Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Алексупр Николаевич и высшего образования Российской Федерации Должность: Ректор Дата подписа В едерацьное государственное бюджет ное образовательное учреждение Уникальный программный ключ: высшего образования

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19 «Курский государственный университет»

Колледж коммерции, технологий и сервиса

Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Лыжный спорт»

Специальность 49.02.01 Физическая культура



Разработчик: Павлов П.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Пояснительная записка

Программа дисциплины «Лыжный спорт» предназначена для изучения видов легкой атлетики в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Лыжный спорт», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом Содержание программы «Лыжный спорт» направлено на достижение следующих целей:

- • использовать приобретенные знания в решении конкретных педагогических задач физического воспитания школьников различных возрастнополовых групп;
- освоить технику передвижения на лыжах коньковыми и классическими ходами, преодоления подъемов и спусков;
 - овладеть умениям обучать технике передвижения на лыжах;
- быть готовым к постоянному профессиональному росту, приобретению новых знаний, к творческой самореализации;
 - организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

- ОК 2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.
- ОК 4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
- ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.
- ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
- ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
- ПК 1.2 Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
- ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
- ПК 1.5 Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурноспортивного комплекса
- ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
- ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
- ПК 3.2 Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
- ПК 3.3 Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях

ПК 3.5 Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

Литература:

Основная литература:

- 1. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.
- 2. Корельская И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания Архангельск: САФУ, 2015.

Дополнительные источники:

- 1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000.
- 2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. книга М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Интернет-ресурсы:

- 1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ» http://www.lib.kursksu.ru/;
- 2. Электронно-библиотечная система IPRBooks http://www.iprbookshop.ru/;
 - 3 Электронная библиотека Юрайт http://www.biblio-online.ru/
- 4 Российский образовательный портал http://www.school.edu.ru/default.asp;
 - 5 Научная электронная библиотека http://elibrary.ru/;
- 6 Федеральная университетская компьютерная сеть России http://www.runnet.ru/;
- 7 Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/.
- 8 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru

9 - http://uisrussia.msu.ru — Университетская информационная система «Россия».

Общие требования к практическим занятиям

Практические занятия, являясь основной формой обучения, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм физической культуры:

- 1) содержание практических занятий включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных способов и методов проведения физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;
- 2) практические занятия проводятся в сетке расписания занятий и не могут быть отменены;
- 3) в процессе практических совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении практических занятий по легкой атлетике необходимо учитывать следующее:

- проведение занятий в зимний как правило не требует длительной разминки поскольку значительная часть заданий в основной части связана с работой умеренной мощности;
- занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе, в любых погодных и климатических условиях;
- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;
- при хорошей организации занятий лыжной подготовкой может заниматься одновременно большое количество обучаемых;
- специфика проведения занятий на открытом воздухе в зимний период, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают индивидуализацию нагрузок и тщательный контроль за состоянием занимающихся;
- практические занятия по лыжному спорту всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Рекомендации по организации практических занятий

Основной формой практических занятий является групповое занятие по лыжному спорту, изучение которых составляет основную задачу дисциплины. Структура практических занятий включает следующие элементы:

1. Подготовительная часть практического занятия

Задачами подготовительной части (5–10 мин.) являются:

- 1) организация занимающихся;
- 2) подготовка организма обучаемых к работе в основной части занятия.

Основные средства для решения первой задачи: построение, проверка по списку, краткое объяснение содержания и задач занятия, упражнения на внимание.

2. Основная часть практического занятия

Задачами основной части являются:

- 1) развитие физических качеств;
- 2) освоение и совершенствование двигательных и профессионально-прикладных навыков;
- 3) формирование методических и теоретических знаний, умений, навыков;
- 4) воспитание обучаемых, развитие у них волевых качеств, уверенности в своих силах, способности к коллективному взаимодействию.

В основную часть практического занятия, как правило, должны включаться изучение техники способов передвижения на лыжах

Если в основную часть занятия включены способы преодоления подъемов и спусков необходимо обеспечить безопасный интервал между обучающимися на спуске и своевременность команд по исправлению технических ошибок. Задачи технической, тактической и теоретической подготовки целесообразно сочетать с развитием физических качеств (выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и координации).

Вместе с тем необходимо помнить, что большое внимание в ходе занятий должно быть уделено профессионально значимым упражнениям, а также тем физическим качествам (двигательным навыкам), которые наиболее слабо развиты у обучаемых. Занятия на открытом воздухе в зимний требуют более равномерных по интенсивности нагрузок и сокращенных пауз на объяснение/показ.

При двухчасовом (90-минутном) занятии соответственно увеличивается время на подготовительную (до 10 мин.), основную (до 58–70 мин.) и заключительную (до 5–7 мин.) части.

3. Заключительная часть практического занятия

Задачами заключительной части занятия являются:

- 1) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;
- 2) подведение итогов занятия.

Первая задача решается следующими средствами: передвижение на лыжах с низкой скоростью. Для решения второй задачи заключительной части занятия по окончании бега и ходьбы руководитель выстраивает группу в одну или две шеренги и делает краткий разбор занятия, дает указания по организации самостоятельной работы. В частности, он отмечает:

одну или две шеренги и делает краткии разоор занятия, дает указания по ор-
ганизации самостоятельной работы. В частности, он отмечает:
□ в каком объеме выполнены поставленные перед занятием задачи;
□ кто из обучаемых наиболее отличился;
□ какие оценки получены на занятии (результаты выполнения упражнений);
□ общие недостатки и называет фамилии наименее подготовленных обучае-
мых;
□ дает задание для самостоятельной работы;
□ отвечает на вопросы обучаемых.

Управление группой и поддержание дисциплины на практических занятиях — основа предупреждения травматизма. Основное средство — требовательность преподавателя к правильности и своевременности исполнения распоряжений.

Практические занятия на тему: «Терминология и основные понятия лыжного спорта.»

Цели и задачи:

- Освоить терминология лыжного спорта, связанную с инвентарем, снаряжением, их выбором и подготовкой
- Повторить на практике основные понятия лыжного спорта, связанные с обучением способам передвижения на лыжах и их совершенствованием.

Литература:

Основные источники:

3. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. - Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.

Дополнительные источники:

3. Раменская Т.И. - