

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования «Белорусский государственный университет  
физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНО**

Первый проректор БГУФК

24.06.2009

Регистрационный № УД 161/баз.

**УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА  
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

**Учебная программа для специальностей:**

- 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)»

УДК 796.9  
ББК 75.719.5 (Я73)  
У – 91

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

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

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

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

А.Н. Конников, заведующий кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 07 от 14.01. 2009)

Методической комиссией спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта (протокол № 06 от 15.06. 2009)

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 09 от 17.06. 2009)

Советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 12 от 24.06.2009)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной практике «Льжный спорт» 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)».

Программа по учебной практике «Льжный спорт» разработана в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь по вышеуказанным специальностям первой ступени высшего образования.

Целью учебной практики «Льжный спорт» является закрепление знаний и умений, полученных в процессе изучения дисциплины «Льжный спорт и методика преподавания», овладение навыками решения профессиональных задач, современными технологиями обучения, воспитания, оздоровления, организации и проведения соревнований по льжному спорту.

В результате учебной практики «Льжный спорт» обучаемый должен знать:

- историю льжного спорта;
- методику подготовки льжников-гонщиков в бесснежное время года;
- технику безопасности при проведении занятий;
- классификацию способов передвижения на льжах;
- методику обучения и тренировки в льжном спорте;
- правила соревнований по видам льжного спорта;

уметь:

- владеть техникой способов передвижения на льжах;
- использовать специально подготовительные и имитационные упражнения для обучения технике передвижения на льжах;
- использовать средства и методы физической подготовки для развития силы, быстроты, выносливости, координационных способностей льжников-гонщиков;
- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- организовывать и проводить соревнования по льжным гонкам.

Контроль знаний и практических умений студентов осуществляется в форме зачета.

Программа учебной практики рассчитана на 36 часов практических занятий.

## ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические занятия
<b>РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В БЕССНЕЖНОЕ ВРЕМЯ ГОДА</b>	<b>18</b>	–	<b>18</b>
Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников-гонщиков	2	–	2
Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах	16	–	16
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА</b>	<b>12</b>	–	<b>12</b>
Тема 2.1. Средства и методы развития силы	4	–	4
Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты	2	–	2
Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости	4	–	4
Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей	2	–	2
<b>РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ</b>	<b>6</b>	–	<b>6</b>
Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований	2	–	2
Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы	2	–	2
Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	2	–	2
<b>Итого</b>	<b>36</b>	–	<b>36</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### РАЗДЕЛ 1. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В БЕССНЕЖНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

#### Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников-гонщиков

Классификация упражнений лыжников-гонщиков: основные, вспомогательные. Основные упражнения – способы передвижения на лыжах: ходы, переходы, подъемы, спуски, торможения, повороты. Вспомогательные упражнения: общеразвивающие, специальные. Специальные упражнения: подготовительные, имитационные, подводящие.

Общеразвивающие – упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Упражнения на растягивание и равновесие. Упражнения из других видов спорта.

Подготовительные – упражнения на развитие специальных физических качеств, необходимых лыжнику различной специализации: гонщику, прыгуну, биатлонисту, горнолыжнику, двоеборцу.

Имитационные – упражнения, воспроизводящие движения лыжника при передвижении без лыж по местности, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках.

Подводящие – упражнения, близкие по форме и характеру к основным упражнениям и создают предпосылки для овладения техникой способов передвижения на лыжах или ликвидации ошибок.

#### Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах

Основные принципы обучения. Выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока.

Методы и средства обучения. Метод целостного упражнения. Метод расчлененно-конструктивного упражнения. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

### РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

#### Тема 2.1. Средства и методы развития силы

Определение понятия «сила». Виды силовых способностей. Средства развития силы – силовые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Методы развития силы: метод круговой тренировки; метод непределных отягощений с предельным числом повторений; метод предельных и околопредельных отягощений; метод изометрических напряжений.

## Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты

Определение понятия «быстрота». Средства – упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Характеристика методов развития быстроты: повторный, интервальный, переменный, игровой, соревновательный.

## Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости

Определение понятия: общая и специальная выносливость. Характеристика методов развития общей и специальной выносливости: равномерный, переменный, повторный, интервальный, фартлек, контрольный, соревновательный. Характеристика основных упражнений для развития общей и специальной выносливости лыжников.

## Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей

Определение понятий: ловкости, гибкости, равновесия. Координационно-сложные двигательные действия. Овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Увеличение запаса двигательных навыков. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. Смена способов выполнения упражнений. Изменение скорости или темпа движений.

