

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры и спорта

Рабочая программа дисциплины

Методика преподавания дисциплины лыжный спорт

Специальность подготовки
032101 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) подготовки
«Технология спортивной подготовки»

Квалификация выпускника
Специалист

Форма обучения
Очная, заочная

Кемерово

20 14

I. Пояснительная записка

● **Актуальность и значимость учебной дисциплины.**

Необходимость изучения дисциплины «Методика преподавания дисциплины лыжный спорт» обусловлена высокой значимостью умений передвигаться на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности для укрепления здоровья, развития функциональных систем организма, повышения общей работоспособности занимающихся. Знание принципов обучения и тренировки, знание методик обучения способам передвижения на лыжах, методов спортивной тренировки лыжников весьма необходимы будущим специалистам физической культуры при обучении и воспитании дошкольников, школьной и студенческой молодежи. Важным является умение правильно организовать соревнование по лыжным гонкам, быть в курсе организации и проведения соревнований, определения победителей в наиболее популярных видах лыжного спорта.

● **Соответствие рабочей программы Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования.**

Рабочая программа по дисциплине «Методика преподавания дисциплины лыжный спорт» составлена с учетом основных нормативных положений действующего «Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования» по специальности 032101 «Физическая культура», специализация 022309 «Технология спортивной подготовки», определяющего общие требования к содержанию и условиям реализации профессиональных образовательных программ критериями профессиональной подготовленности специалистов.

● **Цель и задачи учебной дисциплины.**

Цель преподавания дисциплины – формирование у студентов теоретических знаний по лыжному спорту и умений использовать полученные знания на практике в соответствии с достижениями науки и практики лыжного спорта.

Задачи дисциплины:

- приобретение знаний по истории лыжного спорта, методике обучения технике способов передвижения, методике тренировок в видах лыжного спорта, учебной и внеурочной работе по лыжному спорту в учебных заведениях, организации и проведению соревнований в наиболее популярных видах лыжного спорта, по мерам профилактики травматизма и правилам безопасности при проведении занятий по лыжному спорту;
- научить разрабатывать методическую документацию, вести учет и отчетность при проведении учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке;
- формирование системы профессиональных знаний, умений и навыков по организации и проведению массовой физкультурно-

оздоровительной и спортивной работы с лицами разного возраста, пола, подготовленности с использованием передвижения на лыжах;

- закрепление теоретических знаний на семинарских занятиях путем выступления студентов по результатам самостоятельной работы, анализа хронограмм классических и коньковых ходов, анализа подготовленных конспектов занятий по программе общеобразовательной школы, анализа соответствия подготовки мест соревнований и способов определения победителей требованиям правил в наиболее популярных видах лыжного спорта.

● **Структура учебной дисциплины.**

В содержании лекционного материала на первом курсе входят сведения по истории развития лыжного спорта, по основам техники способов передвижения на лыжах; знакомство с лыжным инвентарем и снаряжением лыжника, лыжными мазями и смазкой лыж.

На втором курсе студенты изучают на лекциях теорию и методику тренировки в лыжном спорте, материалы по организации и проведению соревнований в отдельных видах лыжного спорта. Особое внимание отводится изучению учебной и внеклассной работы по лыжной подготовке в школе, материалов по организации и методике проведения занятий в вузах, средних специальных учебных заведениях, спортивных школах.

В содержание семинарских занятий на втором курсе входит материал для углубления знаний по вышеназванным разделам, а также материал, способствующий получению специальных знаний, умений и навыков по организации и судейству соревнований в различных видах лыжного спорта, подготовке мест соревнований, оформлению схем и профилей трасс лыжных гонок, по оценке теоретической, технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжным спортом.

В содержание самостоятельных занятий входит работа с литературой по избранным темам, обобщение и анализ пройденного материала.

● **Формы организации учебного процесса.**

Учебный материал дисциплины «Методика преподавания дисциплины лыжный спорт» изучается на лекциях, семинарских занятиях и самостоятельно.

● **Требования к уровню освоения содержания дисциплины.**

На первом курсе студент должен знать историю происхождения и эволюцию лыж, историю лыжного спорта, основы техники способов передвижения и методики обучения, теоретические сведения по инвентарю, лыжным мазям и специальным сооружениям для занятий лыжным спортом.

На втором курсе студент должен освоить материал по средствам и методам спортивной тренировки лыжников, как дозировать тренировочные нагрузки по объему интенсивности, как планировать тренировочную работу лыжников.

По разделу учебной работы по лыжной подготовке в учебных заведениях студент должен знать организацию и методику проведения этих занятий и уметь подготовить конспект занятия.

По разделу организации и проведения соревнований в популярных видах лыжного спорта студент должен знать общие правила организации проведения соревнований в каждом конкретном виде, уметь определять победителей и последующие места в личном и командном первенствах.

