Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

В.С. Григорьев, А.А. Третьяков

ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Методические рекомендации

для студентов очной формы обучения

по специальности

49.02.01 – физическая культура

Екатеринбург

2016

Рецензенты:

Допущено к изданию решением методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № от 2016

Григорьев В.С., Третьяков А.А. Избранный вид спорта. Лыжный спорт. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениюю подготовки 49.02.01 «Физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 62 с.

© Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» 2016.
© Григорьев В.С., Третьяков А.А., 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……4

Примерная программа учебной дисциплины ……..9

Краткий курс лекций ……21

Примерные практические занятия ……27

Требования к зачету ……35

Нормативы по лыжным гонкам ……35

Вопросы к зачету……35

Вопросы к экзамену ……37

Темы рефератов……41

Список рекомендуемой литературы ……43

Приложения ……45

ВВЕДЕНИЕ

Задачами курса являются овладение студентами комплексом знаний, умений и навыков, которые позволяют им успешно самостоятельно реализоваться в педагогической и организационной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе лыжного спорта, при опоре на специфику лыжного спорта и конкретный учебный материал.

Содержание учебной работы по лыжной подготовке является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов колледжа. Будущий педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения, применять на практике и осуществлять поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых.

Непременным условием успешной деятельности педагога, преподавателя физической культуры является уверенное овладение навыками лыжного спорта, знания техники и тактики. Дисциплина «Избранный вид спорта - Лыжный спорт» представляет специальный учебный предмет, который раскрывает вопросы истории, теории и методики лыжного спорта с учетом его специфики; теории и методике обучения технике, тактике и соревновательной деятельности с учетом специфики лыжного спорта.

*Цель дисциплины***:** познакомить студентов с методикой преподавания лыжного спорта;

Задачи дисциплины:

- Формирование навыков организации лыжного спорта;
- Знакомство с методикой обучения лыжного спорта;
- Обеспечение безопасности проведения массовых спортивных мероприятий.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС):

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины

49.02.01 –физическая культура

Наименование результата обучения	**Код компетенции**
Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	ОК 1.
Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	ОК 2.
Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	ОК 3.
Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	ОК 4.
Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности	ОК 5.
Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами	ОК 6.
Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно - тренировочного процесса и организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий	ОК 7.
Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	ОК 8.
Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий	ОК 9.
Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся	ОК 10.
Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих	ОК 11.
Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности	ОК 12.
Определять цели и задачи, планировать учебно - тренировочные	ПК1.1.

занятия	
Проводить учебно - тренировочные занятия	ПК1.2.
Руководить соревновательной деятельностью спортсменов	ПК1.3.
Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно - тренировочных занятиях и соревнованиях	ПК1.4.
Анализировать учебно - тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью	ПК1.5.
Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию	ПК1.6.
Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь	ПК1.7.
Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов	ПК1.8.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен
иметь практический опыт:

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно - тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсме-

нов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогические целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно - тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно - педагогические и психологические и основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно - спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно - спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Дисциплина «Избранный вид спорта – Лыжный спорт» относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.01 «Организация и проведение учебно - тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта» (МДК.01.01«Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»)

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Избранный вид спорта – Лыжный спорт» изучается на 2-4 курсах. Максимальная учебная нагрузка составляет 728 часов, из них 486 часов – аудиторная нагрузка и 242 часа – самостоятельная работа. Производственная практика (по профилю специальности) – 180 часов. Итоговый контроль – зачет и экзамен.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Избранный вид спорта – Лыжный спорт» включает 14 тем, которые дают представление об основных особенностях организации спортивных игр в различных возрастных и нозологических группах в профессиональной педагогической сфере.

2 КУРС

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)**	
Раздел 1. Организация и проведение учебно- тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта.		
Тема 1.1 Введение. История развития лыжного спорта	**Содержание**	
	1.	Задачи и содержание МДК «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов».
	2.	Появление и первоначальное использование лыж.
	3.	Основные этапы развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Развитие лыжного спорта в СССР и РФ, участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх. Современное развитие видов лыжного спорта.
	4.	Эволюция правил соревнований, техники, инвентаря, средств подготовки лыж в лыжном спорте.
	5.	Лыжная подготовка и лыжный спорт. Разновидности лыжного спорта, их характеристика.
	6.	Основные понятия и терминология.
	7.	Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	**Содержание**	
	1.	Причины травматизма на занятиях лыжным спортом. Предупреждение травматизма на занятиях.
	2.	Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
	3.	Выбор и подготовка мест занятий.
	4.	Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях лыжным спортом. Способы и правила закаливания.
	5.	Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.
	Практические занятия	
	1.	Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

	2.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
Тема1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте.	**Содержание**	
	1.	Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий лыжными гонками: лыжная база, лыжный стадион, стартовый городок, учебные площадки и склоны, тренировочные трассы. Требования к их оборудованию и эксплуатации.
	2.	Оборудование, инвентарь, тренажеры в лыжном спорте. Инвентарь и снаряжение лыжника гонщика, подготовка к занятиям и соревнованиям. Особенности подготовки пластиковых лыж.
	Лабораторные работы	
	1.	Выбор лыжного инвентаря. Оборудование и ремонт лыжного инвентаря. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.
	Практические занятия	
	1.	Подготовка лыжни (склона) для учебно-тренировочных занятий.
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	**Содержание**	
	1.	Цель и задачи спортивной тренировки.
	2.	Принципы спортивной тренировки.
	3.	Мотивы занятий лыжным спортом. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.
	4.	Средства и методы спортивной тренировки лыжника.
	5.	Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности лыжника.
	6.	Методика подготовки в биатлоне.
	Практические занятия	
	1.	Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.
Тема 1.5 Основы техники передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка». Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
	2.	Роль спортивной техники в видах лыжного спорта. Требования к спортивной технике. Основные элементы техники лыжника. Фазы скользящего шага и их анализ. Характеристика сил, действующих на лыжника при его передвижении.
	3.	Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка.
	Практические занятия	
	1.	Изучение и совершенствование основ техники классических и коньковых ходов.

	2.	Изучение и совершенствование техники спусков и торможений.
	3.	Изучение и совершенствование основ техники поворотов переступанием и рулением.
Тема 1.6 Основы обучения технике передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Задачи, принципы и методы обучения.
	2.	Последовательность обучения способам передвижения на лыжах.
	3.	Методика начального обучения технике передвижения на лыжах.
	4.	Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления.
	5.	Контроль за уровнем технической подготовленности лыжников.
	Лабораторные работы	
	1.	Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.
	Практические занятия	
	1.	Разбор методики обучения технике двигательного действия. Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу передвижения на лыжах (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ.
	2.	Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися в процессе обучения технике передвижения на лыжах классическими и коньковым ходами, технике поворотов переступанием и рулением, технике спусков и торможений.
Тема 1.7 Физическая подготовка лыжников.	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства физической подготовки лыжника.
	2.	Общая физическая подготовка лыжника-гонщика. Средства ОФП. Методы развития основных физических качеств.
	3.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП лыжника. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в лыжных гонках.
	4.	Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития лыжника.
	Лабораторные работы	
	1.	Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.
	2.	Оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию

		(коррекции) физической подготовленности.
	Практические занятия	
	1.	Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий.
Тема 1.8 Тактическая подготовка в лыжных гонках.	**Содержание**	
	1.	Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена».
	2.	Формы тактики.
	3.	Задачи, средства и приемы тактической подготовки в ИВС. Общая и специальная тактическая подготовка.
Тема 1.9 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	**Содержание**	
	1.	Формы организации занятий.
	2.	Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Его структура. Требования к его организации и проведению.
	3.	Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.
	4.	Подготовка тренера-преподавателя к занятию.
	5.	Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).
	Практические занятия	
	1.	Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана-конспекта.
	2.	Разработка фрагмента конспекта УТЗ в соответствии с задачей УТЗ. Анализ содержания плана-конспекта УТЗ.
	3.	Проведение УТЗ с подгруппой лыжников в качестве помощника преподавателя и самостоятельно.
Тема 1.10 Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.	**Содержание**	
	1.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС.
	2.	Построение тренировки в микроциклах.
	3.	Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Дневник самоконтроля. Правила заполнения. Анализ данных дневника самоконтроля на конкретном примере.
	2.	Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.
Тема 1.11 Спортивное совершенствование.	**Практические занятия**	
	1.	Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

3 КУРС

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	
Раздел 1. Организация и проведение учебно- тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта.		
Тема 1.1 Меры безопасности и профилактика травматизма.	**Содержание**	
	1.	Требования к местам проведения занятий лыжным спортом..
	2.	Требования к организации и проведению занятий и соревнований.
	3.	Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
	4.	Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
	5.	Врачебный контроль и самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.
	Практические занятия	
	1.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
	2.	Оценка подготовленности мест занятий (на учебной лыжне, склоне, лесопарковой зоне и т. п.) и их травмобезопасности.
Тема1.2 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте.	**Содержание**	
	1.	Оборудование, инвентарь, тренажеры в лыжном спорте. Использование нестандартного инвентаря и оборудования в учебно-тренировочном процессе.
	Практические занятия	
	1.	Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.
Тема 1.3 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	**Содержание**	
	1.	Тренировочные и соревновательные нагрузки. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
	2.	Периодизация тренировочного процесса лыжника-гонщика. Спортивная форма и закономерности ее развития.
	3.	Теоретическая подготовка спортсмена.
	4.	Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Значение пульсометрии. Методика ее проведения.
	5.	Методика подготовки в горнолыжном виде спорта.
	Практические занятия	
	1.	Составление тренировочных заданий. Правила их записи в плане-конспекте.
Тема 1.4 Основы техники передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и методы технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка.
	2.	Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.

	3.	Техника коньковых ходов.
	Лабораторные работы	
	1.	Фазовый анализ техники классических ходов.
	2.	Использование ТСО и ИКТ в технической подготовке лыжников.
	Практические занятия	
	1.	Изучение техники классических и коньковых ходов на соревновательной скорости .
	2.	Изучение техники поворотов на параллельных лыжах из упора и плуга.
	3.	Совершенствование техники преодоления неровностей при прохождении спусков
Тема 1.5 Основы обучения технике передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Этапы обучения.
	2.	Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления.
	3.	Контроль за уровнем технической подготовленности в лыжников.
	Лабораторные работы	
	1.	Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.
	Практические занятия	
	1.	Разбор и обсуждение индивидуальных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике классических и коньковых ходов, поворотов на параллельных лыжах из упора и плуга, преодоления неровностей при прохождении спусков
	2.	Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу передвижения на лыжах (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного УТЗ.
Тема 1.6 Физическая подготовка лыжников.	**Содержание**	
	1.	Специальная физическая подготовка в лыжном спорте. Средства СФП лыжников. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в избранном виде спорта.
	2.	Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития лыжника.
	Лабораторные работы	
	1.	Измерение показателей физического развития однокурсника. Расчет индексов по формулам. Разработка рекомендаций.
	2.	Оценка уровня специальной физической подготовленности однокурсника. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.
	3.	Ознакомление с методикой диагностики функционального состояния спортсмена (3-4 пробы).
	Практические занятия	

	1.	Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.
Тема 1.7 Тактическая подготовка в лыжных гонках.	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и приемы тактической подготовки в ИВС. Общая и специальная тактическая подготовка лыжника-гонщика.
	2.	Основные методические положения составления тактических планов для выступления в соревнованиях.
	3.	Контроль за уровнем тактической подготовленности лыжников.
	Практические занятия	
	1.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
	2.	Диагностика тактической подготовленности .
Тема 1.8 Психологическая подготовка лыжников.	**Содержание**	
	1.	Понятие «психологическая подготовка».
	2.	Задачи, средства и методы психологической подготовки в ИВС. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена.
	3.	Формирование мотивации занятий спортом.
	4.	Волевая подготовка спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Самооценка предстартового состояния спортсмена.
	2.	Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.
	3.	Разработка анкеты для выявления мотивов (уровня мотивации) занятий ИВС. Разработка рекомендаций по формированию мотивации и состязательной нацеленности спортсмена.
Тема 1.9 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	**Содержание**	
	1.	Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.
	2.	Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ .
	3.	Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ
	4.	Методы организации лыжников на учебно-тренировочных занятиях.
	5.	Подготовка тренера –преподавателя к занятию.
	6.	Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).
	Практические занятия	
	1.	Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана-конспекта.
	2.	Разработка плана- конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.

