

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н., доц. Мелентьева Н.Н., к.п.н., доц. Румянцева Н.В.

Рецензент (ы) старший преподаватель Сверкунова Н.С.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

Изменения рабочей программы дисциплины «Физическая культура (Лыжная подготовка)», утвержденные методической комиссией факультета физической культуры

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины «Физическая культура» (модуль «Лыжная подготовка»)

Целями освоения дисциплины является овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками способов передвижения на лыжах, методикой начального обучения и спортивной тренировки.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста

Дисциплина «Физическая культура» (модуль «Лыжная подготовка») (ГСЭ.Ф.2.1) входит в состав дисциплин цикла общих и социально-экономических дисциплин (ГСЭ) по направлению подготовки 050720 Физическая культура.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплины «Физическая культура» (средняя общеобразовательная школа). Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» и прохождения практики в общеобразовательной школе.

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины «Физическая культура» (модуль «Лыжная подготовка»)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- научно-теоретические основы способов передвижения на лыжах;
- основы техники передвижения на лыжах;
- методику обучения способам передвижения на лыжах;
- основные положения спортивной тренировки в лыжных гонках;
- правила соревнований.

Уметь:

- передвигаться на лыжах различными способами в соответствии с требованиями, предъявляемыми к основе техники передвижения на лыжах;
- проводить учебные занятия, праздники, соревнования по лыжному спорту;
- поддерживать уровень развития двигательных качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

Владеть:

- навыками показа (демонстрации) и объяснения техники способов передвижения на лыжах, их отдельных элементов и специальных упражнений;
- навыками формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении способов передвижения на лыжах с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности (направления), содержащее требования к обязательному минимуму содержания дисциплины и общее количество часов (выписка).

(Для дисциплин федерального компонента)

Физическая культура Комплекс средств и методов в системе физического воспитания в образовательных учреждениях различных типов, физкультурно-спортивных и оздоровительных объединениях для различных категорий населения, в спортивно-оздоровительном туризме. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

5. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура» (модуль «Лыжная подготовка»)

5.1 Общая трудоемкость модуля составляет **162 часа**

ОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

/п	Раздел дисциплины	Семес тр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			лек	р	ам	с	
	Раздел 1. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология. История появления лыжного спорта. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта.	2					Реферат, тест
	Раздел 2. Организация и проведение соревнований	2					Реферат, тест
	Раздел 3. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам.	2		0			Контроль техники
	Раздел 4. Анализ техники и методика обучения спускам с гор и подъемам в гору.	2		0			Контроль техники
	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам.	4		0			Контроль техники
	Раздел 6. Анализ техники и методика обучения торможениям и поворотам на лыжах в движении.	4		0			Контроль техники
	Раздел 7. Основы спортивной тренировки в лыжных гонках.	6					Реферат, тест

	Раздел 8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе	6	2			Проведение уроков
	ИТОГО:	0	42			

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

/п	Раздел дисциплины	Семес тр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации	
			ек	р	ам		
	Раздел 1. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология. История появления лыжного спорта. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта.	2			0	1	Реферат, тест
	Раздел 2. Организация и проведение соревнований	2			0	1	Реферат, тест
	Раздел 3. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам.	2			6	1	Реферат, тест
	Раздел 4. Анализ техники и методика обучения спускам с гор и подъемам в гору.	2				4	Реферат, тест
	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам.	4			0	3	Реферат, тест
	Раздел 6.					1	Реферат, тест

	Анализ техники и методика обучения торможениям и поворотам на лыжах в движении.	4			0		
	Раздел 7. Основы спортивной тренировки в лыжных гонках.	5			0	2	Реферат, тест
	Раздел 8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе	5		2	0	2	Проведение уроков
	ИТОГО:		2	0	20	1	

5.2 Содержание разделов дисциплины «Физическая культура» (модуль «Лыжная подготовка»).

Раздел 1. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология. История появления лыжного спорта. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта.

Тема 1. Виды лыжного спорта.

Олимпийские и не олимпийские виды лыжного спорта. Горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, биатлон, полиатлон, сноуборд, снегоступинг, спортивное ориентирование на лыжах.

Тема 2. История появления лыжного спорта.

История появления лыжного спорта. История лыжного спорта. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г. Лыжный спорт в послевоенные годы. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения. Обоснование оздоровительной эффективности занятий лыжами. Использование лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения: дошкольники, школьники, учащаяся молодежь и военнослужащие, население старшего возраста, лыжники-инвалиды.

