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

Лыжный спорт

Методические рекомендации
для студентов очной формы обучения
по специальностям
49.02.01 – физическая культура и
49.02.02 – адаптивная 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. Лыжный спорт. Методические рекомендации по самостоятельной работе студентов обучающихся по направлениям подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и 49.02.02 «Адаптивная физическая культура» - Екатеринбург: Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2016. – 27 с.

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

СОДЕРЖАНИЕ

Введение ……4

Примерная программа учебной дисциплины ……..10

Краткий курс лекций ……13

Примерные практические занятия ……..18

Нормативы…….20

Глоссарий ……...20

Темы рефератов и курсовых работ…….23

Вопросы к зачету…….….26

Список рекомендуемой литературы……..29

ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания лыжный спорт, как один из наиболее массовых видов спорта, занимает одно из ведущих мест. Этот вид спорта имеет большое образовательно-воспитательное значение: в процессе занятий студенты приобретают новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, с гигиеной спорта и т.д. занимаясь лыжной подготовкой, студенты развивают силу, выносливость, быстроту, координацию движений, воспитывают в себе смелость и настойчивость.

Занятия лыжным спортом улучшают деятельность органов дыхания и кровообращения, обмен веществ, закаливают организм, повышают работоспособность.

На учебно-тренировочных занятиях проводится обучение технике передвижения на лыжах, решаются задачи развития функциональных и морально-волевых качеств занимающихся.

Цель курса: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачи курса:

- изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания;

- овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;

- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах со взрослым населением.

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

Компетенции, формируемые при изучении дисциплины
для специальности 49.02.01

Код	Наименование результата обучения
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5.	Использовать информационно - коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	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 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся
ПК 2.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно - спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения
ПК 2.2.	Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно - спортивной деятельности

ПК 2.3.	Организовывать и проводить физкультурно - спортивные мероприятия и занятия
ПК 2.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий
ПК 2.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом
ПК 2.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно - финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом

для специальности 49.02.02

Код	**Наименование результата обучения**
ПК 1.1.	Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 1.2.	Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.
ПК 1.4.	Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения занятий.
ПК 1.5.	Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 1.6.	Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.2	Проводить учебно-тренировочные занятия.
ПК 2.3	Руководить соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
ПК 2.5	Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и

	результаты руководства соревновательной деятельностью.
ПК 2.6	Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 2.7	Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.
ПК 2.8	Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.
ПК 3.1	Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде адаптивного спорта.
ПК 3.2	Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья.
ПК 3.3	Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
ПК 3.4	Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений и др.
ПК 3.5	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7	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 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих
ОК12	Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности

К концу изучения данного курса у студентов должны быть сформированы профессиональные навыки и умения, необходимые будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Студент должен знать:

историю развития и место лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания различных групп населения;

особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;

методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения;

организацию и методику проведения научно-методической и научно-исследовательской работы по лыжному спорту;

причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;

особенности занятий лыжным спортом с детьми, подростками, юношами и девушками

Студент должен уметь:

владеть методикой обучения способам передвижения на лыжах с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях на лыжах;

определять причины ошибок в процессе обучения способам передвижения на лыжах и пути их устранения;

формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий на лыжах с различными группами населения;

организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по лыжам с различными возрастными группами населения;

проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях на лыжах;

применять методы педагогического, научного и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом;

оказывать первую помощь при травмах при занятиях.

Дисциплина «Лыжный спорт» для специальности 49.02.01 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.0.2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных возрастных групп» (МДК.02.01«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой спортивной тренировки»).

Дисциплина «Лыжный спорт» для специальности 49.02.02 относится к профессиональной подготовке и является частью профессионального модуля ПМ.01 «Организация физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья» (МДК 01.01 Базовые и новые виды физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Занятия проводятся в практической форме, а также в форме лекционных занятий и предполагают самостоятельную работу учащихся. Дисциплина «Лыжный спорт» изучается на втором курсе. Максимальная учебная нагрузка составляет 106 часов, из них 80 часов – аудиторная нагрузка и 26 часов – самостоятельная работа. Итоговый контроль – зачет.

ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Структура курса дисциплины «Лыжный спорт» включает 8 тем, которые дают представление об основных особенностях организации лыжной подготовки в профессиональной педагогической сфере.

Тема 1. Введение. История развития лыжного спорта.	**Содержание**	
	1.	Предмет и задачи курса.
	2.	Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика, и классификация видов лыжного спорта.
	3.	Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.
	4.	Появление и первоначальное использование лыж.
	5.	Развитие лыжного спорта в дореволюционной России и в СССР.
	6.	Развитие массового лыжного спорта на основе комплекса ГТО.
	7.	Участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх.
	8.	Характеристика современного состояния видов лыжного спорта.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 2. Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом. Инвентарь и оборудование при занятиях лыжным спортом.	**Содержание**	
	1.	Причины возникновения травматизма при занятиях лыжным спортом, требования к организации и проведению занятий и соревнований.
	2.	Требования к занимающимся и проводящим занятия..
	3.	Меры профилактики обморожений.
	4.	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение для занятий лыжным спортом.
	5.	Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся.
	Лабораторные работы	
	1.	Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям, выбор мази, смазка лыж в зависимости от состояния снега, метеорологических условий. Установка креплений, хранение инвентаря и снаряжения.
	Практические занятия	
	1.	Выбор и подготовка мест занятий для обучения отдельным способом передвижения на лыжах.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 3. Основы техники и тактики передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Понятие техники и тактики.
	2.	Техника лыжных ходов и ее развитие.
	3.	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
	4.	Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижениях на лыжах.
	5.	Основные элементы техники передвижения на лыжах и их краткая характеристика.
	6.	Анализ техники попеременных и одновременных ходов и тактика их применения.
	7.	Основы техники коньковых ходов, их применение.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах**.** Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах, построения и перестроение с лыжами и на лыжах, передвижение строем. Преодоление препятствий (изгородей, канав, обрывов, заросших участков местности и др.)
	2.	Прикладные упражнения.
	3.	Начальное обучение лыжной технике - «школа лыжника» Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и

		снега»: стоя с опорой на палки, скользящие движения лыжей вперед-назад., подняв носок лыжи, размахивая им в стороны; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж: продвижение приставными шагами влево, вправо; то же разглаживая при этом снег; прыжки на месте (в разомкнутом строю с опорой на палки и без палок); передвижение ступающим шагом по прямой, изменяя длину и частоту шагов; передвижение в подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».
	4.	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.
	5.	Игры на лыжах. Игровые и соревновательные задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах. Игры: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Кто быстрее», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «За мной», «Лыжники на местах», День и ночь», «Салки маршем».
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 4. Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование хода, поворота.
	2.	Методы обучения: словесный, наглядный, практических упражнений. Методические приемы: показ упражнения по разделениям, применение подсчета, облегчение или затруднение условий передвижения и др.
	3.	Методика начального обучения технике передвижения на лыжах.
	4.	Последовательность и методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
	5.	Предупреждение и исправление ошибок.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Изучение методики проведения строевой подготовки с лыжами и на лыжах**.**
	2.	Прикладные упражнения.
	3.	Изучение методики начального обучения лыжной технике - «школа лыжника»
	4.	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.
	5.	Определение ошибок и выбор средств и методических приемов для их исправления.
	6.	Объяснение, показ и обучение отдельному способу передвижения на лыжах.
	7.	Методика проведения игр на лыжах.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 5. Основы оздоровительной тренировки посредством лыжной подготовки.	**Содержание**	
	1.	Цели и задачи оздоровительной тренировки.
	2.	Основные средства и методы оздоровительной тренировки.
	3.	Тренировочные нагрузки, их объем, интенсивность, направленность при подготовке лыжников младших разрядов.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия:	
	1.	Совершенствование техники, тактики, развитие двигательных качеств при подготовке к сдаче нормативов по лыжным гонкам. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояния лыжни и рельефа местности, овладение тактикой лыжника-гонщика при прохождении дистанции. Равномерные и переменные тренировки. Зачетно-классификационные соревнования на дистанциях: 3 и 5 км – девушки, 5 и 10 км – юноши.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 6. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и	**Содержание**	
	1.	Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей.
	2.	Формы организации занятий.
	3.	Содержание раздела лыжной подготовки в программах по ФК для МОУ.
	4.	Особенности содержания и структуры урока лыжной подготовки.
	5.	Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 1-4–х,