Тема 1.10 Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.	**Содержание**	
	1.	Построение тренировки в микроциклах.
	2.	Построение тренировки в мезоциклах.
	3.	Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.
	4.	Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.
	Практические занятия	
	1.	Анализ данных дневника самоконтроля . Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.
	2.	Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.
	3.	Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.
Тема 1.11 Спортивный отбор в лыжном спорте.	**Содержание**	
	1.	Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ».
	2.	Основные принципы и организация спортивного отбора.
	3.	Критерии спортивного отбора
	4.	Контрольные упражнения.
	Практические занятия	
	1.	Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.
	2.	Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.
Тема 1.12 Спортивное совершенствование.	1.	Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.
Раздел 2. Организация и проведение соревнований, руководство соревновательной деятельностью спортсменов.		
Тема 2.1. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорту.	**Содержание**	
	1	Классификация соревнований.
	2	Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях.
	3	Правила соревнований.
	4	Судейство соревнований.
	Практические занятия	
	1	Разбор основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. Разработка документов по алгоритму (макету).
	2	Обслуживание и судейство соревнований
	3	Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований

4КУРС

Наименование разделов профессионального модуля (ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	
Раздел 1. Организация и проведение учебно- тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта.		
Тема 1.1 Меры безопасности и профилактика травматизма.	**Содержание**	
	1	Требования к организации и проведению занятий и соревнований.
	2	Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.
	3	Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
	4	Врачебный контроль в профилактике травматизма и охране здоровья спортсменов. Понятия об утомлении и переутомлении.
	Практические занятия	
	1	Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
	2	Анализ и решение проблемных ситуаций.
Тема1.2 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте	**Содержание**	
	1	Оборудование, инвентарь, тренажеры в лыжном спорте. Правила эксплуатации.
	Практические занятия	
	1	Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.
Тема 1.3 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	**Содержание**	
	1.	Интегральная подготовка спортсмена. Задачи, средства интегральной подготовки. Методические указания к ее проведению.
	2.	Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Управление развитием спортивной формы.
	3.	Методика подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и двоеборье.
	Практические занятия	
	1.	Составление и запись тренировочных заданий.
	2.	Оценка состояния спортивной формы лыжников на основе данных педагогического и врачебного контроля.
Тема 1.4 Основы техники передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и методы технической подготовки. Особенности специальной технической подготовки в различных периодах макроцикла.
	2.	Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства.
	Лабораторные работы	
	1.	Фазовый анализ техники классических ходов.

	Практические занятия	
	1.	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок на различном рельефе местности.
	2.	Совершенствование техники спусков, поворотов и торможений.
Тема 1.5 Основы обучения технике передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Индивидуальные особенности спортсменов и техника.
	2.	Связь технической подготовки с другими видами подготовки.
	3.	Контроль за уровнем технической подготовленности лыжников.
	Лабораторные работы	
	1.	Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.
	Практические занятия	
	2.	Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу передвижения на лыжах (по заданию преподавателя).
Тема 1.6 Физическая подготовка лыжников.	**Содержание**	
	1.	Средства и методы развития специальной выносливости (ее разновидностей).
	2.	Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена.
	Лабораторные работы	
	1.	Оценка уровня специальной физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования.
	2.	Ознакомление с методикой диагностики функционального состояния спортсмена (3-4 пробы).
	Практические занятия	
	1.	Составление комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.
Тема 1.7 Тактическая подготовка в лыжном спорте.	**Содержание**	
	1.	Задачи, средства и приемы тактической подготовки в ИВС. Специальная тактическая подготовка.
	2.	Тактическое мышление. Средства и методы развития и совершенствования тактического мышления.
	3.	Основные методические положения к составлению тактических планов для выступления в соревнованиях.
	4.	Контроль за уровнем тактической подготовленности лыжников.
	Практические занятия	
	1.	Анализ и решение проблемных ситуаций.
	2.	Диагностика тактической подготовленности .
Тема 1. Психологическая	**Содержание**	

подготовка в лыжном спорте.	1.	Задачи, средства и методы психологической подготовки в лыжном спорте. Специальная психологическая подготовка.
	2.	Психологический контроль в спорте.
	3.	Идеомоторная тренировка (идеомоторные упражнения.)
	4.	Аутогенная тренировка.
	5.	Психологическая подготовка тренера.
	Практические занятия	
	1.	Оценка предстартового состояния спортсмена (сокурсника). Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.
	2.	Оценка состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.
Тема 1. 9 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	**Содержание**	
	1.	Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ
	2.	Подготовка тренера – преподавателя к занятию.
	3.	Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).
	Практические занятия	
	1.	Разработка плана-конспекта УТЗ для учебно-тренировочной группы.
Тема 1.10 Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.	**Содержание**	
	1.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС.
	2.	Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.
	3.	Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.
	Практические занятия	
	1.	Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.
	2.	Составление примерного плана на макроцикл.
	3.	Заполнение тренером журнала учета УТЗ.
Тема 1.11 Спортивный отбор и спортивная ориентация в лыжном спорте .	**Содержание**	
	1.	Критерии спортивного отбора
	2.	Диагностика спортивной предрасположенности.
	3.	Контрольные испытания на различных этапах отбора.
	Практические занятия	
	1.	Анализ и решение ситуационных задач по проблемам

		спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов.
	2.	Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний).
	3.	Диагностика спортивной предрасположенности.
Тема 1.12 Спортивное совершенствование.	**Практические занятия**	
	1.	Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.
Раздел 2. Организация и проведение соревнований, руководство соревновательной деятельностью спортсменов.		
Тема 2.1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.	**Содержание**	
	1.	Подготовка и обслуживание соревнований. Подведение итогов соревнований
	2	Правила соревнований.
	3	Судейство соревнований.
	4	Особенности организации и проведения соревнований по видам лыжного спорта.
	Практические занятия	
	1	Разбор основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. Разработка документов по алгоритму (макету).
	2	Обслуживание и судейство соревнований.
	3	Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.
Тема 2.2 Руководство соревновательной деятельностью лыжников.	**Содержание**	
	1	Соревновательная деятельность и ее структура.
	2	Физиологические особенности соревновательной деятельности.
	3	Психологические особенности соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям.
	4	Тактика соревновательной деятельности.
	5	Аспекты управления психическим состоянием спортсменов. Воля и эмоции в спортивном соревновании. Средства оптимизации состояния спортсменов.
	6	Анализ результатов соревновательной деятельности. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки спортсмена.
	Практические занятия	
	1	Анализ результатов соревновательной деятельности.
	2	Способы регуляции предстартовых состояний спортсменов.
	3	Управление соревновательной скоростью лыжника на основе хронометража и информации о скорости других участников соревнований.
	4	Освоение работы с секундомером при различных способах старта.

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

2 курс

Тема 1. Введение. История развития лыжного спорта

Появление и первоначальное использование лыж. Основные этапы развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Развитие лыжного спорта в СССР и РФ, участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх. Современное развитие видов лыжного спорта. Эволюция правил соревнований, техники, инвентаря, средств подготовки лыж в лыжном спорте. Разновидности лыжного спорта, их характеристика. Основные понятия и терминология. Разрядные нормы и требования Единой спортивной

Тема 2. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Причины травматизма на занятиях лыжным спортом. Предупреждение травматизма на занятиях. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Выбор и подготовка мест занятий. Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении. Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях лыжным спортом. Способы и правила закаливания.

Тема 3. Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в лыжном спорте

Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий лыжными гонками: лыжная база, лыжный стадион, стартовый городок, учебные площадки и склоны, тренировочные трассы. Требования к их оборудованию и эксплуатации.
Оборудование, инвентарь, тренажеры в лыжном спорте. Инвентарь и снаряжение лыжника гонщика, подготовка к занятиям и соревнованиям. Особенности подготовки пластиковых лыж.

Тема 4. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте

Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Мотивы занятий лыжным спортом. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена. Средства и методы спортивной тренировки лыжника. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности лыжника. Методика подготовки в биатлоне.

Тема 5. Основы техники передвижения на лыжах

Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка». Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Роль спортивной техники в видах лыжного спорта. Требования к спортивной технике. Основные элементы техники лыжника. Фазы скользящего шага и их анализ. Характеристика сил, действующих на лыжника при его передвижении.

Тема 6. Основы обучения технике передвижения на лыжах

Задачи, принципы и методы обучения. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах. Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления. Контроль за уровнем технической подготовленности лыжников.

Тема 7. Физическая подготовка лыжников

Задачи, средства физической подготовки лыжника. Общая физическая подготовка лыжника-гонщика. Средства ОФП. Методы развития основных физических качеств. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП лыжника. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в лыжных гонках. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития лыжника.

Тема 8. Тактическая подготовка в лыжных гонках

Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена». Формы тактики. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в ИВС. Общая и специальная тактическая подготовка.

Тема 9. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Формы организации занятий. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Его структура. Требования к его организации и проведению. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Подготовка тренера-преподавателя к занятию. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).

Тема 10. Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС. Построение тренировки в микроциклах. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.

3 КУРС

Тема 1. Меры безопасности и профилактика травматизма.

Требования к местам проведения занятий. Требования к организации и проведению занятий и соревнований. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Врачебный контроль и самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.

Тема 2. Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в лыжном спорте

Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Использование нестандартного инвентаря и оборудования в учебно-тренировочном процессе.

Тема 3. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте

Тренировочные и соревновательные нагрузки. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодизация тренировочного процесса. Спортивная форма и закономерности ее развития. Теоретическая подготовка спортсмена. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Значение пульсометрии. Методика ее проведения.

Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах

Задачи, средства и методы технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Техника коньковых ходов.

Тема 5. Основы обучения технике передвижения на лыжах

Этапы обучения. Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления. Контроль за уровнем технической подготовленности в лыжников.

Тема 6. Физическая подготовка лыжников

Специальная физическая подготовка в лыжном спорте. Средства СФП лыжников. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в избранном виде спорта. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития лыжника.

Тема 7. Тактическая подготовка лыжников

Задачи, средства и приемы тактической подготовки в ИВС. Общая и специальная тактическая подготовка лыжника-гонщика. Основные методические положения составления тактических планов для выступления в соревнованиях. Контроль за уровнем тактической подготовленности лыжников.