● **Объем и сроки изучения дисциплины.**

На изучения дисциплины отводится 84 часа. Из них по ОФО: лекций – 26 часов, семинарских занятий – 14 часов, самостоятельные занятия – 43 часа, КСР – 1 час.

● **Виды контроля знаний студентов и их отчетности.**

На первом курсе каждый студент должен представить конспекты теоретического материала, полученные им в процессе преподавания лекций или самостоятельной подготовки, а также конспект части урока по обучению определенного (по заданию преподавателя) способа передвижения на лыжах.

На втором курсе студенты готовят конспекты уроков по лыжной подготовке для определенного класса общеобразовательной школы (по индивидуальному заданию), обязаны выступить на семинарских занятиях, пройти тестирование по изученному материалу.

К экзамену допускаются студенты, которые выполнили все контрольные требования.

● **Критерии оценки знаний студентов.**

В экзаменационный билет входят три вопроса, из которых один связан с техникой способов передвижений и методикой обучения данной технике, второй вопрос связан с методикой тренировки в лыжном спорте. В третий вопрос обычно входит материал из раздела организации и судейства соревнований или раздела учебной работы по лыжной подготовке в учебных заведениях или материал по истории развития лыжного спорта.

- оценка «отлично» ставится студенту, если он показывает глубокие знания по всем трем вопросам билета, использует научные термины, проявляет самостоятельность при раскрытии содержания понятий;
- оценка «хорошо» ставится студенту, если по двум вопросам у него полные ответы, а по третьему вопросу имеются небольшие неточности или по всем трем вопросам студент имеет небольшие неточности в ответах;
- оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он показывает по всем вопросам неполное знание предмета или слабо владеет материалом по двум вопросам из трех;
- оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не владеет материалом по двум или трем вопросам билета – основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя.

**II. Тематический план
Очная форма обучения**

№ п/ п	Названия тем	Объем часов			Самостоятельная работа	Формы контроля
		Общ ий	Аудиторные			
			Лекци и	Семинарские занятия		
I курс						
1	Введения в предмет. История развития лыжного спорта.	4	2		2 часа	
2	Основы техники лыжного спорта.	8	4		4 часа	Контрольн ые вопросы. Тестирова ние
3	Основы методики обучения. Методика обучения способам передвижения на лыжах.	9	4		5 часа	Контрольн ые вопросы. Подготовк а конспекта урока по обучению способу передвиже ния.
4	Лыжный инвентарь и снаряжения лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	9	3		6 часов	Тестирова ние
	ИТОГО:	30	14		16	
II курс						
5	Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	13	4	3	6 часов	Контрольн ые вопросы. Тестирова ние
6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.	13	5	4	4 часа	Контрольн ые вопросы. Тестирова ние
7	Учебная работа по лыжной подготовке в школе.	11	2	2+1 КСР	6 часов	Подготовк а конспектов урока
8	Внеурочные формы занятий по лыжной	3		1	2 часа	

	подготовке школьников.					
9	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и средних специальных учебных заведениях.	3		1	2 часа	Контрольные вопросы
10	Организация и методика проведения занятий в детско – юношеских спортивных школах.	3		1	2 часа	Контрольные вопросы
11	Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	6	2	2	2 часа	Тестирование
12	Методика обучения передвижению на лыжах коньковыми ходами.	2			2 часа	
Экзамен						
ИТОГО:		54	13	14+1 КСР	26	
ВСЕГО:		84	26	15	43	

Заочная форма обучения

№ п/п	Названия тем	Объем часов			Формы контроля
		Общий	Аудиторные	Самостоятельная работа	
			Лекции		
III курс					
1	Введения в предмет. История развития лыжного спорта.	4	1	3 часа	
2	Основы техники лыжного спорта.	8	1	7 часов	Контрольные вопросы. Тестирование
3	Основы методики обучения. Методика обучения способам передвижения на лыжах.	9	2	7 часов	Контрольные вопросы. Подготовка конспекта урока по обучению способу передвижения.
4	Лыжный инвентарь и снаряжения лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	9	-	9 часов	Тестирование
5	Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	13	2	11 часов	Контрольные вопросы. Контрольная работа

6	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.	13	1	12 часов	Контрольные вопросы. Тестирование
7	Учебная работа по лыжной подготовке в школе.	11	1	10 часов	Подготовка конспектов урока
8	Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке школьников.	3	-	3 часа	
9	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и средних специальных учебных заведениях.	3	-	3 часа	Контрольные вопросы
10	Организация и методика проведения занятий в детско – юношеских спортивных школах.	3	-	3 часа	Контрольные вопросы
11	Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	6	2	4 часа	Тестирование
12	Методика обучения передвижению на лыжах коньковыми ходами.	2	-	2 часа	
					Экзамен
ВСЕГО:		84	10	74	-

III. Содержание дисциплины

I курс

Тема 1. Введение в предмет. История развития лыжного спорта. (4 часа)

Лекции -2 часа:

Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Организация и проведение занятий. Зачетные требования.