Упражнения с большой амплитудой движения.

Упражнения на равновесие, т.е. движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия.

## РАЗДЕЛ 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

### Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований

Классификация соревнований по целям, задачам, масштабу.

Документы планирования: календарный план, смета. Положение о соревнованиях, программа соревнований: характеристика, содержание, порядок составления.

### Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы

Определение сложности трасс. Голомогация (процедура засвидетельствования трасс). Выбор, подготовка лыжных трасс в бесснежное время. Приборы для измерения трасс. Машины для подготовки трасс, изготовления искусственного снега. Схема трасс.

### Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Обязанности организаторов соревнований: комплектование судейской

коллегии; материально-техническое и хозяйственное обеспечение; подготовка трасс; мест размещения; медицинское обеспечение.

Главная судейская коллегия, составы судейских бригад, их обязанности (главный судья, главный секретарь, секретариат, стартовая и финишная бригады, начальник дистанции, контролеры).

Варианты жеребьевки. Организация и проведение различных вариантов жеребьевки.

Выбор мест соревнований, их подготовка. Размещение старта и финиша. Организация старта и зоны передачи в эстафетных гонках. Виды старта в лыжных гонках. Команды стартера в зависимости от формата проведения соревнований по лыжным гонкам.

Документальное обеспечение соревнований (карточка участника, стартовый, финишный, контрольный и общий протокол).

Обязанности представителя команды, тренера, участников соревнований.

Правила прохождения дистанции гонок.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Продемонстрировать имитацию лыжных ходов на подъеме 3–5°. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника): передвижение попеременным двухшажным ходом с лыжными палками. Прыжковая имитация, интенсивность сильная; передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с палками, интенсивность средняя.

2. Продемонстрировать имитацию лыжных ходов на равнине: передвижение попеременным четырехшажным ходом с палками, интенсивность средняя; передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) с палками, интенсивность средняя; передвижение одновременным двухшажным ходом с палками, интенсивность средняя.

3. Выполнить контрольные нормативы по кроссу:

Мужчины – 3км		Женщины – 2км	
Оценка	мин, сек	оценка	мин, сек
10	11.00	10	9.10
9	11.10	9	9.20
8	11.20	8	9.30
7	11.30	7	9.40
6	11.40	6	9.50
5	11.50	5	10.00
4	12.00	4	10.10
3	12.10	3	10.20
2	12.20	2	10.30
1	12.30	1	10.40

4. Выполнить практические задания по темам:

### **Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников-гонщиков**

Составить 10 основных упражнений лыжника-гонщика.

Составить 10 подготовительных упражнений лыжника-гонщика.

Составить 10 имитационных упражнений лыжника-гонщика.

Составить 10 подводящих упражнений лыжника-гонщика.

### **Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах**

Составить комплекс упражнений для обучения попеременному двухшажному классическому ходу.

Составить комплекс упражнений для обучения одновременному бесшажному ходу.

Составить комплекс упражнений для обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).

Составить комплекс упражнений для обучения повороту в движении на лыжах переступанием с внутренней лыжи.



Составить комплекс упражнений для обучения повороту на лыжах «плугом».

Составить комплекс упражнений для обучения способу торможения на лыжах «плугом».

Составить комплекс упражнений для обучения способу торможения на лыжах «упором».

Составить комплекс упражнений для обучения способу преодоления подъема на лыжах «елочкой».

Составить комплекс упражнений для обучения способу преодоления подъема на лыжах «полуелочкой».

Составить комплекс упражнений для обучения способу преодоления спуска на лыжах.

### **Тема 2.1. Средства и методы развития силы**

Составить комплекс упражнений для развития силы лыжника-гонщика.

### **Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты**

Составить комплекс упражнений для развития быстроты лыжника-гонщика.

### **Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости**

Составить комплекс упражнений для развития выносливости лыжника-гонщика.

### **Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей**

Составить комплекс упражнений для развития ловкости лыжника-гонщика.

Составить комплекс упражнений для развития гибкости лыжника-гонщика.

Составить комплекс упражнений для развития равновесия лыжника-гонщика.

### **Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований**

Разработать положение о лыжном празднике.

Разработать сценарий лыжного праздника.

### **Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы**

Нарисовать схему разметки стартового городка по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

### **Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам**

Составить протокол старта соревнований по лыжным гонкам по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

Составить протокол официальных результатов соревнований по лыжным гонкам по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

Составить перечень нарушений правил соревнований по лыжным гонкам.

## 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. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск.: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
5. [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com).

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

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