лыжному спорту в муниципальных образовательных учреждениях.		5-9-х, 10-11-х классах в ОУ.
	6.	Внеклассные занятия по лыжному спорту.
	7.	Организация, содержание и методика проведения секционных занятий.
	8.	Содержание и организация самостоятельных занятий**.**
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия	
	1.	Разбор примерного плана-конспекта урока лыжной подготовки.
	2.	Педагогическое наблюдение и анализ фрагмента урока, обсуждение в диалоге с сокурсниками.
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 7. Методика физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту с населением.	**Содержание**	
	1.	Разработка примерных планов-конспектов по лыжной подготовке для различных физкультурно-оздоровительных групп с учетом возраста, пола и подготовленности.
	2.	Составление плана проведения массовых мероприятий по лыжному спорту: лыжных прогулок, спартакиад здоровья, конкурсов «Лыжня зовет», Дня лыжника».
	3.	Организация и проведение лыжного похода.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия не предусмотрены	
	Контрольные работы не предусмотрены	
Тема 8. Организация и приведение соревнований по лыжным гонкам.	**Содержание**	
	1.	Разбор основных положений из правил соревнований по лыжным гонкам.
	2.	Особенности организации и проведения соревнований по сдаче лыжных нормативов.
	3.	Выбор места для соревнований, расположение дистанций, измерение и разметка дистанций, прокладка лыжни.
	4.	Подготовка и оборудование финиша для гонок.
	5.	Подготовка судейского инвентаря.
	6.	Последовательность работы судейской коллегии в этапах подготовки, проведения соревнований и подведения итогов соревнований.
	Лабораторные работы не предусмотрены	
	Практические занятия:	
	1.	Составление положения о соревновании
	2.	Заполнение, оформление ведение документации соревнований,
	3.	Судейство соревнований
	Контрольные работы не предусмотрены	

КРАТКИЙ КУРС ЛЕКЦИЙ

Тема 1. Введение. История развития лыжного спорта

Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика, и классификация видов лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России и в СССР. Характеристика современного состояния видов лыжного спорта. Участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх. Развитие массового лыжного спорта на основе комплекса ГТО.

Тема 2. Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом. Инвентарь и оборудование при занятиях лыжным спортом.

Причины возникновения травматизма при занятиях лыжным спортом, требования к организации и проведению занятий и соревнований. Требования к занимающимся и проводящим занятия. Меры профилактики обморожений. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение для занятий лыжным спортом. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся.

Тема 3. Основы техники и тактики передвижения на лыжах.

Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Техника лыжных ходов и ее развитие. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Основы техники коньковых ходов, их применение. Основные элементы техники передвижения на лыжах и их краткая характеристика. Анализ техники попеременных и одновременных ходов и тактика их

применения. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижениях на лыжах. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.

Тема 4. Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.

Задачи, принципы и методы обучения. Структура процесса обучения в лыжном спорте. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного классического хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Методика обучения попеременному двухшажному классическому ходу. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления при обучении попеременному двухшажному классическому ходу. Анализ техники попеременного четырехшажного классического хода. Согласованность движений и цикле хода. Методика обучения попеременного четырехшажного классического хода. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления при обучении попеременному четырехшажному классическому ходу.

Анализ техники одновременных классических ходов: бесшажный, одношажный, двухшажный. Работа рук и ног в цикле одновременных классических ходов. Согласованность движений. Варианты техники

одновременных классических ходов. Методика обучения одновременным классическим ходам. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления при обучении одновременным классическим ходам.

Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники коньковых ходов: полуконьковый, одновременных (одношажный, двухшажный) и попеременного. Работа рук и ног в цикле полуконькового, одновременных и попеременного коньковых ходов. Согласованность движений. Методика обучения полуконьковому, одновременным и попеременному коньковым ходам. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления при обучении полуконьковому, одновременным и попеременному коньковым ходам.

Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревновании, индивидуальных особенностей. Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Тема 5. Основы оздоровительной тренировки посредством лыжной подготовки.

Цели и задачи оздоровительной тренировки. Основные средства и методы оздоровительной тренировки. Тренировочные нагрузки, их объем,

интенсивность, направленность при подготовке лыжников младших разрядов.

Тема 6. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в муниципальных образовательных учреждениях.

Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного возраста. Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми школьного возраста. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Методика обучения передвижению на лыжах детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ но лыжной подготовке. Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока.

Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в мало комплектных и вспомогательных школах. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Сообщение теоретических сведений на уроках лыжной подготовки и занятиях по лыжному спорту. Игры на уроках лыжной подготовки и на внеклассных и внешкольных занятиях.

Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе. Организация, содержание и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах. Содержание и организация самостоятельных занятий но лыжной подготовке (выполнение домашних заданий, индивидуальные занятия).

Взаимосвязь различных форм занятий по лыжному спорту в школе.

Тема 7. Методика физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту с населением.

Разработка примерных планов-конспектов по лыжной подготовке для различных физкультурно-оздоровительных групп с учетом возраста, пола и подготовленности. Организация и проведение лыжного похода. Составление плана проведения массовых мероприятий по лыжному спорту: лыжных прогулок, спартакиад здоровья, конкурсов «Лыжня зовет», Дня лыжника».

Тема 8. Организация и приведение соревнований по лыжным гонкам.

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа но подготовке соревнований. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе. Пропаганда соревнований. Роль общественного актива и организации и проведении соревнований. Организация и правила соревнований по горнолыжному спорту.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практическая работа № 1. Выбор и подготовка мест занятий.

Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям, выбор мази, смазка лыж в зависимости от состояния снега, метеорологических условий. Установка креплений, хранение инвентаря и снаряжения.

Практическая работа № 2. Начальное обучение лыжной технике - «школа лыжника»

Строевая подготовка с лыжами и на лыжах**.** Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах, построения и перестроение с лыжами и на лыжах, передвижение строем. Преодоление препятствий (изгородей, канав, обрывов, заросших участков местности и др.)

Прикладные упражнения. Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: стоя с опорой на палки, скользящие движения лыжей вперед-назад., подняв носок лыжи, размахивая им в стороны; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж: продвижение приставными шагами влево, вправо; то же разглаживая при этом снег; прыжки на месте (в разомкнутом строю с опорой на палки и без палок); передвижение ступающим шагом по прямой, изменяя длину и частоту шагов; передвижение в подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.

Игры на лыжах. Игровые и соревновательные задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах. Игры: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Кто быстрее», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «За мной», «Лыжники на местах», День и ночь», «Салки маршем».

Практическая работа № 3. Методика проведения занятий на лыжах

Изучение методики проведения строевой подготовки с лыжами и на лыжах**.** Прикладные упражнения. Изучение методики начального обучения лыжной технике - «школа лыжника». Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Методика проведения игр на лыжах. Объяснение, показ и обучение отдельному способу передвижения на лыжах. Определение ошибок и выбор средств и методических приемов для их исправления.

Практическая работа № 4. Совершенствование техники движения на лыжах.

Совершенствование техники, тактики, развитие двигательных качеств при подготовке к сдаче нормативов по лыжным гонкам. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояния лыжни и рельефа местности, овладение тактикой лыжника-гонщика при прохождении дистанции. Равномерные и переменные тренировки. Зачетно-классификационные соревнования на дистанциях: 3 и 5 км – девушки, 5 и 10 км – юноши.

Практическая работа № 5. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке.

Разбор примерного плана-конспекта урока лыжной подготовки. Педагогическое наблюдение и анализ фрагмента урока, обсуждение в диалоге с сокурсниками.

Практическая работа № 6. Организация соревнований.

Составление положения о соревновании. Заполнение, оформление ведение документации соревнований. Судейство соревнований.

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

ГЛОССАРИЙ

Амплитуда движений - размах движений в суставах, определяется в угловых градусах или линейных мерах при суммарном измерении в нескольких суставах (длина выпада).