Место лыжного спорта в системе физического воспитания страны. Единая спортивная классификация.

Оздоровительные, воспитательные, образовательные и прикладные задачи, решаемые в процессе занятий лыжным спортом.

Классификация видов лыжного спорта, их краткая характеристика.

Появление и первоначальное использование лыж. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта.

Самостоятельная работа – 2 часа

Развитие лыжного спорта в стране. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта. Использование лыж в военных действиях в условиях гражданской

войны и интервенции. Развитие массового лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Применение лыж во время Великой Отечественной войны. Лыжный спорт в послевоенные годы.

Участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх.

Характеристика современного состояния видов лыжного спорта.

Тема 2. Основы техники лыжного спорта. (8 часов)

Лекции -4 часа:

Понятие о технике. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.

Силы, действующие на лыжника во время его передвижения (внутренние, внешние). Взаимодействие сил. Характеристика действия сил (тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления среды, инерции, центробежной) на лыжника при передвижении на лыжах на равнинных участках местности, подъемах, спусках.

Терминология и понятия, используемые при анализе техники передвижения на лыжах.

Основные действия, выполняемые лыжником: отталкивание ногой, рукой (руками), скольжение на лыже, согласованность движений.

Фазы скользящего шага, их анализ.

Техника попеременных ходов: двухшажный, четырехшажный.

Техника одновременных ходов: бесшажный, одношажный (основной и скоростной варианты), двухшажный.

Техника торможений: “плугом”, упором, падением, боковым соскальзыванием.

Техника преодоления подъемов: скользящим, ступающим, беговым шагом, “полуелочкой”, “елочкой”, “лесенкой” и коньковыми ходами.

Техника поворотов в движении: переступанием, “плугом”, упором, из “плуга”, из упора, на параллельных лыжах.

Самостоятельная работа 4 часа:

Техника спусков с гор прямо и наискось: в высокой, средней, низкой стойках, стойке «отдыха».

Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.

Техника преодоления неровностей склона.

Техника прыжков на лыжах с трамплина.

Тема 3. Основы методики обучения. Методика обучения способам передвижения на лыжах. (9 часов)

Лекции -5 часов

Урок – основная форма организации учебного процесса. Типы уроков. Структура урока по лыжному спорту (задачи и содержание отдельных частей урока). Дозирование нагрузки, плотность урока.

Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту. Учет метеорологических условий.

Средства и методические указания при обучении лыжным ходам (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный – основной и стартовый варианты, одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный), способам преодоления подъемов и спусков, торможениям, поворотам в движении (переступлением, плугом, упором, из плуга, из упора, на параллельных лыжах).

Самостоятельная работа – 4 часа

Задачи обучения. Реализация дидактических принципов в процессе обучения технике передвижения на лыжах.

Методы и методические приемы обучения. Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление, и дальнейшее совершенствование.

Формы организации занимающихся в ходе занятий по лыжной подготовке. Выбор и подготовка мест занятий при обучении способом передвижения на лыжах. Учет подготовленности занимающихся и управления группой.

Тема 4. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные мази и смазки. (9 часов)

Лекции- 3 часа:

Общая характеристика лыж. Назначение лыж. Элементы лыж. Качество и ходовые свойства лыж. Лыжи для гонок. Лыжи для прыжков. Лыжи для горных видов. Лыжные палки. Лыжные крепления. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий лыжными гонками.

Заповедники. Комплексы. Стадионы. Базы. Станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Зимние трассы: трассы для гонок, горнолыжного спорта. Лыжные искусственные дорожки и трассы.

Лыжные мази: отечественные, импортные, жидкие, полутвердые, твердые. Выбор лыжных мазей. Смазка лыж.

Самостоятельная работа – 6 часов.

Лыжные заповедники. Лыжные комплексы. Лыжные стадионы и базы. Лыжные станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Стрельбища. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Зимние трассы для гонок и горнолыжного спорта.

II курс

Тема 5. Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте(13 часов)

Лекции – 4 часа

Тренировка лыжника как многолетний специализированный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде лыжного спорта.

Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка.

Средства тренировки. Методы тренировки.

Структура годичного тренировочного цикла. Направленность тренировочных занятий в отдельные периоды и этапы подготовки для лыжников младших разрядов: задачи, средства и методы.

Тренировочные нагрузки – объем, интенсивность. Методы дозирования нагрузок и контроля.

Особенности тренировки лыжников – гонщиков. Особенности тренировки прыгунов с трамплина, двоеборцев, биатлонистов, горнолыжников.

Семинарские занятия – 3 часа.

Особенности построения тренировочных микроциклов, мезоциклов и макроциклов в лыжном спорте. Содержание методов тренировки лыжников – гонщиков, прыгунов с трамплина, двоеборцев, горнолыжников, биатлонистов.