Тема 3. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.

Классификации. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Система движений лыжника: отталкивание ногами, руками, свободное скольжение. Виды спорта, связанные с передвижением на лыжах. Терминологические понятия и основные действия лыжника: ритм, темп, амплитуда, пережат, выпад.

Тема 4. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта.

Экипировка лыжника-гонщика. Лыжный инвентарь. Обувь и одежда лыжника. Лыжные мази. Классификация лыжных мазей. Современные технологии подготовки лыж к соревнованиям. Ведущие фирмы-производители лыжных мазей.

Раздел 2. Организация и проведение соревнований.

Тема 5. Общие положения и организация соревнований по лыжным гонкам. Трассы соревнований по лыжным гонкам.

Классификация и типы соревнований. Спонсорство и реклама. Телевидение. Организация соревнований. Медицинский и допинговый контроль. Снаряжение для соревнований. Санкции. Процедурные директивы. Апелляционная комиссия. Форматы и программа соревнований. Описание лыжных трасс для лыжных гонок. Гомологация. Определение соревновательных стилей (техник). Подготовка трассы. Разметка трассы. Пункты питания. Ограждения трассы. Стадион для лыжных гонок.

Тема 6. Соревнования и участники.

Требования к спортсменам. Официальные заявки на участие в соревнованиях. Методы группирования. Запасные и опоздавшие участники. Жеребьевка: подготовка стартового протокола. Стартовые номера. Тренировки и просмотр трассы. Спортсмены во время соревнований. Судьи и другие лица. Маркировка лыж. Старт. Отсчет времени. Финиш. Подсчет результатов. Публикация результатов.

Тема 7. Современные форматы соревнований.

Индивидуальный спринт. Командный спринт-эстафета. Гонка преследования – персьют (с перерывом и без перерыва). Организация и программа соревнований по гонкам на лыжероллерах.

Тема 8. Проведение массовых соревнований по лыжным гонкам.

Определение массовых соревнований по лыжным гонкам. Спортсмены. Информация. Жюри. Трасса. Контроль. Медицинское обслуживание и безопасность. Меры предосторожности при холодной погоде. Процедура отмены.

Раздел 3. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам

Тема 9. Школа лыжника. Обучение способам поворотов на лыжах на месте.

«Школа лыжника» (система подводящих и подготовительных упражнений, направленных на овладение способами передвижения на лыжах): задачи, средства. Обучение способам поворотов на лыжах на месте (переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, прыжком с опорой и без опоры на палки, махом перед и через лыжу).

Тема 10. Анализ техники и методика обучения технике одновременного бесшажного хода.

Фазовая структура техники одновременного бесшажного хода. Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении техники одновременного бесшажного хода. Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным бесшажным ходом.

Тема 11. Анализ техники и методика обучения технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).

Фазовая структура техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным одношажным ходом (стартовый вариант).

Тема 12. Анализ техники и методика обучения технике одновременного одношажного хода (основной вариант).

Фазовая структура техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении технике одновременного одношажного хода (основной вариант). Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным одношажным ходом (основной вариант).

Тема 13. Анализ техники и методика обучения технике одновременного двухшажного хода.

Фазовая структура техники одновременного двухшажного хода. Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении техники одновременного двухшажного хода. Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным двухшажным ходом.

Тема 14. Анализ техники и методика обучения технике попеременного двухшажного хода.

Фазовая структура техники попеременного двухшажного хода. Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении техники попеременного двухшажного хода. Типичные ошибки, возникающие при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Раздел 4. Анализ техники и методика обучения спускам с гор и подъемам в гору.

Тема 15. Анализ техники спусков с гор.

Виды стоек со спуска (высокая, средняя, низкая, стойка отдыха). Ведение лыж при спуске с гор (широкое, узкое, среднее). Особенности техники преодоления неровностей при спуске со склонов (бугры, впадины, выкаты, контруклоны и др.). Техника безопасности при работе на склоне.

Тема 16. Методика обучения технике спусков с гор.

Этапы обучения, частные задачи, средства. Подвижные игры и эстафеты для совершенствования техники спусков с гор. Типичные ошибки, возникающие при преодолении спусков с гор, причины их возникновения и способы их устранения.

Тема 17. Анализ техники способам подъемов в гору.

Способы преодоления подъемов (полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, коньковыми ходами). Техника безопасности при работе на подъеме.

Тема 18. Методика обучения способам подъемов в гору.

Этапы обучения, частные задачи, средства. Подвижные игры и эстафеты для совершенствования техники подъемов в гору. Типичные ошибки, возникающие при преодолении подъемов в гору, причины их возникновения и способы их устранения.

Раздел 5. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам. История коньковых ходов. Предпосылки появления коньковых ходов. Отличительные особенности коньковых ходов от классических. Ошибки, встречающиеся в технике коньковых ходов. Классификация коньковых ходов. Фазовая структура.

Тема 19. Теоретические аспекты коньковых лыжных ходов.

История появления коньковых ходов. Отличительные особенности коньковых ходов от классических. Классификация коньковых ходов. Предпосылки появления коньковых ходов.

Тема 20. Методика обучения отталкиванию скользящим упором.

Особенности техники отталкивания скользящим упором. Подготовка занимающихся к овладению коньковыми способами передвижения на лыжах. Упражнения, направленные на обучение равновесию при скольжении на одной лыже, постановке лыжи под углом к направлению движения, на отталкивание скользящим упором.

Тема 21. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущее звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Тема 22. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками без махов руками.

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущее звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Тема 23. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками с махами руками.

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущее звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Тема 24. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущее звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки. Особенности равнинного, подъемного, правостороннего и левостороннего вариантов.

Тема 25. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущее звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Тема 26. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущее звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Раздел 6. Анализ техники и методика обучения торможениям и поворотам на лыжах в движении

Тема 27. Анализ техники торможениям при движении со спуска

Виды торможений со спуска (падением, плугом, упором, боковым соскальзыванием). Техника безопасности при выполнении торможений. Анализ техники.

Тема 28. Методика обучения торможениям при движении со спуска.

Этапы обучения, частные задачи, средства. Типичные ошибки и способы их исправления.

Тема 29. Анализ техники поворотов на лыжах в движении со спуска.

Виды поворотов на лыжах в движении (плугом, упором, на параллельных лыжах, переступанием). Техника безопасности при выполнении поворотов на лыжах в движении. Анализ техники.

Тема 30. Методика обучения поворотам на лыжах в движении со спуска.

Этапы обучения, частные задачи, средства. Типичные ошибки и способы их исправления.

Раздел 7. Основы спортивной тренировки в лыжных гонках

Тема 31. Средства и методы тренировки лыжника гонщика.

Направленность тренировочного процесса. Средства ОФП и СФП. Специальные, подводящие, подготовительные, имитационные упражнения. Средства для развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации движений лыжника-гонщика. Повторный, интервальный, равномерный, переменный, игровой, соревновательный, контрольный методы, метод круговой тренировки.

Тема 32. Периодизация круглогодичной тренировки лыжника-гонщика.

Характеристика подготовительного, соревновательного, переходного периодов тренировки. Этапы периодов, цели, задачи, средства, методы и динамика нагрузки. Виды подготовки спортсменов.

Тема 33. Лыжный спорт в ДЮСШ.

Руководство ДЮСШ. Цели, задачи работы ДЮСШ. Спортивный отбор, этапы спортивной тренировки, цели, задачи этапов.

Раздел 8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе

Тема 34. Организация уроков по лыжной подготовке.

Структура урока по лыжной подготовке. Типы уроков. Содержание уроков. Анализ школьной программы по разделу лыжной подготовки. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе. Составление поурочного четвертного плана графика, методических разработок, оформление конспекта урока. Требования к технике безопасности при проведении урока по лыжной подготовке.

Тема 35. Содержание и методика проведения уроков.

Формы организации занимающихся на уроках по лыжной подготовке. Содержание и методика проведения уроков: в начальной школе, в 5-9 классах, в 10-11 классах. Теоретические сведения на уроках по лыжной подготовке. Учет успеваемости (предварительный, текущий, итоговый).

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
	Раздел 1. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология. История появления лыжного спорта	Написание реферата	10	Защита реферата. Написание теста.
	<i>Тема1.</i> Виды лыжного спорта.		2	
	<i>Тема2.</i> История появления лыжного спорта.		2	
	<i>Тема3.</i> Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.		2	
	<i>Тема4.</i> Материально-техническое обеспечение занятий лыжным спортом		4	
	Раздел 2. Организация и проведение соревнований	Написание реферата	10	Защита реферата. Написание теста.
	<i>Тема 5.</i> Общие положения и организация соревнований по лыжным гонкам. Трассы для лыжных гонок		2	
	<i>Тема6.</i> Соревнования и участники		2	
	<i>Тема 7.</i> Современные форматы соревнований		2	

