

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования
Кафедра физической культуры и спорта

Дьячков Виктор Алексеевич

Теория и методика обучения лыжному спорту

*Методические указания по изучению дисциплины
по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура
(профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту»)*

Новокузнецк

2020

Дьячков В.А.

Теория и методика обучения лыжному спорту: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / В.А. Дьячков. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 13 с. – Текст : непосредственный.

В настоящих методических указаниях для студентов представлена информация, позволяющая упорядочить и существенно облегчить подготовку студентов к сдаче зачетных требований.

Рекомендовано

На заседании кафедры ФКС

протокол №3 от 28.11.2019

Зав.кафедрой  Артемьев А.А.

В.А. Дьячков, 2020
Федеральное государственное
бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный
университет», Новокузнецкий
институт (филиал), 2020

Текст представлен в авторской редакции

Содержание

1. Цель и задача дисциплины.....	4
2. Разделы дисциплины	4
3. Содержание дисциплины	4
4. Тематика рефератов	5
5. Вопросы к зачету.....	5
6. Рекомендуемая литература и электронные источники	8

1. Цель и задача дисциплины

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения лыжному спорту» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим инструкторам-методистам по физической культуре и спорту для успешного решения основных задач физического воспитания в различных физкультурно-спортивных и образовательных учреждениях.

2. Разделы дисциплины

1. Научно-теоретические основы лыжного спорта.
2. Основы техники лыжного спорта.
3. Методика обучения.
4. Организационно-методическое обеспечение работы по лыжному спорту в различных звеньях.
5. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.
6. Организация и проведение соревнований.

3. Содержание дисциплины

Научно-теоретические основы лыжного спорта. Теоретические основы и общие закономерности лыжного спорта. Движение руками, ногами, дыхание. Анатомо-физиологические особенности организма и техника лыжного спорта. Профессиональная терминология на занятиях по лыжам.

Основы техники лыжного спорта. Техника выполнения различных лыжных ходов. Лыжный спорт в России. Международные спортивные связи советских лыжников. Участие советских и российских лыжников в первенствах Европы, Мира, Олимпийских Играх. Отечественная система лыжного спорта и его отличие от зарубежных систем.

Методика обучения. Профессиональная терминология в процессе занятий лыжным спортом. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы образования терминов и правила их применения. Терминология записи общеразвивающих упражнений. Особенности применения терминологии во время занятий лыжным спортом с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.

Организационно-методическое обеспечение работы по лыжному спорту в различных звеньях. Образовательная программа в общеобразовательных учреждениях по предмету лыжный спорт. Организация занятий по лыжам в различных звеньях. Нормативные документы. Обеспечение безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Основы спортивной тренировки в лыжном спорте. Техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка лыжника. Планирование тренировки, контроль за тренировкой, методы диагностики результатов, внесение коррективов в тренировку. Современные методики и технологии в развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей лыжника.

Организация и проведение соревнований. Правила проведения соревнований. Обязанности судий. Регистрация участников соревнований. Место соревнований и оборудование.

4. Тематика рефератов

1. Формы проведения занятий по лыжному спорту.
2. Общие правила исправления ошибок при обучении.
3. Параллельное обучение спортивным лыжным ходам.
4. Одновременное обучение спортивным лыжным ходам.
5. Проявление силовых показателей в лыжном спорте.
6. Проявление скоростных показателей в лыжном спорте.
7. Проявление выносливости в лыжном спорте.
8. Проявление гибкости в лыжном спорте.
9. Проявление ловкости в лыжном спорте.
10. Специальные упражнения лыжника.

5. Вопросы к зачету

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.
3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.
5. Лыжный спорт в России и выступления лыжников в чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.
6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.

8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.

9. Травматизм, его причины и пути предупреждения.

10. Особенности организации и методика обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения.

11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотом на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.

12. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в начальных классах.

13. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в средних классах.

14. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в старших классах.

15. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.

16. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях.

17. Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их соответствие.

18. Основные виды учета (предварительный, текущий, итоговый) учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке. Учет успеваемости, оценка технической подготовленности учащихся по лыжной подготовке.

19. Особенности обучения и тренировки лыжниц-гонщиц.

20. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), мораль-но-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.

21. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

22. Скользящий шаг, его периоды и фазы.

23. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.

24. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.

25. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика

обучения.

26. Анализ техники одновременного двухшажного хода и методика обучения.

27. Анализ техники попеременного четырехшажного хода и методика обучения.

28. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.

29. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.

30. Анализ техники одновременного конькового хода и методика обучения.

31. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.

32. Анализ техники спусков с преодолением неровностей скола и методика обучения.

33. Анализ техники подъемов и методика обучения.

34. Анализ техники торможений и методика обучения.

35. Анализ техники переходов с одновременных ходов на попеременные (переход со свободным движением рук, переход с "прокатом", прямой переход) и методика обучения.

36. Анализ техники перехода с попеременных ходов на одновременные (переход без шага, переход через один шаг) и методика обучения.

37. Анализ техники поворота в движении переступанием и методика обучения.

38. Анализ техники поворотов в движении рулением и методика обучения.

39. Анализ техники поворотов в движении махом и методика обучения. а) критерии оценивания компетенция (результатов).

40. Анализ техники прыжков на лыжах с трамплина.

41. Техника лыжного спорта, определение и понятия. Сведения о развитии техники лыжного спорта. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

42. Анализ техники поворотов на лыжах на месте и методика обучения.

43. Организация, правила и проведение соревнований по биатлону.

44. Организация и проведение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

45. Планирование подготовки. Возрастные этапы многолетней подготовки. Годичное и текущее планирование. Периодизация круглогодичной тренировки. Варианты периодизации.

46. Организация работы судейской коллегии в соревнованиях по горнолыжному спорту, лыжному двоеборью.

6. Рекомендуемая литература и электронные источники

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова. – Электронные текстовые данные. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник для вузов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Физическая культура, 2005. – 319 с. : ил. – Авт. на титул. листе не указан. – ISBN 5974600096 . – Текст : непосредственный

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова ; А. А. Нестеров . – Москва: Академия, 2006. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 5769524219 . – Текст : непосредственный.

4. Давыденко, М. Р. Техника и методы обучения лыжным ходам : методические указания для студентов I - V курсов и преподавателей вузов / М. Р. Давыденко, Л. Л. Оськина ; НФИ КемГУ, Кафедра физвоспитания и спорта. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2010. – 28 с. – Текст : непосредственный.

5. Иванова, С. Ю. Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева. – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. – 150 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.

6. Завьялова, Т. А. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 189 с. – (Серия : Университеты России). – ISBN 978-5-534-07551-9. – URL: <https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-438824> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст : электронный.