.2. Этап углубленного разучивания .....	10
1.3. Этап совершенствования техники .....	15
<b>II. Ошибки в технике попеременного двухшажного классического хода и способы их устранения .....</b>	<b>19</b>
<b>III. Организационно методические рекомендации по выбору и проведению игр на лыжах.....</b>	<b>23</b>
3.1. Игровые упражнения.....	29
<b>Список использованной и рекомендуемой литературы .....</b>	<b>108</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Анализ литературных данных, собственные педагогические наблюдения, изучение опыта преподавателей — практических работников, тренеров убеждает, что некоторые вопросы обучения технике попеременного двухшажного классического хода не получили достаточного, обоснованного освещения.

При всем многообразии учебно-методического материала по методике обучения технике этого лыжного хода существуют значительные разночтения в подборе методических приемов при формировании основ техники и использования подводящих упражнений на уроках физической культуры в школе.

Данное пособие по методике обучения технике попеременного двухшажного классического хода разработано для учителей физической культуры.

В учебно-методическом пособии затронуты вопросы техники попеременного двухшажного классического хода (как наиболее употребляемого в практике), поэтапная методика обучения и совершенствования его. А также игровые упражнения с методическими рекомендациями по их применению.

На основе многолетнего практического опыта представлены образно-целевые установки к обучению, способствующие успешному овладению техникой данного хода.

Описаны и рекомендуются к практическому использованию собственные комплексы подводящих упражнений, основные требования к их выполнению, обеспечивающие оптимизацию и эффективность процесса обучения.