Тема 8. Психологическая подготовка лыжников

Понятие «психологическая подготовка». Задачи, средства и методы психологической подготовки в ИВС. Общая и специальная психологическая подготовка спортсмена. Формирование мотивации занятий спортом. Волевая подготовка спортсмена.

Тема 9. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ. Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ . Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях. Подготовка тренера –преподавателя к занятию. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).

Тема 10. Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.

Построение тренировки в микроциклах. Построение тренировки в мезоциклах. Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.

Тема 11. Спортивный отбор в лыжный спорт

Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ». Основные принципы и организация спортивного отбора. Критерии спортивного отбора. Контрольные упражнения.

Тема 12. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Классификация соревнований. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях. Правила соревнований. Судейство соревнований.

4 КУРС

Тема 1. Меры безопасности и профилактика травматизма

Требования к организации и проведению занятий и соревнований. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Врачебный контроль в профилактике травматизма и охране здоровья спортсменов. Понятия об утомлении и переутомлении.

Тема 2. Спортивные сооружения и материально- техническое обеспечение в лыжном спорте.

Оборудование, инвентарь, тренажеры в избранном виде спорта. Правила эксплуатации.

Тема 3. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте

Интегральная подготовка спортсмена. Задачи, средства интегральной подготовки. Методические указания к ее проведению. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Управление развитием спортивной формы. Методика подготовки в прыжках на лыжах с трамплина и двоеборье.

Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах

Особенности технической подготовки в процессе становления спортивного мастерства. Задачи, средства и методы технической подготовки. Особенности специальной технической подготовки в различных периодах макроцикла.

Тема 5. Основы обучения технике передвижения на лыжах

Индивидуальные особенности спортсменов и техника. Связь технической подготовки с другими видами подготовки. Контроль за уровнем технической подготовленности лыжников.

Тема 6. Физическая подготовка лыжников

Средства и методы развития специальной выносливости (ее разновидностей). Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена.

Тема 7. Тактическая подготовка лыжников

Задачи, средства и приемы тактической подготовки в ИВС. Специальная тактическая подготовка. Тактическое мышление. Средства и методы развития и совершенствования тактического мышления. Основные методические положения к составлению тактических планов для выступления в соревнованиях. Контроль за уровнем тактической подготовленности лыжников.

Тема 8. Психологическая подготовка в лыжном спорте

Задачи, средства и методы психологической подготовки в лыжном спорте. Специальная психологическая подготовка. Психологический контроль в спорте. Идеомоторная тренировка (идеомоторные упражнения.) Аутогенная тренировка. Психологическая подготовка тренера.

Тема 9. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.

Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ. Подготовка тренера – преподавателя к занятию. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).

Тема 10. Планирование, контроль и учет подготовки в процессе по лыжному спорту

Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС. Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Планирование, контроль и учет как основные элементы управ-

ления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.

Тема 11. Спортивный отбор и спортивная ориентация в лыжном спорте

Критерии спортивного отбора. Диагностика спортивной предрасположенности. Контрольные испытания на различных этапах отбора.

Тема 12. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

Подготовка и обслуживание соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по видам лыжного спорта.

Тема 13. Руководство соревновательной деятельностью лыжников

Соревновательная деятельность и ее структура. Физиологические особенности соревновательной деятельности. Психологические особенности соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Тактика соревновательной деятельности. Аспекты управления психическим состоянием спортсменов. Воля и эмоции в спортивном соревновании. Средства оптимизации состояния спортсменов. Анализ результатов соревновательной деятельности. Анализ динамики показателей, определение и регулирование хода подготовки спортсмена.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

2 КУРС

Тема 2.

Практическое занятие 1. Инструкции по технике безопасности.

Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях по лыжному спорту (Приложение Ж).

Практическое занятие 2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Составить инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту.

Тема 3.

Практическое занятие 3. Материально-техническое обеспечение.

Выбор лыжного инвентаря. Оборудование и ремонт лыжного инвентаря. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.

Тема 4.

Практическое занятие 4-5. Средства и методы спортивной тренировки.
Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий.
Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.

Тема 5.

Практическое занятие 6-14.
Изучение основ техники классических и коньковых ходов.
Изучение техники спусков и торможений.
Изучение основ техники поворотов переступанием и рулением.

Тема 6.

Лабораторное занятие 1.
Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения (приложение А) с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.

Практическое занятие 15-24.
Разбор методики обучения технике двигательного действия.
Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу передвижения на лыжах (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися в процессе обучения технике передвижения на лыжах классическими и коньковым ходами, технике поворотов переступанием и рулением, технике спусков и торможений.

Тема 7.

Лабораторное занятие 2.
Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам (приложение Б). Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.

Лабораторное занятие 3.

Оценка уровня общей физической подготовленности лыжника-сокурсника. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.

Практическое занятие 25-26.
Составить комплекс упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий (Приложение З).

Тема 9.

Практическое занятие 31. Анализ содержания плана-конспекта УТЗ.
Разбор структуры и содержания УТЗ по лыжному спорту на основе примерного плана-конспекта (Приложение Е).

Практическое занятие 32. Разработка фрагмента конспекта УТЗ в соответствии с задачей УТЗ.

КОНСПЕКТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

«Тема»

Группа _____первого года обучения

Дата проведения_____

Место проведения_____

Задачи

Образовательные:
Оздоровительные:
Воспитательные:
Инвентарь:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания

Тема 10.

Практическое занятие 33.
Дневник самоконтроля (Приложение В). Правила заполнения. Анализ данных дневника самоконтроля на конкретном примере.

Практическое занятие 34.
Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов (Приложение Г).

Тема 11.

Практическое занятие 35. (44 часа)
Совершенствование техники, тактики, развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

3 КУРС

Тема 2.

Практическое занятие 1.
Оценка подготовленности мест занятий и их травмобезопасности.
Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации.

Тема 3.

Практическое занятие 2. Составление тренировочных заданий. Правила их записи в плане-конспекте.

Тема 4.

Лабораторное занятие 1. Фазовый анализ техники лыжных ходов (Приложение Д)
1. Внимательно рассмотреть рисунки с 1 по 7;
2. Определить способы передвижения;
3. На рисунке 3 и 4 определить ошибки;
4. Описать технику передвижения.

Лабораторное занятие 2. Использование ТСО и ИКТ в технической подготовке спортсменов.

Практическое занятие 3-12. Изучение техники лыжных ходов.

1. Изучение техники классических и коньковых ходов на соревновательной скорости.

2. Изучение техники поворотов на параллельных лыжах из упора и плуга.

3. Совершенствование техники преодоления неровностей при прохождении спусков

Тема 5.

Лабораторное занятие 3. Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий.

Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок (Приложение А).

Практическое занятие 13-17.

Разбор и обсуждение индивидуальных ошибок, допускаемых занимающимися, в процессе обучения технике классических и коньковых ходов, поворотов на параллельных лыжах из упора и плуга, преодоления неровностей при прохождении спусков.

Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу передвижения на лыжах (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного УТЗ.

Тема 6.

Лабораторное занятие 4.

Оценка уровня специальной физической подготовленности однокурсника. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.

Лабораторное занятие 5.

Ознакомление с методикой диагностики функционального состояния спортсмена (3-4 пробы).

Практическое занятие 18.

Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.

Тема 7.

Практическое занятие 19-22. Диагностика тактической подготовленности .

Анализ и решение проблемных ситуаций.

Тема 8

Практическое занятие 23-24. Предстартовое состояние спортсмена

Самооценка предстартового состояния спортсмена. Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.
Разработать анкету для выявления мотивов (уровня мотивации) занятий лыжным спортом. Разработать рекомендаций по формированию мотивации и состязательной нацеленности спортсмена.

Тема 9.

Практическое занятие 25-26. Разработка плана- конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.

Тема 10.

Практическое занятие 27-28.
Анализ данных дневника самоконтроля . Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.
Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.
Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.

Тема 11.

Практическое занятие 29-30.
Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.
Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.

Тема 12.

Практическое занятие 41. (80 ч)
Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

Тема 13.

Практическое занятие 42-43.
Разбор основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. Разработка документов по алгоритму (макету).
Обслуживание и судейство соревнований.

Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.

4 КУРС

Тема 3.

Практическое занятие 1.

Составление и запись тренировочных заданий.
Оценка состояния спортивной формы на основе данных педагогического и врачебного контроля.

Тема 4.

Лабораторное занятие 1.

Фазовый анализ техники игровых приемов.

Практическое занятие 2-6.

Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами в процессе учебно-тренировочных занятий, контрольных тренировок на различном рельефе местности.
Совершенствование техники спусков, поворотов и торможений.

Тема 5.

Лабораторное занятие 2.

Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий во время игры. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок.

Практическое занятие 7-9.

Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей : обучение отдельному способу двигательного действия (по заданию преподавателя).

Тема 6.

Лабораторное занятие 3.

Оценка уровня физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка рекомендаций.
Диагностики функционального состояния сокурсника(3-4 пробы).

Практическое занятие 10.

Составление комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов.

Тема 7.

Практическое занятие 11-15.

Анализ и решение проблемных ситуаций.
Диагностика тактической подготовленности .

Тема 8.

Практическое занятие 11-15.

Оценка предстартового состояния спортсмена (сокурсника).
Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена. Оценка состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.
Оценка состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.

Тема 9.

Практическое занятие 11-15.

Разработка плана-конспекта УТЗ для учебно-тренировочной группы

Тема 10.

Практическое занятие 11-15.

Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.
Составление примерного плана на макроцикл.
Заполнение тренером журнала учета УТЗ.

Тема 11.

Практическое занятие 11-15.

Анализ и решение ситуационных задач по проблемам спортивного отбора на различных этапах подготовки и отбора юных спортсменов.
Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний).
Диагностика спортивной предрасположенности.

Тема 12.

Практическое занятие 11-15.

Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.

Тема 13.

Практическое занятие 11-15.

Разбор основных документов, регламентирующих проведение спортивных соревнований. Разработка документов по алгоритму (макету).
Обслуживание и судейство соревнований.
Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.

Тема 14.

Практическое занятие 11-15.

Анализ результатов соревновательной деятельности.

Способы регуляции предстартовых состояний спортсменов.

Управление соревновательной скоростью лыжника на основе хронометража и информации о скорости других участников соревнований.

Освоение работы с секундомером при различных способах старта.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

1. Контрольное тестирование по лекционному курсу или устный опрос.
2. Выполнение нормативов по лыжному спорту.
3. Написать реферат по заданной теме с презентацией.

Выполнение нормативов в лыжных гонках

Оценка	Дистанция (км)			
	5 (юноши)		3 (девушка)	
	16-17 лет (мин, с)	19 лет и старше (мин, с)	16-17 лет (мин, с)	19 лет и старше (мин, с)
5	24,30	23,30	17,00	16,40
4	25,00	24,00	18,00	17,00
3	27,00	25,00	20,00	19,00

Оценка	Дистанция (км)			
	10 (юноши)		5 (девушка)	
	16-18 лет (мин, с)	19 лет и старше (мин, с)	16-17 лет (мин, с)	19 лет и старше (мин, с)
5	52,00	47,00	31,00	28,10
4	54,00	50,00	33,00	33,00
3	57,00	54,00	35,00	35,00

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
3. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
4. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
5. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.

6. Основные элементы техники передвижения на лыжах.

7. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.

8. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.

9. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.

10. Принципы обучения.

11. Методы обучения.

12. Структура процесса обучения.

13. Организация обучения и подготовка мест занятий.

14. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.

15. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.

16. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.

17. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.

18. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.

19. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.

20. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.

21. Анализ техники и методика обучения способам переходов с хода на ход.

22. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов.

23. Анализ техники и методика обучения способам преодоления неровностей.

24. Анализ техники и методика обучения способам торможений.

25. Стойки при спусках.

26. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне: переступанием; упором; плугом; из упора; на параллельных лыжах.

27. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.

28. Формы организации занятий по лыжной подготовке.

29. Уроки лыжной подготовки в школе (организация, методика проведения, требования к уроку).

30. Внеурочные формы занятий на лыжах.

31. Содержание и методика проведения уроков в различных классах.

32. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.

33. Начальное обучение передвижению на лыжах.

34. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.

35. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.

36. Игры на лыжах.

37. Домашние задания по лыжной подготовке.

38. Учет успеваемости по лыжной подготовке.

39. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах.

40. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.

41. Планирование и управление процессом подготовки.

42. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К КВАЛИФИКАЦИОННОМУ ЭКЗАМЕНУ ПО ПМ. 01

1. История развития избранного вида спорта.

2. Система соревнований в избранном виде спорта.

3. Основы организации соревновательной деятельности.

4. Принципы организации соревновательной деятельности и ее структура в избранном виде спорта.

5. Теория спортивных соревнований.

6. Сущность, цель и задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта.

7. Функции и содержание спортивной тренировки в избранном виде спорта.

8. Формы спортивной тренировки в избранном виде спорта.

9. Теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта

10. Основы планирования учебно - тренировочных занятий в избранном виде спорта.

11. Методические основы обучения двигательным действиям в избранном виде спорта.

12. Методические основы развития физических качеств в избранном виде спорта.

13. Организационно - педагогические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

14. Психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

15. Основы теоретической подготовки в избранном виде спорта.

16. Особенности физической подготовки в избранном виде спорта.

17. Особенности технической подготовки в избранном виде спорта.

18. Особенности тактической подготовки в избранном виде спорта.

19. Особенности психологической подготовки в избранном виде спорта.

20. Особенности интегральной подготовки в избранном виде спорта.

21. Система спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.

22. Критерии и подходы при диагностике спортивной предрасположенности в избранном виде спорта.

23. Мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития.

24. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена в избранном виде спорта.

25. Способы и приемы страховки в избранном виде спорта.

26. Способы и приемы самостраховки в избранном виде спорта.

27. Методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях по избранному виду спорта.

28. Методы и методики педагогического контроля на соревнованиях по избранному виду спорта.

29. Виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс спортсменов, требования к ее ведению и оформлению.

30. Виды документации, обеспечивающей соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению.

31. Разновидности физкультурно - спортивных сооружений для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации.

32. Разновидности оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации.

33. Правила техники безопасности в избранном виде спорта.

34. Требования к физкультурно - спортивным сооружениям в избранном виде спорта.

35. Требования к оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

36. Техника двигательных действий в избранном виде спорта.

37. Определить цель и задачи, планирования и проведения, учебно-тренировочного занятия.

38. Приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.

39. Способы оценки уровня подготовленности занимающихся избранным видом спорта.

40. Подобрать спортивное оборудование и инвентарь для учебно-тренировочного занятия «…….» с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.

41. Цели и задачи спортивного совершенствования.

42. Средства, методы и приемы развития гибкости в избранном виде спорта.

43. Средства, методы и приемы развития скорости в избранном виде спорта.

44. Средства, методы и приемы развития силы в избранном виде спорта.

45. Правила проведения соревнований в избранном виде спорта.

46. Причины травматизма на занятиях избранным видом спорта.

47. Основные положения инструкции по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

48. Роль спортивной техники в избранном виде спорта. Требования к спортивной технике.

49. Задачи, средства технической подготовки в избранном виде спорта.

50. Общая и специальная техническая подготовка в избранном виде спорта.

51. Последовательность обучения техническим способам (приемам) в избранном виде спорта.

52. Особенности начального обучения спортивной технике в избранном виде спорта.

53. Причины двигательных ошибок в избранном виде спорта. Способы их предупреждения и исправления.

54. Виды контроля за уровнем технической подготовленности в избранном виде спорта.

55. Задачи, средства физической подготовки спортсмена в избранном виде спорта.

56. Методы развития основных физических качеств в избранном виде спорта.

57. Способы оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования.

58. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в избранном виде спорта.

59. Общая и специальная тактическая подготовка в избранном виде спорта.

60. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Его структура. Требования к его организации и проведению.

61. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.

62. Подготовка тренера – преподавателя к занятию в избранном виде спорта.

63. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.

64. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

65. Построение планов тренировки в микроциклах.

66. Построение планов тренировки в мезоциклах.

67. Построение планов тренировки в макроциклах.

68. Роль тренера-преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях в избранном виде спорта.

69. Врачебный контроль в профилактике травматизма в избранном виде спорта.

70. Периодизация тренировочного процесса. Спортивная форма и закономерности ее развития.

71. Тренировочные и соревновательные нагрузки. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

72. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Значение пульсометрии. Методика ее проведения.

73. Правила записи учебно-тренировочных занятий в плане-конспекте.

74. Использование ТСО и ИКТ в технической подготовке спортсменов.

75. Методики диагностики функционального состояния спортсмена в избранном виде спорта.

76. Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.

77. Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

78. Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ.

79. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса в избранном виде спорта.

80. Основные принципы и организация спортивного отбора в избранном виде спорта.

81. Критерии спортивного отбора в избранном виде спорта.

82. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях.

83. Интегральная подготовка спортсмена в избранном виде спорта. Задачи, средства интегральной подготовки. Методические указания к ее проведению.

84. Средства и методы развития специальной выносливости (ее разновидностей) в избранном виде спорта.

85. Основные методические положения к составлению тактических планов для выступления в соревнованиях в избранном виде спорта.

86. Подготовка и обслуживание соревнований в избранном виде спорта.

87. Подведение итогов соревнований в избранном виде спорта.

88. Основные документы, регламентирующих проведение спортивных соревнований в избранном виде спорта.

89. Физиологические особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

90. Психологические особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.

2. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.

3. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.

4. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.

5. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.

6. Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.

7. Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.

8. Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.

9. Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.

10. Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.

11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками.

12. Динамика функционального состояния лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.

13. Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности лыжников-гонщиков различной квалификации.

14. Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

15. Динамика специальной работоспособности лыжников-гонщиков в подготовительном (соревновательном) периоде тренировки.

16. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков.

17. Подготовка лыжников-гонщиков к марафонским дистанциям.

18. Методика развития выносливости у лыжников-гонщиков.

19. Методика развития быстроты и координационных способностей у лыжников-гонщиков.

20. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной квалификации в годичном цикле подготовки.

21. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.

22. Анализ соревновательной деятельности лыжников-гонщиков различных квалификационных групп.

223. Структура и содержание микроциклов тренировки у лыжников-гонщиков различных квалификационных групп на этапах годичного цикла.

24. Методика самоконтроля лыжников-гонщиков.

25. Структура занятий по лыжной подготовке в I- IX классах общеобразовательной школы.

26. Методика обучения классическим лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.

27. Методика обучения коньковым лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.

28. Круговая тренировка в подготовке лыжников-гонщиков.

29. Спортивный отбор перспективных лыжников-гонщиков на разных этапах спортивного мастерства (отбор для занятий лыжными гонками, отбор в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования ДЮСШ, отбор в сборные команды).

30. Использование технических средств в подготовке лыжников-гонщиков.

31. Структура и содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков в аспекте многолетней тренировки.

32. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке лыжников-гонщиков (психологических, физиологических, фармакологических, питание спортсмена).

33. Тактика гонки лыжников-гонщиков на основе изучения эффективности способов передвижения на лыжах.

34. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков.

35. Прогнозирование спортивных результатов и оценка специальной работоспособности на основе зависимости «ЧСС – скорость бега».

36. Воспитательная работа тренера по лыжному спорту.

37. Планирование и проведение занятий в условиях среднегорья.

38. Возрастная динамика функциональных возможностей лыжников-гонщиков.

39. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков при передвижении классическими и коньковыми ходами.

40. Методика (содержание годичного цикла) подготовки юных лыжников-гонщиков, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ.

41. Информативность физиологических показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков, определяемых на основе зависимости «скорость передвижения – пульс».

42. Динамика показателей функциональной подготовленности и объемов нагрузки в циклических средствах тренировки в годичном цикле подготовки у лыжников-гонщиков квалификации КМС.

43. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.

44. Психология спортивной деятельности подростков.

45. Двигательная активность учащихся (студентов) и успеваемость по теоретическим предметам.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт /под ред. Г. А. Сергеева.- М.: Академия, 2012.- 176с.

2. Физическая культура/авт.- сост. А. Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2013.- 95с.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2012.- 480с.

Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В. Г. Основы научно - методической деятельности в области физической культуры и спорта/В. Г. Никитушкин.- М.: Сов. спорт, 2013.- 280с.

2. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря и оснащения спортивных залов и сооружений государственных муниципальных общеобразовательных учреждений.- М.: Сов. спорт, 2014.- 108с.

Интернет –источники:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2.http://www.olimpik.ru (сайт Олимпийского комитета России)

3.http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

4. http://www.flgr.ru/ (Федерация лыжных гонок России)

5. http://www.rsaski.ru/ (Ассоциация лыжных видов спорта России)

6. http://www.skisport.ru/ (Журнал «Лыжный спорт»)

7. http://www.fgssr.ru/ (Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России)

Приложение А

Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий

Заполните карту педагогического наблюдения, проведите анализ и дайте рекомендации по проведению УТЗ

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО НАБЛЮДЕНИЯ И АНАЛИЗА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

тренера-преподавателя _____ проводящего УТЗ в группе _____

Дата проведения _____ Место проведения _____

Оценивал студент _____

Количество занимающихся группы: по списку _____ присутствовало _____
практически занималось _____
Задачи занятия:
_____
_____
_____
_____
_____

№	Показатели оценки	Оценка действий (замечания)	Баллы
I	*ОЦЕНКА ПОДГОТОВКИ К ЗАНЯТИЮ*		
	1.Разработан ли план-конспект занятия? Насколько содержательно, полно и терминологически грамотно заполнен конспект?		
	2.Подготовлены ли места занятия, оборудование, инвентарь? Соответствует ли состояние зала санитарно-гигиеническим условиям (пол, освещение, температура, проветривание)?		
	3.Все ли занимащиеся подготовлены к занятию? Соответствует ли спортивная форма условиям и особенностям проведения УТЗ?		
II	*ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ*		
	1.Своевременно ли начато занятие? Нет ли опоздавших занимающихся?		