	<i>Тема 8.</i> Проведение массовых соревнований по лыжным гонкам		4	
	Раздел 3. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам.	Написание реферата	16	Защита реферата. Написание теста. Контроль техники хода.
	<i>Тема 9.</i> Школа лыжника. Обучение способам поворотов на лыжах на месте.		4	
	<i>Тема 10.</i> Анализ техники и методика обучения технике одновременного бесшажного хода.		2	
	<i>Тема 11.</i> Анализ техники и методика обучения технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		2	
	<i>Тема 12.</i> Анализ техники и методика обучения технике одновременного одношажного хода (основной вариант).		2	
	<i>Тема 13.</i> Анализ техники и методика обучения технике одновременного двухшажного хода.		2	
	<i>Тема 14.</i> Анализ техники и методика обучения технике попеременного двухшажного хода.		4	
	Раздел 4. Анализ техники и методика обучения спускам с гор и подъемам в гору.	Написание реферата	4	Защита реферата. Написание теста. Контроль техники
	<i>Тема 15.</i> Анализ техники спусков с гор.		1	
	<i>Тема 16.</i> Методика обучения технике спусков с гор.		1	
	<i>Тема 17.</i> Анализ техники способам		1	

	подъемов в гору.			
	<i>Тема 18.</i> Методика обучения способам подъемов в гору.		1	
	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам.	Написание реферата	30	Защита реферата. Написание теста. Контроль техники хода.
	<i>Тема19.</i> Теоретические аспекты коньковых лыжных ходов		2	
	<i>Тема20.</i> Методика обучения отталкиванию скользящим упором		2	
	<i>Тема21.</i> Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу		4	
	<i>Тема 22.</i> Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками без махов руками		2	
	<i>Тема 23.</i> Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками с махами руками		2	
	<i>Тема 24.</i> Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу		2	
	<i>Тема 25.</i> Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу		2	
	<i>Тема 26.</i> Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу		4	

	Раздел 6. Анализ техники и методика обучения торможениям и поворотам на лыжах в движении.	Написание реферата	10	Контроль техники
	<i>Тема 27.</i> Анализ техники торможениям при движении со спуска		2	
	<i>Тема 28.</i> Методика обучения торможениям при движении со спуска		2	
	<i>Тема 29.</i> Анализ техники поворотам на лыжах в движении со спуска		2	
	<i>Тема 30.</i> Методика обучения поворотам на лыжах при движении со спуска		4	
	Раздел 7. Основы спортивной тренировки в лыжных гонках.	Написание реферата	20	Защита реферата. Написание теста. Контроль техники
	<i>Тема 31.</i> Средства и методы тренировки лыжника гонщика.		10	
	<i>Тема 32.</i> Периодизация круглогодичной тренировки лыжника-гонщика		5	
	<i>Тема 33.</i> Лыжный спорт в ДЮСШ.		5	
	Раздел 8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе	Подготовка к проведению урока	20	Проведение урока
	<i>Тема 34.</i> Организация уроков по лыжной подготовке.		10	
	<i>Тема 35.</i> Содержание и методика проведения уроков.		10	
	ИТОГО:		120	

**6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины «Физическая культура»
(модуль «Лыжная подготовка»)**

Рекомендуемая литература учебные издания: учебники и учебные пособия, включая (при наличии) их электронные версии:

а) основная литература:

1. Раменская Т. И. Лыжный спорт: учебник для вузов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - Москва: Физическая культура, 2005. - 320 с.

2. Мелентьева Н. Н. Анализ техники и методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Вологда: ВГПУ, 2010. - 68 с.

3. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учебно-методическое пособие для вузов по специальности 050720.65 - Физическая культура / [сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева]. - Москва : Советский спорт, 2011. - 168 с.

б) дополнительная литература:

1. Горбунов, С. С. Обучение технике передвижения на лыжах в условиях дефицита учебного времени: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук: 13.00.04: защищена 20.12.10/ Горбунов, Сергей Сергеевич. - Тула: [б. и.], 2010. - 22 с.

2. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах: учеб.-метод. пособие для студентов фак. физической культуры по дисциплине "Лыжная подготовка" (Специальность - 050720.65 - Физическая культура)/ Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Вологда: ВГПУ, 2010. - 68 с

3. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения спускам с гор на лыжах: Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры. – Вологда, ВГПУ издательство «Русь», 2005. – 17с.

4. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу: Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры. – Вологда, ВГПУ издательство «Русь», 2004. – 21с.

5. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу: Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры. – Вологда, ВГПУ издательство «Русь», 2004. – 13с.

6. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант): Методические рекомендации для студентов факультета физической культуры. – Вологда, ВГПУ издательство «Русь», 2005. – 17с.

7. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам: метод. пособие для факультета физической культуры по дисциплине "Лыжная подготовка" (Специальность 033100 "Физическая культура")/ сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. - Вологда: Русь, 2007. - 111 с.

8. Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр на лыжах для студентов в период педагогической практики/ Сост. Н.Н. Мелентьева. - Вологда: Русь, 2001. - 16 с.

9. Осинцев В.В. Уроки лыжной подготовки / В.В. Осинцев // Физическая культура в школе. - 2002. - № 7. - С. 43 – 47.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.flgr.ru/> - Официальный сайт федерации лыжных гонок России.

<http://www.skisport.ru/> - Официальный сайт журнала Лыжный спорт.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины мультимедийное оборудование

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

1. Лыжные хода по способу отталкивания от опоры классифицируют на:

Ответы:

Классические и коньковые.

Одношажные, двухшажные, четырехшажные, бесшажные.

Одновременные и попеременные.

Правосторонние и левосторонние.

Подъемные и равнинные.

2. Лыжные хода по количеству шагов в цикле хода классифицируют на:

Ответы:

Классические и коньковые.

Одношажные, двухшажные, четырехшажные, бесшажные.

Одновременные и попеременные.

Правосторонние и левосторонние.

Подъемные и равнинные.

3. Ритм движений - это:

Ответы:

Закономерное чередование движений лыжника строго определенное во времени, пространстве и по характеру усилий в цикле хода.

Количество законченных циклов в единицу времени.

Расстояние, пройденное общим центром тяжести тела лыжника за цикл, т.е. расстояние между местами отталкивания одной и той же рукой или ногой.

4. Влажный и мокрый снег – это:

Ответы:

Насыщенный свободной водой между кристаллами, образуется при таянии снега, когда поры заполняются водой.

Появляется при заморозках после оттепели в результате замерзания воды, окружающей ледяные кристаллы.

5. Посадка лыжника – это:

Ответы:

Центр давления лыжника на снег.

Рациональное положение частей тела лыжника в различные фазы цикла.

6. Приемлемая длина лыж для классического стиля:

Ответы:

Рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см.

Рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см.

Рекомендуются лыжи, не превышающий рост спортсмена.

7. Установите соответствие между цветом лыжной мази и их описанием:

Ответы:

Правая часть:

1. Зеленая

2. Синяя/голубая

3. Красная, желтая, серебряная

Левая часть:

А. Предназначена для температуры минус 3-7 градусов.

В. Предназначена для температуры ниже минус 15 градусов.

С. Предназначена для плюсовой температуры.

8. Установите последовательность необходимых действий при подготовке лыж:

Ответы:

Удаляют излишки парафина пластиковым скребком

Отполировывают скользящую поверхность

Наносят парафин на скользящую поверхность

Охлаждают до затвердения парафина

Расплавляют и разглаживают его утюгом

9. Длина зоны передачи эстафеты в лыжных гонках:

Ответы:

10 метров

20 метров

30 метров

40 метров

50 метров

10. Судьи, входящие в состав финишной бригады:

Ответы:

Стартер.

Хронометрист.

Секретарь стартера.

Судья-фиксатор.

Судья порядка прихода номеров участников.

11. Функция судьи фиксатора:

Ответы:

Фиксирует момент пересечения участником финишной линии возгласом «Есть!».

Фиксирует время пересечения участником финишной линии на судейских часах.

Фиксирует порядок прихода номеров участников.

Фиксирует маркировку на лыжах участников.

Фиксирует правильность прохождения участниками дистанции.

12. Состав главной судейской коллегии:

Ответы:

Главный судья соревнований.

Главный секретарь соревнований.

Начальник хронометража и обработки информации.

Начальник лыжного стадиона.

Судья на финише.

Судьи при участниках.

13. Места в итоговом протоколе среди участников, показавших одинаковый результат, распределяются:

Ответы:

Они занимают одно и то же место.

Места распределяют с учетом стартового номера, более высокое место занимает участник с меньшим стартовым номером и т.д.

Место в этой группе спортсменов определяют жребием.

14. Количество фаз в одновременном бесшажном ходе:

Ответы:

1.

2.

3.

4.

5.

