

Министерство образования Республики Беларусь

Учебно-методическое объединение по образованию в области физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель Министра образования
Республики Беларусь

А.А. Сидоркин
01.11.2010
Регистрационный № 033/тип.



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Типовая учебная программа

для высших учебных заведений по специальностям:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»



СОГЛАСОВАНО

Заместитель Министра спорта
Республики Беларусь
Г.П. Косяченко

09.11.2010

СОГЛАСОВАНО

Начальник Управления высшего и
среднего специального образования
Министерства образования
Республики Беларусь
Ю.И. Миксюк

29.11.2010

Председатель Учебно-методического
объединения по образованию в
области физической культуры
С.В. Кобринский

05.11.2010



Заместитель директора по учебной и воспитательной
работе Государственного учреждения
«Республиканский институт
высшей школы»
В.И. Шупляк

20.11.2010

Эксперт-нормоконтролер

Н.А. Тараренкова
30.11.2010

Минск 2010

СОСТАВИТЕЛЬ:

О.Л. Гракович, доцент кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Кафедра спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 04 от 27.09.2010);

В.М. Киселев, профессор кафедры физического воспитания Белорусского государственного университета, кандидат педагогических наук, профессор

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ В КАЧЕСТВЕ ТИПОВОЙ:

Кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 09 от 19.04.2010);

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 06 от 28.06.2010);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88 01 «Физическая культура» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 05 от 22.06.2010);

Научно-методическим советом по группе специальностей 88 02 «Спорт» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 06 от 24.06.2010);

Научно-методическим советом по группе специальностей 89 02 «Туризм.» Учебно-методического объединения по образованию в области физической культуры (протокол № 01 от 30.09.2010)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая учебная программа дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» предназначена для обучающихся по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)».

Отличительными особенностями программы являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентностного подхода в обучении, применение практических умений и навыков по лыжному спорту для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие творческого потенциала выпускника.

Учебная программа дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» разработана в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь по вышеуказанным специальностям первой ступени высшего образования.

Целью изучения дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» является формирование профессиональной компетенции студентов в области лыжного спорта.

Задачи:

1. изучить историю развития лыжного спорта, методику обучения и тренировки в лыжном спорте, правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, правила соревнований по видам лыжного спорта;
2. овладеть навыками решения профессиональных задач, современными технологиями обучения технике способов передвижения на лыжах, воспитания, оздоровления;
3. овладеть навыками организации и проведения соревнований по лыжному спорту.

В результате освоения дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» обучаемый должен:

знать:

- историю лыжного спорта;
- правила техники безопасности при проведении занятий;
- классификацию способов передвижения на лыжах;
- методику обучения и тренировки в лыжном спорте;
- правила соревнований по видам лыжного спорта;

уметь:

- выбирать и подготавливать инвентарь и снаряжение для занятий и соревнований;
- обучать способам передвижения на лыжах;
- организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам.
- проводить тренировочные занятия с различной направленностью.

Для управления учебным процессом по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» необходимо использовать следующие методы обучения: информационно-рецептивный, репродуктивный (воспроизводящий), проблемный, частично-поисковый (эвристический), исследовательский.

Для изучения учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» необходимы знания и практические умения по физической культуре и здоровью, приобретенные при получении общего среднего образования.

Контроль знаний студентов осуществляется в форме экзамена.

Программа рассчитана на 80 часов, в том числе 36 аудиторных часов. Примерное распределение учебных часов по видам занятий: лекций – 4 часа, практических занятий – 32 часа.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические занятия
РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА	2		2
Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь	2		2
РАЗДЕЛ 2. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА	4		4
Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	2		2
Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке	2		2
РАЗДЕЛ 3. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА	4		4
Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения	2		2
Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям	2		2
РАЗДЕЛ 4. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	22	4	18
Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте	2	2	
Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах	12	2	10
Тема 4.3. Методика обучения горной технике	4		4
Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам	4		4
РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ	2		2
Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте	2		2
РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ	2		2
Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам	2		2
ИТОГО	36	4	32

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь

Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в мире и Республике Беларусь.

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.

Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд.

Лыжный спорт в физкультурно-оздоровительной двигательной активности лиц с ограниченными возможностями. Лыжный спорт на Паралимпийских играх, специальных Олимпийских играх (СОИ) для спортсменов с недостатками в умственном развитии.

Международные соревнования по лыжным гонкам для лыжников-ветеранов: первенство мира или «Кубок мира мастеров», «Вордлошет», марафоны «Кениг-Людвиг-Ауф» (Германия), «Лыжня Хепоярви» (Финляндия), «Праздник Севера» (Россия), «Белорусская лыжня» (Беларусь) и другие.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. Передвижение по замершим водоемам, рекам; дисциплина, температурные нормы проведения занятий и соревнований по лыжному спорту.

Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке

Места занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны.

Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы.

Структура урока, части урока, содержание, продолжительность.

Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).

Организация и проведение занятий по лыжной подготовке с дошкольниками, школьниками, людьми пожилого возраста, инвалидами.

РАЗДЕЛ 3. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА

Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения

Характеристика лыжного инвентаря; одежды, обуви. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). Технология постановки лыжных креплений на лыжи. Технология обработки деревянных и пластиковых лыж.

Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям

Характеристика лыжных мазей и парафинов. Технология смазки лыж для передвижения классическим, коньковым ходом. Простейшие способы проверки качества смазки лыж. Хранение и уход за лыжным инвентарем, ремонт.

РАЗДЕЛ 4. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте

Анализ техники способов передвижения на лыжах. Техника классического хода, конькового хода. Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах в движении. Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.

Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах

Обучение и тренировка в лыжных гонках.

Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока.

Периодизация тренировки в годичном цикле. Методы и средства тренировки.

Обучение способам передвижения на лыжах: строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.

Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).

Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный).

Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения.

Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.

Тема 4.3. Методика обучения горной технике

Методика обучения горной технике: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. Подготовка учебного склона.

Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», коньковым ходом). Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической). Техника преодоления неровностей на горном склоне. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием). Техника выполнения поворотов в движении переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).

Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам

Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Подготовка учебной лыжни.

Техника конькового хода – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте

Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика.

Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни, тренировочной для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, психорного, контрольного и соревновательного методов.

РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам

Общие положения соревнований. Классификация и типы соревнований. Обязанности спортсменов. Спонсорство и реклама. Медицинское обеспечение. Снаряжение для соревнований. Санкции.

Организационный комитет. Судьи соревнований. Жюри и его обязанности. Технический делегат. Заседание представителей команд.

Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка,

разметка стадиона для лыжных гонок. Определение соревновательных стилей (техник) в лыжных гонках. Описание соревновательных трасс. Разметка трассы. Пункты питания.

Современные форматы соревнований по лыжным гонкам (индивидуальный спринт, командный спринт-эстафета, гонка преследования – персьют (с перерывом и без него). Индивидуальная гонка (старт через 30сек.). Массовый старт. Подготовка трассы. Эстафета. Старт в эстафете. Передача эстафеты. Цвет номеров для участников в эстафетной гонке.

Старт, хронометраж, финиш, подсчет результатов.

Требования к спортсменам. Официальные заявки на участие в соревнованиях. Методы группирования участников соревнований. Запасные и опоздавшие участники. Жеребьевка. Подготовка стартового протокола. Стартовые номера. Просмотр трассы. Спортсмены во время соревнований. Судьи и другие лица во время соревнований. Маркировка лыж.

Меры предосторожности при холодной погоде. Процедура отмены соревнований.

Не допущенные спортсмены к старту. Нарушения. Дисквалификации. Протесты. Апелляции.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Продемонстрировать технику лыжных ходов на подъеме 3 – 5°. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника): передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, интенсивность средняя;

передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом, интенсивность средняя;

2. Продемонстрировать технику лыжных ходов на равнине. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника):

передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, интенсивность средняя;

передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, интенсивность средняя;

передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом – основной и стартовый вариант; интенсивность средняя.

3. Продемонстрировать горную технику на склоне. Одна попытка (оценивается техника):

выполнить поворот переступанием с внутренней лыжи;

выполнить торможение «плугом»;

преодолеть подъем скользящим шагом на лыжах.

4. Принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам:

Мужчины – 5км			Женщины – 3км		
оценка	мин, сек		оценка	мин, сек	
	классический стиль	свободный стиль		классический стиль	свободный стиль
10	21.30	21.00	10	14.30	14.00
9	22.00	21.30	9	15.00	14.30
8	22.30	22.00	8	15.30	15.00
7	23.00	22.30	7	16.00	15.30
6	23.30	23.00	6	16.30	16.00
5	24.00	23.30	5	17.00	16.30
4	24.30	24.00	4	17.30	17.00
3	25.00	24.30	3	18.00	17.30
2	25.30	25.00	2	18.30	18.00
1	26.00	25.30	1	19.00	18.30

ЛИТЕРАТУРА

ОСНОВНАЯ

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: АСЕДЕМА, 1999. – 208с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
3. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.]; под ред. Н.А. Демко. – Минск; БГУФК, 2010. – 288 с.
4. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
6. www.fis-ski.com.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

7. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун. Пер. с англ. А. Немцов. – Мурманск: 2004. – 168 с.
8. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.
9. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки теории и методики / В.Н. Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
10. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.

Учебное издание

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Типовая учебная программа
для высших учебных заведений по специальностям:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Составитель

Гракович Оксана Леонидовна