	2.Насколько эффективны вводно-организующие и установочные действия? Установлен ли деловой контакт с занимающимися?		
	3. Способствует ли проведенный комплекс ОРУ (общая разминка) и комплекс упражнений специальной разминки подготовке занимающихся к основной части занятия? Если нет, почему?		
	4.Какие методы организации (фронтальный, групповой, круговой, индивидуальный) занимающихся использовались при выполнении упражнений?		
III	*ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ*		
	1. Соответствует ли содержание основной части занятия плану УТЗ и его задачам?		
	2. Какие методы организации занимающихся использовались при решении задач занятия? Обоснован ли их выбор с учетом задач, условий проведения занятия, особенностей занимающихся?		
	3.Соблюдаются ли меры безопасности? При выполнении каких упражнений недостаточно или некачественно оказывалась помощь и страховка?		
	4.Какие методы и методические приемы (словесные: объяснение, рассказ, методические указания, подсчёт, команда, убеждение; наглядные: показ, ТСО; практические: обучение в целом, по частям, игровой, соревновательный) использовались при решении задач занятия? Эффективно ли их применение?	Словесные: Наглядные: Практические:	

	5.Умеет ли педагог определить технические ошибки занимающихся? Добивается ли их исправления и как?		
	6.Осуществляет ли педагог индивидуальную работу с занимающимися? В каком виде двигательной деятельности?		
	7.Организована ли самостоятельная деятельность занимающихся и в какой форме? Осуществлялся ли контроль педагога за самостоятельной деятельностью занимающихся?		
	8.Установлен ли контакт педагога с занимающимися? Выполняют ли они требования педагога? Насколько активны занимающиеся на занятии?		
	9.Какие формы контроля за тренировочной деятельностью занимающихся были использованы?		
	10.Какие физические качества развивались на УТЗ? Какие способы регулирования нагрузки применялись в процессе развития данных физических качеств?		
	11.Уделял ли педагог внимание нравственному, интеллектуальному, эстетическому воспитанию, воспитанию волевых качеств? Если да, то каких качеств?		
IV	*ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ*		
	1.Какие средства использованы для оптимального восстановления? Соответствуют ли они со-		

	держанию основной части?		
	2.Организованы ли занимающиеся для подведения итогов занятия?		
	3.Какое домашнее задание было дано? Реально ли его выполнить дома?		
	4. Своевременно ли завершено занятие?		
Сумма баллов (N):		**Эффективность (%):**	

Применяются баллы:
2 - высокий уровень выполнения;
1,5 – выполнение выше среднего;
1 - средний уровень выполнения;
0,5 – низкий уровень выполнения;
0 – выполнение отсутствует.

Эффективность занятия определяется по формуле: Э = N / 56 x 100%, где N – сумма баллов, выявленная экспертом, 56 – максимально возможная сумма баллов.

Удовлетворительное УТЗ «3» = 45-64%. Хорошее УТЗ «4» = 65-84%.
Отличное УТЗ «5» = 85-100%.

Анализ результатов и рекомендации по проведению УТЗ

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Приложение Б

Лабораторная работа № 2-3
Измерение показателей физического развития. Оценка уровня общей физической подготовки

1. Опираясь на предложенные методические рекомендации, проведите измерения физического развития и физической подготовленности.

2. Выполните расчеты и заполните карту и дневник спортсмена.

3. Сделайте вывод об уровне развития и подготовленности и дайте рекомендации по улучшению показателей.

4. Измерения проводить ежегодно (в начале и конце учебного года).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ФР)

Физическое развитие – это комплекс морфологических признаков, присущих данному индивидууму, формирующихся под влиянием наследственности и среды. Показатели физического развития отличаются значительными индивидуальными отклонениями. Индивидуальная оценка физического развития проводится путём сопоставления данных обследуемого со средними величинами показателей для каждой возрастно-половой группы спортсменов избранного вида спорта (табл. 1 и 2).

Антропологические измерения необходимо проводить в утренние часы (в конце дня может наблюдаться увеличение массы, уменьшение длины тела на 1 – 1,5 см). Ежегодные исследования проводить в один и тот же день.

1.***Рост*** (стоя) измеряют ростомером с точностью до 0,5 см. Обследуемый становится спиной к стойке ростомера, прикасаясь тремя точками: лопатками, ягодицами и пятками; подбородок слегка опущен, при этом наружный угол глаза и козелки ушных раковин должны быть на одной горизонтали. Планшетка ростомера должна касаться верхушки головы. Рост стоя определяют по первой (левой шкале ростомера).

2.***Окружность грудной клетки*** измеряют в трёх её положениях: при максимальном выдохе, максимальном вдохе и во время паузы (среднее положение между вдохом и выдохом). Сантиметровую ленту накладывают горизонтально спереди над сосками у женщин, по соскам у мужчин; а сзади по нижним углам лопаток.

3.***Масса*** измеряется при помощи медицинских десятичных весов.

Таблица 1 «Показатели физического развития детей»

Возраст (лет)	Мальчики (юноши)						Девочки (девушки)					
	Рост (см)			*Масса тела (кг)*			*Рост (см)*			*Масса тела (кг)*		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
6	109,5	117,5	130	19,32	22,35	27,08	108,5	115,5	128,5	18,74	21,6	25,85
7	113,5	122	135	20,8	24,2	29,4	112,5	122,15	135	20,8	23,8	28,4
8	118	127,5	142,5	23,2	27,05	33,15	118	127	140,5	22,8	26,16	36,16
9	124	135	150	25,9	31,5	40,07	125	133	147	25,8	30,26	37,7
10	128	138	153	28,5	35	45	128	137,5	153	27,2	35	46,5
11	132	142,5	159,5	30,9	38,4	47,9	133,5	144,5	162,5	31,2	39,4	52,8
12	136,5	148	165,5	34	39,8	56	139	146,5	169	37,5	41,8	60
13	142	150,5	175,5	37,2	48	65,5	146	157	173,5	41,1	50,7	65,9
14	149,5	163	185	43,8	55	72,6	151	160,5	175	45	54,9	68,7
15	155,5	169	190	51,6	63	80,7	153,5	162,5	176	56,2	56,3	69,5
16	169	177	193	54,3	66,7	83,2	159	168	184	50,2	58,7	72,3

Таблица 2 «Среднестатистические показатели физического развития учащихся 1-11 классов»

Возраст (лет)	*Окружность грудной клетки во время паузы (см)*					
	Мальчики (юноши)			Девочки (девушки)		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
6	56,2	61,2 - 65,2	71,1	53,7	59,1 – 63.2	67,5
7	59,4	63,1 – 67,1	73,3	57,3	61,3 – 64,3	69,1
8	60,1	64,3 – 68,2	76,1	59,1	63,4 – 66,5	69,1
9	63,3	65,6 – 70,3	80,1	61,7	65,1 – 69,1	70,1
10	59,5	63,3 – 69,2	73,1	58,2	61,7 – 67,0	70,4
11	62,3	66,2 – 72,3	76,2	59,8	63,9 – 70,3	74,4
12	62,5	67,9 – 72,3	76,2	61,6	66,7 – 74,7	79,8
13	65,0	70,6 – 79,5	85,1	67,2	71,1 – 77,4	81,3
14	68,8	74,5 – 83,4	89,1	68,0	73,0 – 80,7	85,7
15	74,3	79,1 – 86,8	91,6	72,6	76,1 – 81,4	84,8
16	80,6	83,4 – 88,3	97,6	74,3	79,4 – 84,3	88,5

Для ориентировочной оценки некоторых антропометрических показателей используется метод индексов.

Весоростовой индекс

Индекс служит показателем упитанности (ПУ), указывает, сколько граммов массы приходится на 1 см тела, он рассчитывается по формуле: ПУ = Р (вес тела в граммах) : L (рост в сантиметрах)

Отклонение в сторону увеличения свидетельствует о лишнем весе.

Сопоставить фактические показатели со средними величинами и определить количество баллов (таблица 3).

Индекс Пинье (Ип)

Индекс Пинье может применяться лишь для тех, у кого отсутствуют признаки ожирения. Определяет пропорциональность развития и крепость телосложения, он рассчитывается по формуле:

Ип = L - P - ОГК, где L – рост в сантиметрах, P – вес тела в килограммах, ОГК – окружность грудной клетки в покое в сантиметрах.

Сопоставить фактические показатели со средними величинами и определить количество баллов (таблица 3).

Индекс Эрисмана (Иэ)

Окружность грудной клетки можно использовать для определения показателей развития грудной клетки:

Иэ = ОГК в покое - L/2, где ОГК – окружность грудной клетки; L – рост в сантиметрах.

Для девочек Иэ составляет 3,3 см, для мальчиков – 5,8 см. Иэ, равный или больший указанного, говорит о хорошем пропорциональном развитии грудной клетки (широкогрудность) и наоборот.

Сопоставить фактические показатели со средними величинами и определить количество баллов (таблица 3).

Экскурсия грудной клетки (Эгк)

Характеризует развитие органов дыхания, рассчитывается по формуле:

Эгк = ОГК на вдохе – ОГК на выдохе, где ОГК – окружность грудной клетки. Разница между замерами ОГК на вдохе и выдохе у тренированных людей составляет 8-10 см. Сопоставить фактические показатели со средними величинами и определить количество баллов (таблица 3).

Таблица 3 «Оценка уровня физического развития занимающегося»

Показатели	Уровни физического развития					
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Весоростовой индекс(ПУ) (г/см)	Дети до 12 лет		Более 300	300 - 200	200	
	Подростки 13-17лет		Более 400	400 - 300	300	
	Мужчины	Более 501	500 - 451	450 - 401	400 - 375	375
	Женщины	Более 450	450 - 401	400 - 375	375 – 350	350
	Баллы	- 2	- 1	0	0	0
Индекс Пинье (Ип) (усл. ед.)	Мужчины	Более 31	26 – 31	21 – 25	15 – 20	10 – 15
	Женщины	Более 31	26 – 31	21 – 25	15 – 20	10 – 15
	Баллы	0	1	2	2,5	3
Индекс Эрисмана (Иэ) (отн. ед.)	Мужчины	-5	-4.5 - 0	0 - +2	+2,5 - +4,5	+5 и более
	Женщины	-5	-4.5 - 0	0 - +2	+2,5 - +4,5	+5 и более
	Баллы	0	1	2	2,5	3
Экскурсия грудной клетки (Эгк)	Мужчины	1 – 2	3 – 4	5 - 9	10 – 12	13 – 14
	Женщины	1 – 2	3 – 4	5 - 9	10 – 12	13 – 14
	Баллы	-1	0	1	2	3

Для получения оценки уровня ФР необходимо суммировать баллы показателей и соотнести со следующей шкалой:

Сумма баллов	-3	-2 - 2	3 - 5	6 - 7	8 - 9
Уровни ФР	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ФункцП)

Функциональная подготовленность характеризует состояние систем жизнеобеспечения организма, их работоспособность. К наиболее информативным величинам, исследование которых представляет наименьшие трудности, относятся ЧСС, АД, ЧД, время задержки дыхания, за динамикой которых можно проследить в процессе занятий.

ЧСС (частота сердечных сокращений) измеряется за 15 с и результат умножается на 4. Для получения более точного результата замер ЧСС рекомендуется делать за 1 мин. ЧСС в покое измеряется после 5-7 мин отдыха лёжа на спине или сидя. Исходное положение для замера ЧСС стоя – опереться спиной о стену, чтобы ноги были на расстоянии ступни от стены, до замера постоять 1-2 мин. ЧСС после 30 приседаний за 30 с измеряется в положении стоя сразу после нагрузки. После этого сесть, полностью расслабиться, стараться восстановить дыхание. Замер ЧСС выполняется после 1 мин восстановления.