Биатлон - зимний вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

Выпад - передвижение маха ногой после того как она уже миновала опорную ногу.

Горнолыжный спорт - спуск с гор на специальных лыжах.

Длина выпада - расстояние между стопами в момент отрыва лыжи от снега при отталкивании.

Длина цикла - расстояние, пройденное за один цикл, его можно определить по толчкам одной и той же рукой и палкой.

Лыжное двоеборье представляет собой вид спорта по прыжкам с трамплина мощностью до 90 м и по лыжным гонкам на дистанции до 15 км.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость на лыжах по специально подготовленной трассе на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами).

Маховая нога - нога, совершающая свободное маховое движение после отталкивания сначала назад-вверх, а затем активное движение вперед.

Маховая рука - рука, которая совершает свободное движение после отталкивания палкой сначала назад-вверх, а затем активное движение вперед при выносе палки.

Общий центр массы (ОЦМ) тела - точка взаимодействия всех сил, возникающих при передвижении на лыжах.

Общий центр тяжести (ОЦТ) - точка приложения равнодействующей сил тяжести всех частей тела.

Опорная нога - нога, принимающая на себя частично или полностью массу тела лыжника, обычно выполняет эту функцию при скольжении на одной лыже.

Отталкивание руками и ногами - действия, обеспечивающие поступательные движения лыжника вперед, от их эффективности зависит скорость передвижения.

Перекат - перемещение общего центра массы тела над опорой после окончания толчка ногой (при скольжении на другой лыже) из крайне заднего в крайне переднее положение.

Подседание - предварительное сгибание ноги в тазобедренном, коленном и разгибание в голеностопном суставах перед отталкиванием, что обеспечивает его эффективность.

Положение о соревнованиях - основной руководящий документ соревнований. Общепринятая структура этого документа предусматривает следующие разделы: задачи соревнования, организация и руководство, сроки и место проведения, участники, программа и условия проведения, порядок жеребьевки, порядок определения личного и коллективного первенства,

награждение победителей личного и коллективного первенств, заявки на участие, условия приема участников.

Посадка лыжника - рабочая поза, оптимальное положение частей его тела в различные фазы цикла хода. Различают низкую, среднюю и высокую посадки, что зависит, прежде всего, от степени сгибания в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Программа соревнований - документ, определяющий перечень видов соревнований (номеров программы), распределение их по дням проведения многодневных соревнований и время начала стартов в каждом из номеров программы (расписание стартов).

Продолжительность цикла - время, в течение которого лыжник, выполнив все движения цикла, вновь возвращается в первоначальное положение. За начало цикла можно принять любой момент в цикле хода, но обычно это момент отрыва лыж от опоры при окончании толчка ногой.

Ритм движений - закономерное чередование элементов движения, строго определенное временными и пространственными параметрами.

Система движений - закономерное объединение отдельных движений лыжника в единое целое. При анализе системы движений в лыжных ходах необходимо установить состав ее элементов.

Скольжение - часть цикла хода (фаза), в которой реализуется эффект отталкивания. Выделяют фазу свободного скольжения, когда лыжник скользит по инерции после отталкивания, и фазу скольжения с опорой на палку (отталкивание палкой).

Средняя скорость в цикле - отношение длины цикла к его продолжительности.

Темп движений - частота движений (циклов или шагов) в одну минуту.

Техника передвижения на лыжах - это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической и функциональной подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат

Толчковая нога - нога, выполняющая отталкивание от поверхности опоры (снега).

Толчковая рука - рука, которая выполняет отталкивание палкой за счет давления на нее в начале цикла, что при жесткой системе передачи усилий (рука-туловище-нога) облегчает давление на скользящую лыжу; затем за счет отведения плеча назад и в конце путем разгибания руки в локтевом суставе.

Фаза - условно выделенная часть цикла хода.

Цикл движений - относительно замкнутый кругооборот элементов, фаз, движений, составляющих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах. Цикл имеет целый ряд временных и пространственных характеристик.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И КУРСОВЫХ РАБОТ

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 циле 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.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ 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.

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)