15. Количество фаз в попеременном двухшажном ходе:

Ответы:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

15. Момент, в котором заканчивается свободное скольжение на двух (одной) лыжах в любых лыжных ходах:

Ответы:

В момент постановки палок на опору.

В момент отрыва палок от опоры.

В момент остановки лыжи.

В момент отрыва лыжи от опоры.

16. Установите последовательность фаз попеременного двухшажного хода:

Ответы:

Свободное одноопорное скольжение

Выпад с подседанием

Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги

Скольжение с выпрямлением опорной ноги

Скольжение с подседанием

17. 1 фаза скользящего шага попеременного двухшажного хода называется:

Ответы:

Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

Скольжение с подседанием.

Скольжение с выпрямлением опорной ноги.

Выпад с подседанием.

Свободное одноопорное скольжение на лыже.

18. Угол сгибания ног в коленных суставах при спуске в средней стойке:

Ответы:

120-140°

90-120°

140-160°

19. Основу техники преодоления спусков с гор составляет:

Ответы:

Принятие статической позы – стойки спуска.

Перераспределение проекции центра масс относительно центра площади опоры.

Выдвижение одной лыжи вперед.

Изменение ширины ведения лыж.

Принятие стойки в соответствии с особенностями склона.

20. Особенности жесткости лыж для конькового и классического стилей:

Ответы:

Лыжи для коньковых ходов должны быть несколько жестче классических.

Лыжи для классических ходов должны быть несколько жестче коньковых.

Различий нет.

21. Основные отличия отталкивания ногой в коньковых ходах:

Ответы:

Отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи.

Отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи.

Отталкивание происходит под углом (до 45°) к направлению движения подвижной, скользящей лыжей.

22. Внешние условия применения одновременного полуконькового хода:

Ответы:

На равнинных участках трассы, пологих подъемах и спусках.

На крутых спусках с контруклонами.

На подъемах большой крутизны.

23.Способы поворотов на лыжах в движении:

Ответы:

Упором, нажимом, разворотом, прыжком.

Переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах.

Прыжком, махом, соскальзыванием.

24.Возраст лыжников, занимающихся на этапе спортивного совершенствования:

Ответы:

9-11 лет.

12-16 лет.

17-19 лет.

20 лет и старше.

25.Упражнения, которые относят к специально подготовительным в лыжных гонках:

Ответы:

Кросс-поход, передвижение на велосипеде, упражнения с отягощением.

Передвижения на лыжероллерах, имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований.

Общеразвивающие упражнения, плавание, греблю, спортивные игры.

26.Период обучения, в который включена лыжная подготовка (школьная программ):

Ответы:

С 1-го по 11-й класс.

С 1-го по 4-й класс.

С 5-го по 8-й класс.

27.Главная задача внеклассной и внешкольной работы с использованием лыж:

Ответы:

Снижение травматизма при занятиях на лыжах.

Пропаганда здорового образа жизни, приобщение возможно большего числа учащихся к занятиям и увлеченности лыжами.

Подготовка сильнейших лыжников класса/школы к соревнованиям.

28.Устранение монотонного однообразия движений, характерного для циклических упражнений на выносливость происходит при:

Ответы:

Проведении занятий в естественных природных условиях.

Применении различных лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, смена которых обусловлена естественным изменением рельефа лыжной трассы и состояния снежного покрова на ней.

Продолжительной работы на лыжных трассах.

29.Способ торможения лыжами, являющийся самым доступным для детей:

Ответы:

«Плугом».

Упором.

Боковым соскальзыванием.

30.Установите соответствие между частями урока по лыжной подготовке и их описанием:

Ответы:

Левая часть:

1.Подготовительная часть

2.Основная часть

3.Заключительная часть

Правая часть:

А. Повторение материала предыдущего урока, освоение новых способов передвижения на лыжах, тренировка, направленная на совершенствование функционально-двигательной подготовленности.

В. Организованное завершение и подведение итогов урока, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма.

С. Организация занимающихся, подготовка их организма к решению задач основной части.

8.2 Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену).