АД (артериальное давление) измеряется тонометром по методу Н.С.Короткова на правой руке в положении сидя после 5-10-минутного отдыха. Манжету накладывают на середину обнажённого плеча на 1-2 см выше локтевого сгиба. Рука обследуемого должна быть удобно расположена на столе и повернута ладонью вверх. Момент появления тонов соответствует систолическому давлению, а исчезновение их – диастолическому.

ЧД (частота дыхания) подсчитывается за 1 мин в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и учащения. Для подсчёта ЧД ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота.

Ортостатическая проба

Определяет состояние механизма регуляции ССС (сердечнососудистой системы), рассчитывается по формуле:

ЧСС в покое лёжа – ЧСС в покое стоя.

Испытуемый в течение 3-5 мин спокойно находится в положении лёжа. На 5-й мин экспериментатор подсчитывает пульс и фиксирует его. Далее по команде обследуемый резко встаёт и в этот момент экспериментатор вновь определяет частоту пульса.

Оценка ортостатической пробы подводится на основании таблицы 4.

Пределы колебаний артериального давления у детей школьного возраста

Показатель АД характеризует функциональное состояние ССС и имеет большое значение для активной профилактики сосудистых заболеваний, своевременной диагностики врожденных пороков сердца, а также почечной патологии.

Возраст	Расчет артериального давления АДрасч (СД / ДД)	
	Систолическое давление СД	Диастолическое давление ДД
7 – 20 лет	СД = 1,7 х возраст + 83	ДД = 1,6 х возраст + 42
20 – 80 лет	СД = 0,4 х возраст + 109	ДД = 0,3 х возраст + 63

Сравнить АДфакт с АДрасч. Если АДфакт выше АДрасч (СД на 15 мм рт. ст., а ДД на 10 мм рт. ст.), это свидетельствует о гипертоническом состоянии (повышенное АД). Если же АДфакт ниже АДрасч (СД на 20 мм рт. ст., а ДД на 15 мм рт. ст.), это свидетельствует о гипотоническом состоянии (пониженное АД).

Оценка АД подводится на основании таблицы 4.

Частота дыхания

Частота дыхания (ЧД) подсчитывается за 1 минуту в состоянии покоя сидя. При этом дыхание должно быть естественным, обычным, без задержек и учащения. Для подсчета ЧД ладонь положить на нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота. **Оценка ЧД подводится на основании таблицы 4.**

Проба Штанге

Задержка дыхания на вдохе. После нескольких субмаксимальных дыхательных движений испытуемый делает глубокий вдох и задерживает дыхание. Нос закрывает пальцами или зажимом. *Оценка пробы Штанге подводится на основании таблицы 4.*

Проба Генча

Если проба проводится за пробой Штанге или другой подобной, то необходим отдых 5 – 7 мин.

Задержка дыхания на выдохе. Проба проводится так же, как и проба Штанге, но дыхание задерживается после глубокого выдоха. *Оценка пробы Генча подводится на основании таблицы 4.*

Время задержки дыхания позволяет оценить способность к воспитанию скоростной выносливости, выявить скрытое состояние пониженного насыщения крови кислородом, приводящее к заболеваниям органов дыхания.

Таблица 4 «Оценка уровня функциональной подготовленности занимающегося»

Показатели	Уровни функциональной подготовленности				
	Возраст	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий
Ортостатическая проба	Баллы	более 20 0	15 – 20 1	15 -10 2	менее 10 3
Артериальное давление (АД)	7 – 20 лет 20 – 80 лет Баллы	АДфакт = более или менее: на 30 мм рт ст АДрасч -1	АДфакт = более или менее: на 20 мм рт ст АДрасч 0	АДфакт ниже АДрасч (СД на 20 мм рт ст, ДД на 15 мм рт ст) = гипотоническое АДфакт выше АДрасч (СД на 15 мм рт ст, ДД на 10 мм рт ст) = гипертоническое 1	АДфакт в норме (в пределах: +15 мм рт ст и – 15 мм рт ст АДрасч) 2
Частота дыхания (кол-во вдохов-выдохов)	Баллы	Более 18 0	17 – 18 1	14 – 16 2	10 – 13 3
Проба Штанге (сек)	9 – 10 лет 11 – 12 лет 13 – 16 лет Женщины Мужчины Баллы	Менее 40 Менее 55 Менее 80 Менее 30 Менее 40 0	40 – 50 55 – 65 80 – 90 30 – 40 40 – 50 1	50 -55 65 – 70 90 – 95 40 – 50 50 – 60 2	Более 55 Более 70 Более 95 Более 50 60 – 90 и более 3
Проба Генча (сек)	Баллы	Менее 25 0	25 – 30 1	40 – 60 2	Более 60 3

Для получения оценки уровня ФункцП необходимо суммировать баллы показателей и соотнести со следующей шкалой:

Сумма баллов	- 1	0 - 4	5 - 9	10 - 14
Уровни ФункцП	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОЦЕНКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ФизП)

Уровень ФизП занимающихся оценивают с помощью специальных тестов и упражнений.

Сопоставить фактические показатели с величинами таблиц уровней ФизП избранного вида спорта и определить количество баллов (низкий уровень – 1 балл, средний уровень – 2 балла, высокий уровень – 3 балла).

Для получения оценки уровня ФизП необходимо суммировать баллы показателей и соотнести со следующей шкалой:

Сумма баллов					
5 тестов	5-6	7-8	9-11	12-13	14-15
4 теста	4-5	6-7	8-9	10-11	12
3 теста	3	4	6-7	8	9
Уровни ФизП	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий

Общий уровень физической подготовленности равен отношению суммы баллов уровней всех видов физической активности (Гибкость – наклон на скамейке, Сила – подтягивание, Скоростная сила – прыжок в длину и т. д.) к их количеству (n): ∑ (уровней физических качеств) / n.

Лестничная проба: подняться на 4 этаж нормальным темпом, без остановки на площадке сосчитать пульс. Ниже 100 уд/мин — отлично; ниже 120 уд/мин — хорошо; ниже 140 уд/мин — удовлетворительно; выше 140 уд/мин — плохо.

Проба с приседаниями 1: встать в основную стойку и сосчитать пульс. В медленном темпе сделать 20 приседаний, поднимая руки вперед, широко разводя колени в стороны. Снова сосчитать пульс. Увеличение пульса на 25% и менее — отлично; 25-50% - хорошо; 50-75% - удовлетворительно; свыше 75% - плохо.

Проба с приседаниями 2: подсчитать пульс в покое за 10 сек, сделать 20 приседаний за 30 сек и посчитать пульс. Продолжать подсчитывать каждые 10 сек до возвращения к первоначальным цифрам. Если увеличение происходит за 5-7 уд, а возвращение за 1,5-2 мин — норма; учащение пульса больше чем на 7 уд и возвращение к исходным цифрам более чем за 2,5 мин — нарушение тренировочного процесса или болезнь.

Проба с подскоками: сосчитать пульс, О.С. руки на пояс. В течении 30 сек сделать 60 подскоков (на 5-6 см). Оценки как в пробе с приседаниями 1.

Сила кисти: Средняя величина силы кисти 70-75% веса мужчины, 50-60% веса женщины. Сила кисти = вес тела *100%

Координация движений: лист бумаги разделить на 4 квадрата (6х10см). В течении 10 сек ставить точки с максимальной частотой. После паузы 20 сек ставить точки в следующем квадрате. Подсчитать точки. Норма 70 точек за 10 сек; снижение указывает на недостаточное функциональное состояние нервно-мышечной системы.

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ

ОБЩАЯ ЧАСТЬ	№ п/п	**Общие сведения занимающегося**	
		ФИО занимающегося Год рождения, пол Группа	
	Показатели здоровья		**Фактические измерения и расчеты**
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	1	Рост (см)	
	2	Масса тела (кг)	
	3	Весоростовой индекс (ПУ)	
		Баллы	
	4	$ОГК_{пауза}$	
	5	$ОГК_{на\ вдохе}$	
	6	$ОГК_{на\ выдохе}$	
	7	Экскурсия грудной клетки (Эгк)	
		Баллы	
	8	Индекс Пинье (Ип)	
		Баллы	
	9	Индекс Эрисмана (Иэ)	
		Баллы	
	Сумма баллов		
	Общий уровень ФР		
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПО	1	Ортостатическая проба	
		Баллы	
	2	Артериальное давление (АД)	
		Баллы	
	3	Частота дыхания ЧД	
		Баллы	
	4	Проба Штанге	
		Баллы	

ДГОТОВЛЕННОСТЬ	5	Проба Генча	
		Баллы	
	Сумма баллов		
	Общий уровень ФункцП		
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ	1	Гибкость	
		Тест	
		Баллы	
	2	Сила	
		Тест	
		Баллы	
	3	Скоростная сила	
		Тест	
		Баллы	
	4	Координация движений	
		Тест	
		Баллы	
	5	Выносливость	
		Тест	
		Баллы	
	Сумма баллов		
	Общий уровень ФизП		

Заключение по исследованию физического развития, функциональной и физической подготовленности.

Занимающийся (ф.и.о.) _____ имеет _____ уровень физического развития,
_____ уровень функциональной подготовленности,
_____ уровень физической подготовленности.

Рекомендации по повышению уровня ФР, ФункцП, ФизП:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Приложение В

Дневник спортсмена

II. Характеристика тренировочного процесса

Дата, время	Содержание тренировочного занятия	Объем тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	Интенсивность тренировочной нагрузки в главных и вспомогательных средствах	Методы тренировки	Самочувствие	Примечание	Указание тренера

III. Выступления на соревнованиях

№ п/п	Дата, время	Название соревнований	Вид соревновательной деятельности	Показанный результат	Занятое место	Условия соревнований и ход спортивной борьбы (температура, состояние снега, график бега, самочувствие, психологическое состояние)	Недостатки в подготовке, выявленные в процессе соревнований (технической, физической, психологической)	Выводы и оценки выступления

IV. Учет результатов выполнения контрольных нормативов для оценки уровня отдельных сторон подготовки спортсменов

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения (тесты)	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения (тесты)	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения (тесты)	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения (тесты)	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Контрольные упражнения (тесты)	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат	Дата	Результат

V. Учет данных врачебно-медицинских обследований

№ п/п	Дата	Наименование мероприятия	Регистрируемые признаки	Заключение врача

VI. Отчет по учебно-тренировочной работе

Приложение Г

Примерное планирование микроцикла

День цикла	Направленность занятия	Интенсивность упражнений	Объем нагрузки
1-й	Активный отдых	Малая	Малая
2-й	Изучение и совершенствование техники	Малая и средняя	Средняя
3-й	Совершенствование техники и развитие быстроты	Максимальная и средняя	Большая
4-й	Развитие силы и выносливости	Максимальная и средняя	Средняя
5-й	Совершенствование техники	Средняя и большая	Средняя
6-й	Активный отдых	Малая	Малая
7-й	Участие в соревнованиях	Максимальная	Большая