Самостоятельная работа – 6 часов.

Состояние тренированности лыжника. Утомление и восстановление. Условия, способствующие эффективности тренировочного процесса.

Дозирование нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков. Планирование учебно – тренировочной работы лыжников – гонщиков.

Тема 6. Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта (13 часов).

Лекции – 5 часов.

Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований Положения о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований. Завершения соревнований.

Проведение соревнований по лыжным гонкам. Проведение соревнований по слалому, слалому – гиганту, супер – гиганту, скоростному спуску, параллельному слалому. Проведение соревнований по прыжкам с трамплина. Проведение соревнований по лыжному двоеборью. Проведение соревнований по биатлону. Виды соревнований по сноуборду. Проведение соревнований по параллельным дисциплинам в сноуборде. Проведение соревнований по халфпайпу. Проведение соревнований по бордеркроссу. Проведение соревнований по биг эйру.

Семинарские занятия – 4 часа.

Подготовка и оборудование трасс для лыжных гонок, составление схемы и профиля дистанции.

Техническая документация при проведении соревнований по лыжным гонкам.

Оценка прыжков на лыжах с трамплина в соревнованиях по прыжкам и лыжному двоеборью. Определение результатов соревнований.

Самостоятельная работа – 4 часа.

Общие правила проведения жеребьевки в соревнованиях по лыжному спорту.

Информация на местах проведения соревнований.

Медицинское обслуживание соревнований.

Подготовка и оборудование трамплинов. Классификация трамплинов.

Подготовка и оборудование стрельбищ для соревнований по биатлону.

Тема 7. Учебная работа по лыжной подготовке в школе(11 часов).

Лекции – 2 часа.

Уроки лыжной подготовки в школе. Поурочное планирование лыжной подготовке в рабочем плане. Годовой план – график прохождения разделов программы и место лыжной подготовки в структуре учебного года.

Конспект урока по лыжному спорту: основные положения, дозировка упражнений.

Учет успеваемости по лыжной подготовке в школе.

Семинарские занятия – 2 часа +1 КСР

Анализ программного материала по разделу лыжной подготовки в 1-4, 5-9, 10-11 классах: теоретические сведения, навыки и умения, воспитание физических качеств.

Методика проведения уроков по лыжной подготовке.

Самостоятельная работа – 6 часов.

Значение лыжного спорта в физическом воспитании школьников. Формы работы по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками.

Учет возрастных особенностей детей, подростков и юношей при занятиях лыжным спортом.

Подготовка учителя к уроку: составления документации, подготовка материальной базы, организационная работа с учащимися, индивидуальная подготовка.

Подготовка конспекта по обучению способу передвижения на лыжах.

Подготовка конспекта урока для определенного класса (по заданию).

Тема 8. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке школьников (3 часа)

Семинарские занятия – 1 час.

Организация и методика проведения внеклассной работы по лыжному спорту в школе: секционные занятия, прогулки, экскурсии, туризм, соревнования.

Самостоятельные занятия – 2 часа.

Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке: в режиме учебного дня (удлиненные перемены, группа продленного дня), внеклассные и внешкольные формы организации занятий.

Индивидуальные, самостоятельные групповые и организованные групповые занятия.

Тема 9. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и средних специальных учебных заведениях (3 часа).

Семинарские занятия – 1 час.

Форма организации занятий. Задачи и содержание раздела лыжной подготовки в программе ВУЗов и средних учебных заведений. Задачи и содержание лыжной подготовки в академиях физической культуры и на факультетах физической воспитания и спорта.

Формирование учебных отделений, содержание занятий, зачетные требования, учет успеваемости.

Самостоятельная работа – 2 часа.

Массовые оздоровительные и спортивные мероприятия в ВУЗах и средних специальных учебных заведениях.

Задачи и содержание работы спортивных секций по лыжному спорту.

Тема 10. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в детско – юношеских спортивных школах (3 часа.)

Семинарские занятия – 1 час.

Типы спортивных школ – ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ШИСП, их задачи, комплектование учебных групп, содержание работы.

Самостоятельная работа – 2 часа.

Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в группах начальной подготовки, учебно – тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Особенности комплектования учебных групп детско – юношеских спортивных школ в зависимости от вида лыжного спорта.

Тема 11. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах (6 часов).

Лекции - 2 часа

Техника коньковых способов передвижения на лыжах: полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

Семинарские занятия – 2 часа.

Анализ техники коньковых ходов по хронограммам.

Анализ техники преодоления подъемов скользящим ходом, скользящим бегом, ступающим шагом с использованием хронограмм.

Самостоятельная работа – 2 часа.

Техника передвижения коньковыми ходами (пять ходов).

Техника преодоления подъемов скользящим шагом, скользящим бегом и ступающим шагом.