Зачетные вопросы для 1 курса

- 1.Классификация способов передвижения на лыжах.
- 2.Терминология, принятая в лыжных гонках.
- 3.Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.
- 4.Анализ техники одновременного бесшажного хода.
- 5.Анализ техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
- 6.Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
- 7.Анализ техники одновременного двухшажного хода.
- 8.Анализ техники попеременного двухшажного хода.
- 9.Анализ техники спусков с гор.
- 10.Анализ техники торможений и поворотов в движении.
11. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
- 12.Методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант).
- 13.Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
- 14.Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
- 15.Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
- 16.Методика обучения спускам с гор и подъемам в гору.
- 17.Методика обучения торможениям и поворотам в движении.
- 18.Классификация соревнований.
- 19.Календарный план, положение о соревнованиях.
- 20.Заявки, карточки участников, жеребьевка.
21. Эстафетные гонки.
- 22.Бригада судей на старте и финише.
- 23.Судейская коллегия (главный судья, зам. главного судьи по трассам, информации, кадрам, секретарь).
- 24.Права и обязанности участников соревнований и тренера.

Зачетные вопросы для 2 курса

- 1.История возникновения коньковых ходов.
- 2.Отличительные особенности коньковых ходов от классических.
- 3.Предпосылки возникновения коньковых ходов.
- 4.Методика обучения отталкиванию скользящим упором.
- 5.Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.
- 6.Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками.
- 7.Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
- 8.Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
- 9.Анализ техники и методика обучения попеременному коньковому ходу.
- 10.Ошибки, встречающиеся в технике передвижения коньковыми ходами и способы их исправления.
- 11.Периоды тренировки лыжников-гонщиков.

12. Методы, средства тренировки.
13. Виды подготовки лыжника-гонщика.

Экзаменационные вопросы для 3 курса

№ 1

1. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода.
 2. Анализ техники переходов с попеременного на одновременный ход.
 3. Анализ техники одновременного двухшажного хода.
 4. Анализ техники перехода с одновременного на попеременный двухшажный ход.
 5. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода.
 6. Третья фаза скользящего шага попеременного двухшажного хода. Ее цель, граничные моменты.
 7. Анализ техники попеременного двухшажного конькового хода.
 8. Пятая фаза скользящего шага попеременного двухшажного хода. Ее цель, граничные моменты.
 9. Четвертая фаза скользящего шага попеременного двухшажного хода. Ее цель, граничные моменты.
 10. Анализ техники спусков с гор «прямо» и «наискось».
 11. Классификация коньковых ходов и их краткая характеристика.
 12. Первая фаза скользящего шага попеременного двухшажного хода. Ее цель, граничные моменты.
 13. Анализ техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
 14. Вторая фаза скользящего шага попеременного двухшажного хода. Ее цель, граничные моменты.
 15. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
 16. Анализ техники полуконькового хода.
 17. Анализ техники конькового хода без отталкивания палками (с махами и без махов палками).
 18. Анализ техники преодоления неровностей на склоне.
 19. Анализ техники торможений на лыжах со спуска.
 20. Анализ техники поворотов в движении со спуска.
 21. История появления коньковых ходов.
- Отличительные особенности коньковых ходов от классических. Классификация коньковых ходов.

№ 2

1. Методика обучения отталкиванию скользящим упором.
2. Методика обучения полуконьковому ходу.
3. Методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками (с махами и без махов).
4. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
5. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
6. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.
7. Типичные ошибки, возникающие у обучающихся при передвижении классическими одновременными ходами. Причины возникновения и способы их исправления.

8. Типичные ошибки, возникающие у обучающихся при передвижении коньковыми лыжными ходами. Причины возникновения и способы их исправления.
9. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
10. Основы методики спуска «прямо», «наискось».
11. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
12. Методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант).
13. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
14. Типичные ошибки, возникающие у обучающихся при передвижении попеременным двухшажным ходом. Причины возникновения и способы их исправления.
15. Методика обучения поворотам в движении со спуска.
16. Методика обучения торможениям со спуска.
17. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
18. Методика обучения способам передвижения в подъем.
19. «Школа лыжника». Задачи, характеристика упражнений.
20. Игры на уроке по лыжной подготовке.
21. Методика обучения поворотам на месте.

№3

1. Классификация соревнований по лыжным гонкам. Особенности проведения эстафет.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Виды лыжного спорта.
3. Анализ современного состояния лыжного спорта в России и в мире.
4. Характеристика равномерного метода тренировки лыжников-гонщиков.
5. История появления и развития лыжного спорта.
6. Календарный план соревнований, требования, предъявляемые к его составлению.
7. Периодизация круглогодичной тренировки лыжников-гонщиков.
8. Система зачетов в соревнованиях по лыжным гонкам.
9. Травматизм, его причины, пути предупреждения.
10. Характеристика контрольного и соревновательного методов тренировки.
11. Судейская коллегия, ее состав.
12. Документация соревнований по лыжным гонкам.
13. Бригада судей на финише, ее состав и обязанности.
14. Положение о соревнованиях, требования к его составлению.
15. Характеристика повторного метода тренировки.
16. Начальник дистанции, его обязанности.
17. Лыжные мази и их применение.
18. Специальные упражнения, применяемые лыжниками в подготовительном периоде тренировки.
19. Организация соревнований по лыжным гонкам в школе.
20. Характеристика соревновательного метода тренировки.
21. Бригада судей на старте, ее состав и обязанности.