Приложение Д

Фазовый анализ лыжных ходов

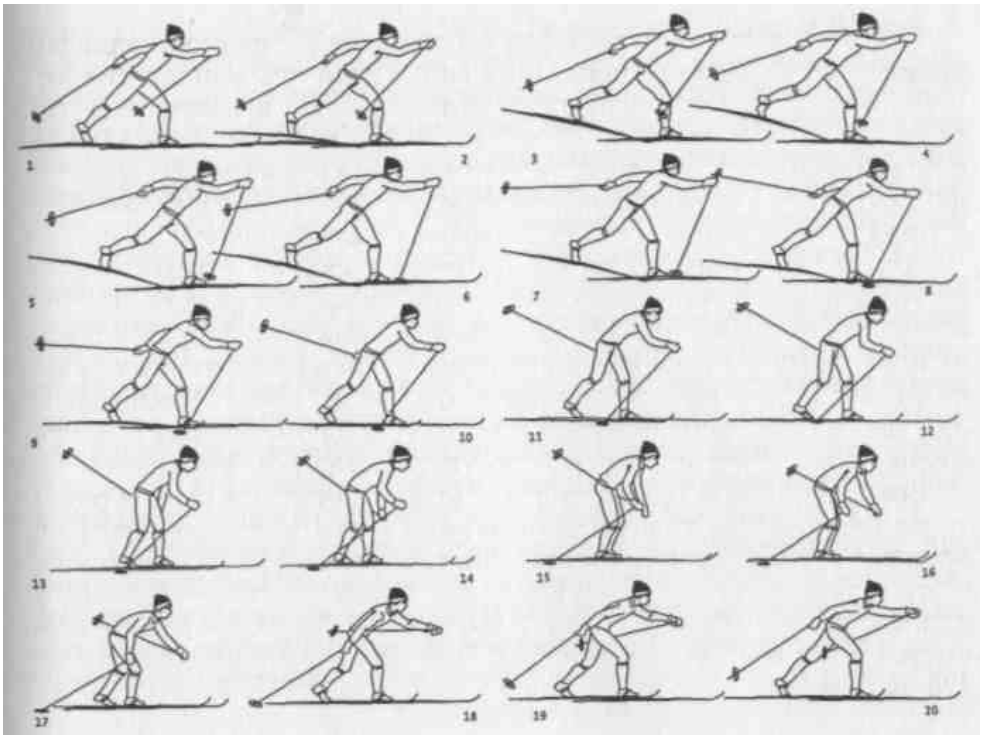


Рисунок – 1.