**Тема 12. Методика обучения передвижению на лыжах
коньковыми ходам. (2 часа).**

Самостоятельная работа – 2 часа.

Обучение коньковым ходам (полуконьковому, коньковому ходу без отталкиваний руками, одновременному двухшажному, одновременно одношажному, попеременному). Задачи, средства обучения, методические указания, средства совершенствования.

IV. Учебно – методическое обеспечение по дисциплине

1. Основная литература

1. Бутин И.М., Лыжный спорт: Учебное пособие для вузов – М.: Академия, 2000. – 368 с.
2. Лыжный спорт: Учебник для студентов факультета физического воспитания пед. институтов. / Под редакцией И.М. Бутина. – М.: «Просвещение», 1973. – 272 с.
3. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/ Под редакцией Е.И. Кудрявцева и др. – М.: ФиС, 1983. – 287 с.
4. Туренков А.Н. Организация и проведения соревнований в отдельных видах лыжного спорта: Учебное пособие. Кемерово.: Кузбассвуиздат, 2001. – 70 с.
5. Туренков А.Н., Конькова Р.В., Мансуров В.Р. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках. Учебное пособие. Кемерово.: Кузбассвуиздат, 2006. – 84 с.

Дополнительная литература

6. Евстратов В.Д., Виралайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: ФиС, 1988. – 128 с.
7. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией М.А. Аграновского. – М.: ФиС, 1980. – 368 с.
8. Лыжный спорт: Учебник для педагогических факультетов институтов и техникумов физической культуры, Под редакцией

- В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: ФиС, 1989 – 319 с.
9. Лыжные гонки. Правила соревнований. В кн.: Лыжный спорт. Статистический гид 2000г. – М.: Лыжный спорт, 2000 – с.231-280.
 10. Лыжный спорт в школе. Пособие для учителей. – М.: «Просвещение» 1975, 192 с.
 11. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории: Учебное пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
 12. Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту: Учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. А.И. Коньков, А.Н. Туренков, Р.В. Конькова. – Кемерово. 2006. – 34 с.
 13. Сорокин С.Г. Лыжная подготовка в физкультурных вузах: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1999. – 84 с.

Приложение 1

Список основной учебной литературы

Сведения об учебниках			Количество экземпляров в библиотеке на момент утверждения программы
Наименование, гриф	Автор	Год издания	
Лыжный спорт. УМО вузов РФ по педагогическому образованию.	Бутин И.М.	2000	51
Лыжный спорт. Минпрос. СССР	Под редакцией И.М. Бутина	1973	35
Лыжный спорт. Государственный комитет СССР по физической культуре	Под редакцией Е.И. Кудрявцева и др.	1983	10
Организация и проведения соревнований в отдельных видах лыжного спорта.	Туренков А.Н.	2001	38

Редакционно-издательский Совет Кем ГУ.			
Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках. СибРУМЦ.	Туренков А.Н., Конькова Р.В., Мансуров В.Р.	2006	57

2. ПЕРЕЧЕНЬ НАГЛЯДНЫХ И ДРУГИХ ПОСОБИЙ

- а) Слайды для ознакомления с техникой способов передвижения на лыжах на занятиях и использования при ответах на экзаменах –75 штук.
- б) Плакаты (на листах ватмана) для изучения техники способов передвижения на лыжах и использования при ответах на экзаменах –35 штук
- в) Учебные и учебно-методические пособия: «Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта», «Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках», «Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту».
- г) Технические средства обучения – диапроектор.

V. Формы текущего, промежуточного и рубежного контроля

1. ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Введение в предмет.

История развития лыжного спорта.

Введение в предмет.

История развития лыжного спорта.

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Появление и первоначальное использование лыж. Эволюция использования лыж по историческим источникам.
3. Зарождение и развитие лыжного спорта.
4. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
5. Развитие лыжного спорта в СССР.

Основы техники лыжного спорта. Основы методики обучения.

Методика обучения способам передвижения на лыжах.