Требования к зачету по лыжной подготовке на 1 курсе: сдача на оценку техники классических лыжных ходов и спусков с гор в стойках; устный зачет; выполнение зачетных нормативов по лыжным гонкам:

Оценка	ю – 10 км	д – 5 км
5	47 мин.	28 мин.
4	50 мин.	30 мин.

Требования к зачету по лыжной подготовке на 2 курсе: сдача на оценку техники коньковых лыжных ходов и способов поворотов и торможений на лыжах; учебная практика (подача строевых команд, проведение игры на лыжах); устный зачет; выполнение зачетных нормативов по лыжным гонкам:

Оценка	ю – 15 км	д – 10 км
5	1ч 12 мин	1ч 01 мин
4	1 ч 15 мин	1ч 04 мин
3	1ч 20 мин	1ч 08 мин

Требования к экзамену по лыжной подготовке на 3 курсе: владение техникой лыжных ходов и способов передвижения на лыжах; учебная практика (составление поурочно-четвертного плана-графика на четверть, написание методических разработок и конспекта урока, проведение урока по лыжной подготовке).

8.3 Примерная тематика рефератов.

1. История лыжного спорта.
2. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Применение лыж в военном деле.
3. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
4. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г.
5. Лыжный спорт в послевоенные годы.
6. Методика обучения основам техники передвижения на лыжах. Этапы, методика и принципы обучения.
7. Начальное обучение передвижению на лыжах.
8. Обучение классическим и коньковым ходам.
9. Обучение преодолению спусков, подъемов и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов.
10. Способы переходов с хода на ход.
11. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения школьников.
12. Принципы обучения.
13. Методы обучения.
14. Структура процесса обучения.
15. Урок по лыжной подготовке: плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроке.
16. Подготовка учителя к уроку.
17. Методика организации соревнований по лыжным гонкам в школе.
18. Домашнее задание на уроках по лыжной подготовке.
19. Травматизм и оказание первой медицинской помощи при травмах на занятиях по лыжной подготовке.
20. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению.

21. подготовки.	Развитие физических качеств на уроках лыжной
22.	Игры на лыжах.
23.	Внеурочные формы занятий.
24.	Экипировка лыжника-гонщика.
25.	Лыжный инвентарь. Обувь и одежда лыжника.
26.	Правила соревнований по лыжным гонкам: правила подачи протестов; деление участников на группы по возрасту и полу; определение дистанции для каждой возрастной группы; технический делегат; подготовка трасс; маркировка лыж; массовые старты.
27.	Лыжные мази. Классификация лыжных мазей.
28.	Современные технологии подготовки лыж к соревнованиям. Ведущие фирмы-производители лыжных мазей.
29.	Основы многолетней тренировки лыжников-гонщиков: виды спортивной подготовки лыжника-гонщика (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая).
30.	Средства восстановления в лыжных гонках.
31.	Выносливость, ее развитие у лыжников-гонщиков; скоростные качества, их развитие.
32.	Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
33.	Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма.
34.	Этапы многолетней тренировки.
35.	Средства и методы тренировки.
36.	Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.

8.4 Примерная тематика курсовых работ. Учебным планом не предусмотрена.

8.5. Контрольная работа (ЗАОЧНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ) подразумевает выполнение реферативной работы по избранной теме

1. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

2. Организация специальных соревнований на лыжах для инвалидов различных категорий.

3. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.

4. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.

5. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.

6. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.

7. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.

8. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.

9. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.

10. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.

11. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

12. Словесные, наглядные и практические методы обучения в лыжной подготовке.

13. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.

14. Периодизация годичного тренировочного макроцикла в лыжных гонках.

15. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.

16. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.

17. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.

18. Общая характеристика методов тренировки в лыжных гонках.

19. Отличительные достоинства занятий лыжами по оздоровительному эффекту в сочетании с доступностью в овладении движениями лыжника.

20. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.

8.6. Методика(и) исследования (если есть).

8.7 Балльно-рейтинговая система, используемая преподавателем для оценивания знаний студентов по данной дисциплине. Не предусмотрена.