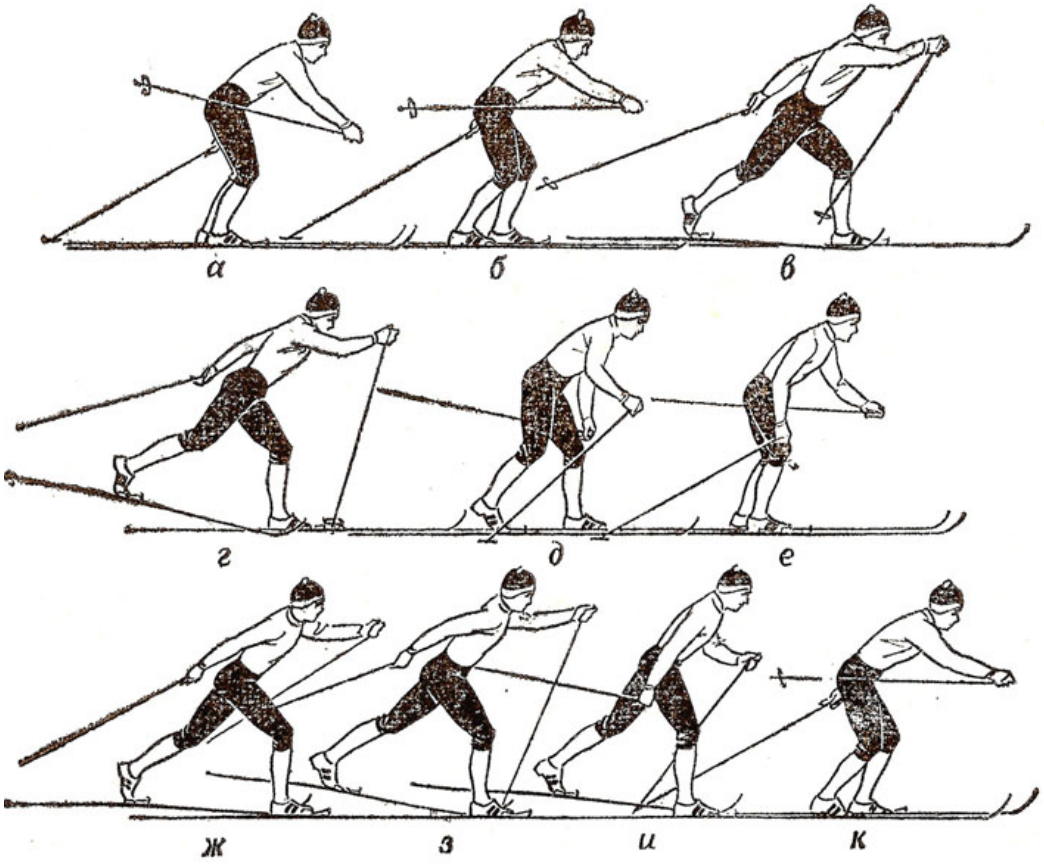


Рисунок - 2

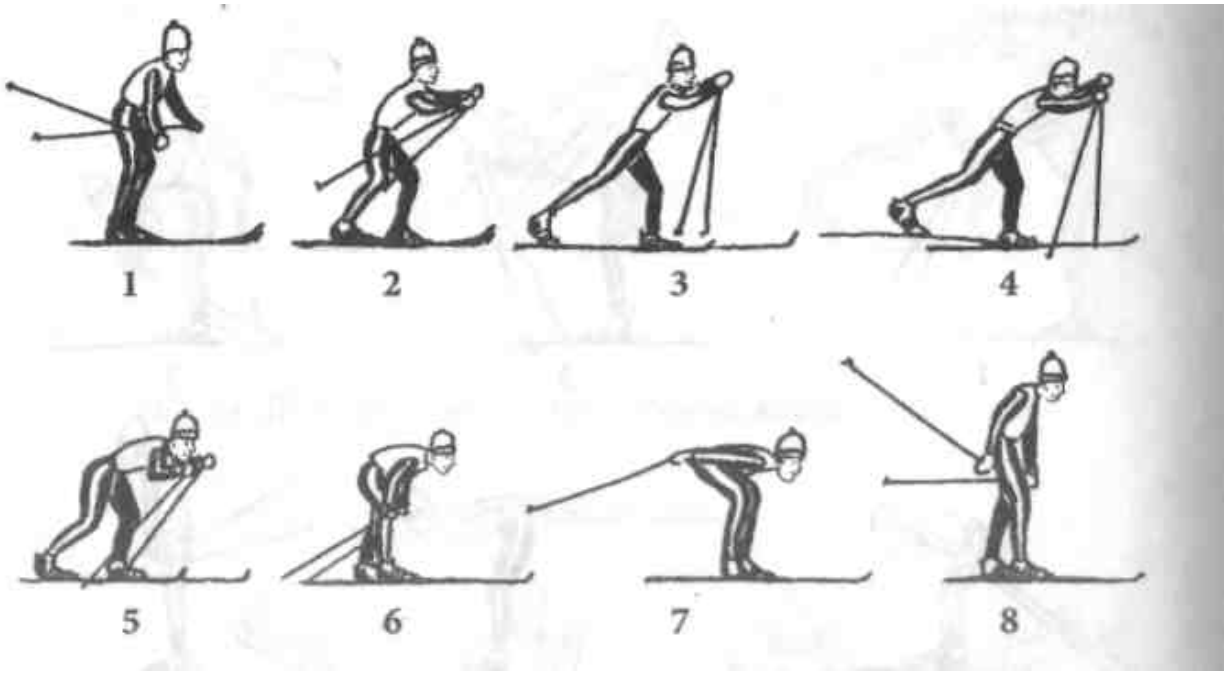


Рисунок – 3

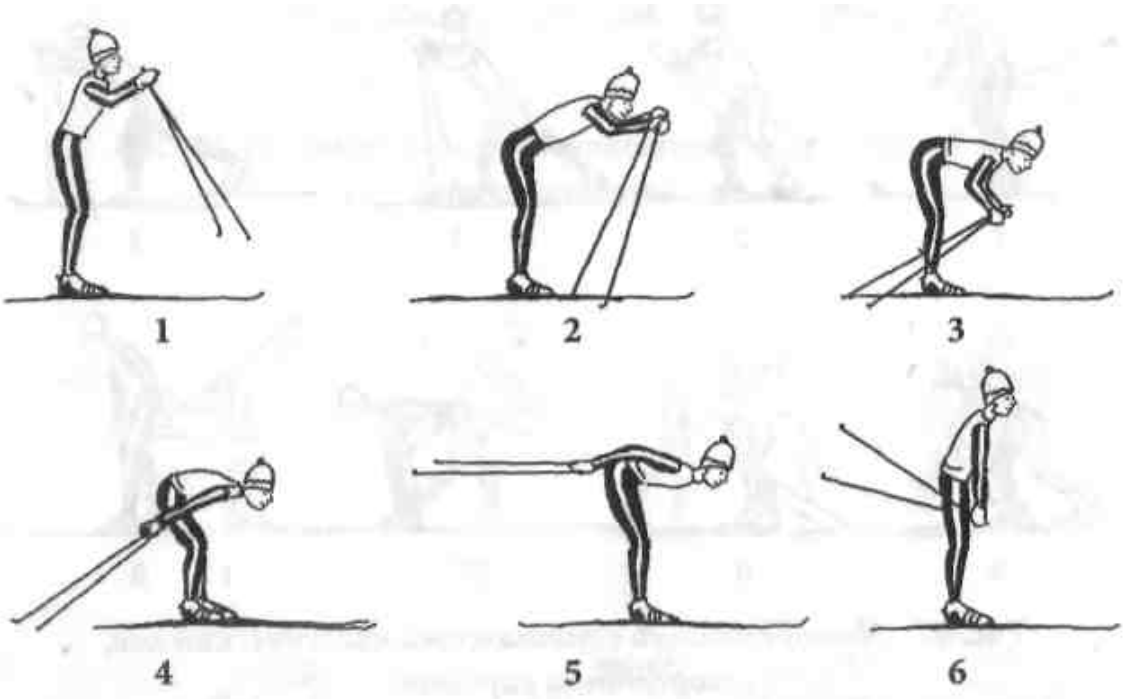


Рисунок – 4

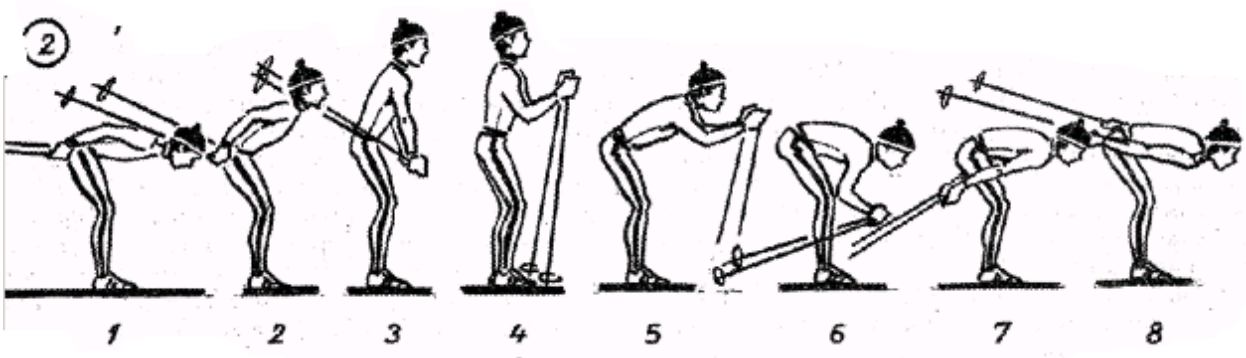


Рисунок – 5

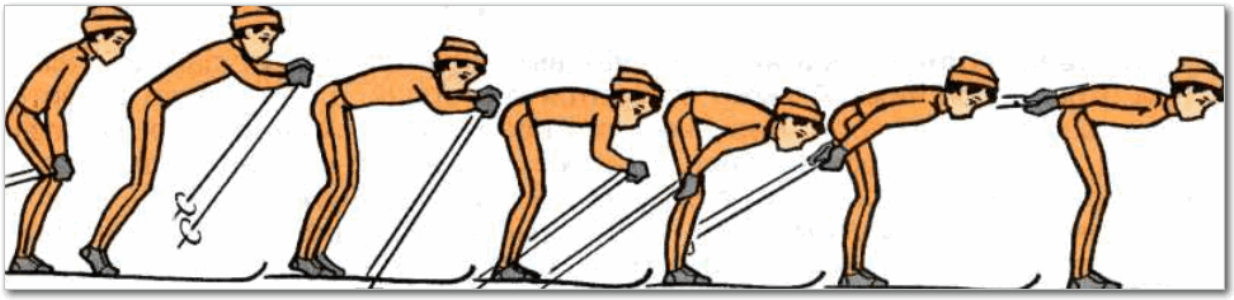


Рисунок – 6

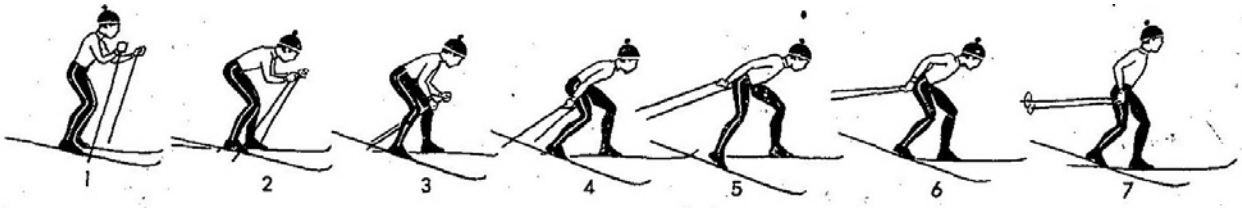


Рисунок -7

Приложение Е

План конспект тренировки по лыжным гонкам
Обучающихся 10-11 лет

***ЗАДАЧИ*:**

1. *Образовательные:*
   а) ознакомление и разучивание техники одновременного бесшажного хода (отталкивание руками);
   б) совершенствование техники попеременного двухшажного хода (отталкивание руками, скользящий шаг).
2. *Физиологические:* развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.
3. *Воспитательные:* формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

ТИП ЗАНЯТИЯ: Изучение нового материала.
МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ: Поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: Школьный стадион.
ИНВЕНТАРЬ: лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер, флажки.

Часть урока	**Содержание учебного материала**	**Дозировка**	**Методические замечания**	**Примечание**
1. Подготовительная часть.	1. Получение лыж, выход на улицу.	1 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.	Подготовить организм функционально к работе.
	2. Построение. Сообщение задач на уроке.	1 мин.	Дети строятся в одну шеренгу, интервал 2 м.	Палки в руках.
	3. ОРУ на лыжах.	10 мин.		
	а) И.о. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. 4 – и.п. б) Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук.		Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп и перейти на два счета. Повторить 10-12 раз. Начать медленно, затем ускорить. Повторить 10-12 раз. Темп постепенно увеличить. Повторить 10 –	

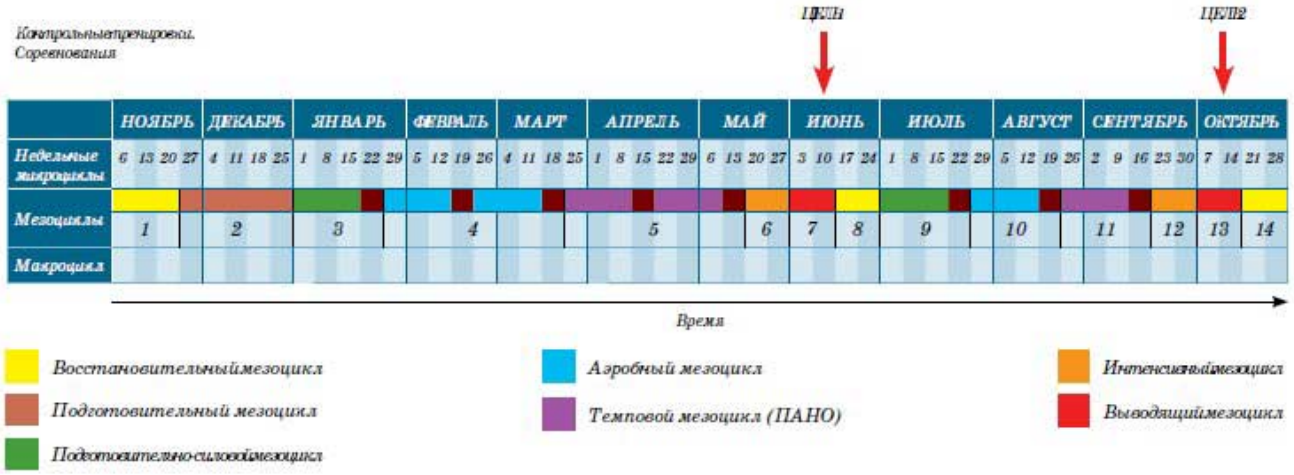
	в) Маршировка для ног . И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках. 1 – левое колено вперед, стопа на носок. 2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок		12 раз.	
	г) Упражнение для позвоночника. И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной.		Повороты корпуса влево-вправо. Начать медленно, постепенно ускорить. Повторить 16 раз.	
	д) Наклоны. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.		Медленно повторить 8 раз.	
	е) Приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.		Повторить 8 раз.	
	ж) Прыжки. И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах. Носки лыж на снегу.		Повторить 8 – 12 раз.	
2. Основная часть.	1. Разучивание техники одновременного бесшажного хода. а) Показ. б) Объяснение. Этот ход состоит из одновременного толчка руками двумя лыжными палками. Два цикла скольжения с отталкиванием и без отталкивания палками. Палки ставятся под острым углом на снег, отталкивание происходит при активном сгибании туловища. В конце отталкивания ноги создают жесткую систему для передачи от толчка до лыжи. Толчки производятся одно-	2 мин.	Разучивая этот ход, надо следить, чтобы дети не только отталкивались, но и энергично наклонялись вперед туловищем.	Обратить внимание на ошибки: Приседание при отталкивании, нет сгибания туловища.

	временно обеими руками сильно назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен. Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях. После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отводя руки назад и вверх, а затем выпрямляясь выносит их вперед и опускает на снег под острым углом у грузовых площадок лыж для очередного толчка.			
	в) Имитация движения рук на месте.	1 мин.	Обратить внимание на жесткое движение при отталкивании.	
	г) Ходьба полным шагом в движении по группам.	5 мин.		Направление лыжных палок к пятке.
	2. Повторить технику попеременного двухшажного хода. а) Напоминание. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, два периода – отталкивание и скольжение. Скольжение одновременно с отталкиванием лыжной палкой, противоположной той ноге, на которой стоит лыжник. б) Самостоятельное прохождение.	5 мин.	Лыжные палки выносятся вперед и ставятся на снег.	Ходьба поточно.
	3. Эстафета “Кто быстрее” а) Класс делится на четыре команды, ребята самостоятельно распределяют этапы. б) Передвижение на отрезке 10 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом.	5 мин. (2 х 10)	Построение в одну шеренгу, расчет на 1,2,3,4. Последний участник берет флажок и финиширует.	Судьи - освобожденные дети.
3. Заключительная часть.	Переход в школу, сдача инвентаря. Подведение итогов урока. Домашнее задание: - имитация движения рук при попеременно двухшажном ходе, одновременном двухшаж-	10 мин.		Соблюдать правила переноса лыж.

	ном ходе. - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола: мальчики- 30 раз, девочки- 20 раз (ежедневно).			

План-схема тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года обучения в УТГ

Средства подготовки	Подготовительный период							Соревновательный период					Всего за год
	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	
Кол-во тренировочных дней	**18**	**18**	**22**	**22**	**20**	**18**	**18**	**20**	**21**	**20**	**20**	**16**	**233**
Кол-во тренировок	**18**	**22**	**30**	**30**	**20**	**18**	**18**	**20**	**24**	**20**	**20**	**16**	**256**
Бег, ходьба:													0
I зона инт., км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег:													0
II зона инт., км	35	40	50	60	60	80	62	20	10	10	20	25	472
III зона инт., км	5	10	10	15	20	10	4						74
IV зона инт., км	3	6	7	10	4	4	-						34
Имитация, прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10						50
Всего	**85**	**142**	**185**	**235**	**172**	**150**	**106**	**45**	**40**	**40**	**30**	**105**	**1335**
Лыжероллеры													0
I зона инт., км	30	60	70	90	50	20	30						350
II зона инт., км	30	32	60	60	70	70	60						382
III зона инт., км	5	5	10	10	15	10	5						60
IV зона инт., км	-	-	-	5	3	-	-						8
Всего	**65**	**97**	**140**	**165**	**138**	**100**	**95**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**800**
Лыжи													0
I зона инт., км							40	65	130	70	75		380
II зона инт., км							40	170	170	154	110		644
III зона инт., км								28	45	50	53		176
IV зона инт., км								12	25	16	12		65
Всего	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**80**	**275**	**370**	**290**	**250**	**0**	**1265**
Общий объем	**150**	**239**	**325**	**400**	**310**	**250**	**281**	**320**	**410**	**330**	**280**	**105**	**3400**
Спортивные игры, ч	**15**	**20**	**20**	**15**	**12**	**8**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**20**	**135**


Контрольныетренировки.
Соревнования
ЦКП1
ЦКП2
НОЯБРЬ
ДЕКАБРЬ
ЯНВАРЬ
ФЕВРАЛЬ
МАРТ
АПРЕЛЬ
МАЙ
ИЮНЬ
ИЮЛЬ
АВГУСТ
СЕНТЯБРЬ
ОКТЯБРЬ
Недельные микроциклы
6 13 20 27 4 11 18 25 1 8 15 22 29 5 12 19 26 4 11 18 25 1 8 15 22 29 6 15 20 27 3 10 17 24 1 8 15 22 29 5 12 19 26 2 9 16 23 30 7 14 21 28
Мезоциклы
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
Макроцикл
Время
Восстановительныймезоцикл
Подготовительный мезоцикл
Подготовительно-силовоймезоцикл
Аэробный мезоцикл
Темповой мезоцикл (ПАНО)
Интенсивныймезоцикл
Выводящиймезоцикл