1. Классификация способов передвижения на лыжах.
2. Терминологические понятия в технике лыжного спорта.
3. Взаимодействие сил при передвижении лыжника.
4. Анализ скользящего шага, как основы техники лыжных ходов.
5. Основы методики обучения: формирование двигательных навыков, принципы и методы обучения, методика обучения простым и сложным движениям, последовательность изучения отдельных способов передвижения.
6. Места проведения занятий, размещение занимающихся, температурные нормы, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
7. Попеременный двухшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
8. Одновременный бесшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
9. Одновременный одношажный ход. Анализ техники и методика обучения.
10. Одновременный двухшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
11. Попеременный четырехшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
12. Полуконьковый ход. Анализ техники.
13. Коньковый ход без отталкивания руками. Анализ техники.
14. Одновременный двухшажный коньковый ход. Анализ техники.
15. Одновременный одношажный коньковый ход. Анализ техники.
16. Попеременный коньковый ход. Анализ техники.
17. Преодоление подъема скользящим ходом. Анализ техники.
18. Преодоление подъема скользящим бегом. Анализ техники.
19. Преодоление подъема ступающим шагом. Анализ техники.
20. Преодоление подъема “елочкой”, “полуелочкой”, “лесенкой”. Анализ техники и методика обучения.
21. Способы спусков. Техника преодоления неровностей. Основные положения сохранения равновесия. Анализ техники спусков и методика обучения.
22. Торможение “плугом”. Анализ техники и методика обучения.
23. Торможение упором. Анализ техники и методика обучения.
24. Торможение боковым соскальзыванием, падением. Анализ техники и методика обучения.
25. Поворот в движение переступанием. Анализ техники и методика обучения.
26. Поворот “плугом”. Анализ техники и методика обучения.
27. Поворот упором. Анализ техники и методика обучения.
28. Маховый поворот из упора. Анализ техники и методика обучения.
29. Маховый поворот из “плуга”. Анализ техники и методика обучения.
30. Прыжки с трамплина. Анализ техники и методика обучения.
31. Поворот на параллельных лыжах. Анализ техники и методика обучения.

*Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.
Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.
Лыжные мази и смазка лыж.*

1. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
2. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
3. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
4. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
5. Учет метеорологических условий при занятиях лыжным спортом.

Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.

1. Принципы спортивной тренировки. Содержание тренировочного процесса в лыжном спорте (виды подготовки).
2. Состояние тренированности лыжника. Утомление, восстановление, перетренировка.
3. Средства тренировки лыжника-гонщика. Их краткая характеристика.
4. Методы тренировки: равномерный, переменный, контрольный, игровой.
5. Методы тренировки: повторный, интервальный, соревновательный.
6. Составные части физической нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков (объем и интенсивность). Характеристика степеней интенсивности нагрузки.
7. Периодизация тренировки в лыжных гонках. Задачи периодов.
8. Планирование тренировочной работы лыжников-гонщиков.
9. Особенности тренировки горнолыжников.
10. Особенности тренировки лыжников-прыгунов с трамплина.
11. Особенности тренировки двоеборцев.
12. Особенности тренировки биатлонистов.

Лыжный спорт в школе, средних специальных учебных заведениях, вузе, спортивных школах.

1. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.
2. Организация и методика проведения внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
3. Конспект урока по лыжному спорту: основные положения, дозировка упражнений.
4. Учет успеваемости по лыжной подготовке в школе.
5. Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 1-4 классах.
6. Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 5-9 классах.
7. Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 10-11 классах.
8. Лыжный спорт в высших учебных заведениях.

9. Лыжный спорт в средних специальных учебных заведениях.
10. Лыжный спорт в спортивных школах. Организация и методика проведения занятий.

*Организация и проведение соревнований
в отдельных видах лыжного спорта.*

1. Классификация соревнований по лыжному спорту. Планирование соревнований. Составление положения о соревнованиях.
2. Проведение соревнований по лыжным гонкам: жеребьевка, виды соревнований, виды стартов, способы определения победителей, обязанности и права участников.
3. Проведение соревнований по лыжным гонкам: судейская коллегия – состав, обязанности отдельных судей, работа судейских бригад.
4. Трассы для лыжных гонок, подготовка и оборудование, составление схемы и профиля дистанции.
5. Общие сведения по проведению соревнований в горных лыжах: виды соревнований, судейская коллегия, стартовые команды, порядок стартов, повторные старты, прохождение финиша.
6. Проведение соревнований по слалому в горных лыжах.
7. Проведение соревнований по параллельному слалому в горных лыжах.
8. Проведение соревнований по скоростному спуску, слалому – гиганту и супер – гиганту в горных лыжах.
9. Классификация трамплинов. Подготовка и оборудование трамплинов, обслуживание трамплинов во время соревнований. Работа судейских бригад.
10. Проведение соревнований по различным видам прыжков с трамплина. Оценка прыжков. Определение победителей в индивидуальных и командных соревнованиях.
11. Проведение индивидуальных и командных соревнований по лыжному двоеборью.
12. Проведение спринтерских соревнований и соревнований с массовым стартом по лыжному двоеборью.
13. Проведение соревнований по биатлону.
14. Виды соревнований по сноуборду.
15. Проведение соревнований по параллельным дисциплинам в сноуборде.
16. Проведение соревнований по халфпайпу в сноуборде.
17. Проведение соревнований по бордеркроссу в сноуборде.
18. Проведение соревнований по биг эйру в сноуборде.

