

УДК 796.922 (075.8)

ББК 75.719.5

Л 88

**Рецензенты:**

канд. пед. наук, доцент И. В. Афанасьева (ФГБОУ ВО МГАФК);  
канд. пед. наук, В. И. Баранюк (Военный университет имени князя  
Александра Невского).

**Л 88** Лыжные гонки. Техника передвижения и методика обучения : учебное пособие / К. С. Дунаев, Е. В. Чубанов, А. Н. Таланцев, А. Д. Мошков / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка : МГАФК, 2023. – 156 с.

**ISBN 978-5-907590-64-9**

Учебное пособие «Лыжные гонки. Техника передвижения и методика обучения» подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата).

Учебное пособие предназначено для студентов МГАФК, студентов вузов физической культуры, преподавателей и слушателей ФПК, а также для тренерского состава ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП ССК, УОР.

*Утверждено учебно – методической комиссией МГАФК  
в качестве учебного пособия.*

УДК 796.922 (075.8)

ББК 75.719.5

**ISBN 978-5-907590-64-9**

© Дунаев К. С., Чубанов Е. В.,  
Таланцев, А. Н. Мошков А. Д., 2023  
© Московская государственная академия  
физической культуры, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	6
ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	8
ГЛАВА I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА.....	9
1.1. История развития лыжного спорта.....	9
1.2. Объективные и субъективные условия спортивной деятельности в лыжном спорте.....	15
1.3. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.....	21
1.4. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.....	24
1.5. Вопросы для подготовки.....	29
ГЛАВА II. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.....	31
2.1. Основы техники лыжных гонок.....	31
2.2. Техника классических способов передвижения на лыжах.....	38
2.3. Методика обучения классическим способам передвижения на лыжах.....	66
2.4. Техника коньковых способов передвижения на лыжах.....	86
2.5. Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах.....	101
2.6. Вопросы для подготовки.....	106
ГЛАВА III. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ.....	108
3.1. Календарный план и положение о соревнованиях.....	108
3.2. Классификация и подготовка соревнований.....	112
3.3. Жеребьевка участников и виды старта.....	116
3.4. Подготовка лыжных трасс.....	118
3.5. Определение результатов соревнований.....	124
3.6. Главная судейская коллегия, ее состав и обязанности.....	126
3.7. Судейские бригады и их обязанности.....	127
3.8. Особенности проведения соревнований в спринтерских гонках эстафетах, дуатлоне, массовых стартах.....	131
3.9. Санкции к нарушителям правил соревнований.....	137
3.10. Вопросы для подготовки.....	138
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	139
ЛИТЕРАТУРА.....	140
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	143