2. ТЕСТЫ ПРОВЕРКИ СТЕПЕНИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Необходимо отметить один правильный ответ

1. В чем заключается «прикладное» значение лыжного спорта?
 - а) использование лыж охотниками, рыбаками, геологами, лесниками;
 - б) использование лыж как средства физического воспитания людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;
 - в) возможность приобретения новых знаний, умений и навыков связанных с лыжным спортом.
2. В какой стране были проведены первые соревнования по лыжам?
 - а) Норвегия;
 - б) Швеция;
 - в) Финляндия.
3. Какие из перечисленных передвижений не относятся к способам передвижения на лыжах?
 - а) хода;
 - б) торможения;
 - в) прыжки на лыжах с трамплина.
 - г) турпоход на лыжах;
 - д) спуски.
4. Какие названия ходов на лыжах не относятся к коньковым ходам?
 - а) одновременный двухшажный;
 - б) одновременный одношажный;
 - в) попеременные хода;
 - г) одновременный бесшажный
5. Какие из названий ходов на лыжах присущи только коньковым ходам?
 - а) попеременный двухшажный;
 - б) одновременный двухшажный;
 - в) без отталкиваний руками;
 - г) одновременный бесшажный.
6. На каких спусках применяется торможение упором?
 - а) на косых;
 - б) на прямых;
 - в) на ровных.
7. Цикл классического одновременного одношажного хода состоит?
 - а) из одного скользящего шага, двух толчков палками и свободного скольжения;
 - б) из одного толчка палками и свободного скольжения;
 - в) из одного скользящего шага, одновременного толчка палками и свободного скольжения.
8. Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе состоит?
 - а) из четырех скользящих шагов и четырех толчков палками;
 - б) из четырех скользящих шагов и двух разноименных толчков палками на два последних шага;
 - в) из четырех скользящих шагов и толчков палками на первый и последние шаги.
9. Цикл движений в классическом одновременном двухшажном ходе состоит?
 - а) из двух скользящих шагов и попеременных толчков палками;

- б) из двух скользящих шагов и одновременного толчка палками на второй шаг;
 - в) из двух скользящих шагов и двух одновременных толчков палками на каждый шаг.
10. Какими способами не преодолевают подъемы?
- а) переступанием; б) ступающим шагом; в) «елочкой»;
 - г) скользящим бегом; д) скользящим шагом.
11. Какие способы поворотов на лыжах в движении относятся к маховым?
- а) плугом; б) из упора; в) переступанием с внешней лыжи.
12. В каких целях используется «низкая стойка» лыжника-гонщика при спуске с гор?
- а) чтобы отдохнуть и расслабить мышцы;
 - б) чтобы понизить скорость передвижения;
 - в) чтобы повысить скорость передвижения.
13. При преодолении неровностей (бугра) при спуске на лыжах лыжник должен?
- а) повысить общий центр тяжести тела;
 - б) понизить общий центр тяжести тела;
 - в) не менять расположения центра тяжести тела.
14. Какой день является официальным днем рождения лыжного спорта в нашей стране?
- а) 29 декабря 1895г;
 - б) 2 января 1911г;
 - в) 22 апреля 1918г.
15. Каково предназначение «учебной лыжни» в лыжном спорте?
- а) для начального обучения технике передвижения;
 - б) для закрепления и совершенствования техники;
 - в) для выработки скорости и выносливости.
16. Для повышения устойчивости лыжника в передне - заднем направлении на спуске необходимо?
- а) выпрямится;
 - б) развести руки с палками в стороны;
 - в) вывести одну лыжу вперед.
17. При обучении классическому попеременному двухшажному ходу к грубым ошибкам относятся?
- а) недостаточный толчок ногой;
 - б) двухопорное скольжение;
 - в) чрезмерные колебания туловища.
18. Может ли стартовать опоздавший участник в соревнованиях по лыжным гонкам?
- а) может после всех участников;
 - б) не может;
 - в) может до окончания старта последнего участника по своему стартовому времени.
19. Что не является ошибкой при обучении повороту «плугом»?

- а) недостаточное разведение пяток лыж;
 - б) перекрещивание носков лыж;
 - в) недостаточный угол постановки на ребро внешней лыжи;
 - г) сведение коленей;
20. Какая фаза неправильно названа в приведенных фазах прыжка с трамплина на лыжах?
- а) разгон; б) прыжок; в) полет; г) приземление; д) выкат.
21. Какой вид соревнований не относится к дисциплине сноуборд?
- а) бордеркросс; г) фрирайд;
 - б) слалом-гигант; д) параллельный слалом.
 - в) халфпайп;
22. Может ли стартовать во второй попытке в параллельном слаломе сноубордист, не финишировавший или не явившийся на старт в первой попытке?
- а) не может;
 - б) может, стартуя одновременно с другим участником;
 - в) может, стартуя с задержкой старта по времени 4 % от его результата, показанного в квалификационном заезде.
23. Переменный метод тренировки у лыжников-гонщиков это?
- а) преодоление тренировочной дистанции с переменной интенсивностью;
 - б) преодоление тренировочной дистанции с соревновательной скоростью;
 - в) преодоление тренировочной дистанции попеременными ходами.
24. Чем отличается интервальный метод тренировки лыжников-гонщиков от переменного метода?
- а) точной регламентацией продолжительности отдыха между отрезками дистанции;
 - б) интенсивностью пробегаемых лыжных отрезков;
 - в) использованием сложнопересеченного рельефа дистанции
25. Какой показатель не используется как показатель соответствия лыжной трассы при вычерчивании профиля дистанции лыжных гонок?
- а) перепад высоты; б) максимальный подъем;
 - в) сумма перепадов высот; г) максимальный спуск.
26. На индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам не используется следующий вид старта?
- а) одиночный; б) парный; в) групповой; г) повторный.
27. Какой поворот в лыжных гонках наиболее эффективен для поддержания скорости передвижения?
- а) плугом;
 - б) упором;
 - в) переступанием.
28. Соревнования по фристайлу включают в себя?
- а) могул, акробатику, балет;

- б) могул, большой прыжок, балет;
 - в) большой прыжок, бордер-кросс, балет.
29. Каков порядок старта во второй попытке в соревнованиях по горным лыжам?
- а) первым стартует участник, занявший 15 место, вторым 14 место и т.д., занявший 16 место и последующие участники стартуют в порядке занятых мест;
 - б) первым стартует участник занявший последнее место, вторым предпоследнее и т.д.. Последним стартует участник занявший первое место;
 - в) участники стартуют в порядке занятых ими мест в первой попытке.
30. Скоростной пуск в горных лыжах отличаются от соревнований по супер -гиганту?
- а) наличием вдоль трассы ограничительных направляющих флажков;
 - б) количеством попыток;
 - в) наличием ворот из 4-х слаломных шестов и 2 –х флагов;
 - г) обязательным использованием участниками соревнований защитной каски.
31. Победитель в соревнованиях по слалому определяется?
- а) по лучшему времени на трассе в день соревнований;
 - б) по сумме времени двух попыток на одной и той же трассе;
 - в) по сумме времени попыток на двух различных трассах.
32. Как определяется победитель пары стартующих в параллельном слаломе?
- а) по лучшему времени показанному на дистанции;
 - б) по разнице времени между финишировавшими участниками;
 - в) по сумме времени прохождения двух параллельных трасс;
 - г) по сумме разницы времени между финишировавшими участниками.
33. Итоговая оценка прыгуна – участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина определяется?
- а) суммой очков, полученных за выполнение двух лучших прыжков из трех попыток;
 - б) суммой очков, полученных за выполнения двух зачетных прыжков;
 - в) наибольшим количеством очков, полученных в одной попытке, из трех.
34. Результаты индивидуальных соревнований по лыжному двоеборью определяются по наибольшей сумме очков?
- а) набранных спортсменами за три попытки в прыжках и в лыжной гонке;
 - б) набранных спортсменами за две попытки из трех в прыжках и в лыжной гонке;
 - в) набранных спортсменами в лучшей попытке из трех в прыжках и в лыжной гонке.
35. При торможении плугом необходимо выполнить следующие движения?

- а) отвести в сторону пятку одной лыжи и поставить лыжу на ребро;
 - б) отвести в сторону пятки двух лыж;
 - в) отвести в стороны пятки двух лыж и поставить лыжи на ребра.
36. Может ли лыжник - гонщик заменить сломанную лыжу во время соревнования?
- а) не может;
 - б) может в эстафете;
 - в) может в индивидуальной гонке;
 - г) может в любом виде соревнований.
37. При описании конструкции гоночных лыж не используется следующее наименование элемента?
- а) носок; б) пятка; в) грузовая площадка; г) желобок; д) весовой прогиб; е) скользящая поверхность; ж) поверхность для отталкивания.
38. Какова длина лыжных палок для конькового хода?
- а) до плеча; б) не выше роста; в) не ограничена.
39. При выборе лыжной смазки не учитывается?
- а) температура воздуха; б) прозрачность воздуха; в) состояние снега;
 - г) влажность д) рельеф местности.
40. Лыжная мазь для деревянных гоночных лыж не предназначена?
- а) для улучшения скольжения;
 - б) для улучшения сцепления на спусках;
 - в) для предохранения скольжения поверхности от износа;
 - г) для повышения скорости передвижения.
41. Какую специфическую категорию не оценивают судьи на соревнованиях по халфпайпу?
- а) вращения; г) большой прыжок;
 - б) амплитуду; д) общие впечатления.
 - в) стандартные прыжки;
42. В соревнованиях по бордеркроссу для квалификации спортсменов в финалы не используется квалификация:
- а) в три попытке;
 - б) в две попытке;
 - в) в одну попытку.
43. В финальных соревнованиях по биг эйру победитель определяется?
- а) по сумме баллов двух лучших попыток из трех;
 - б) по сумме баллов трех лучших попыток из четырех;
 - в) по лучшей сумме баллов одной попытки из двух.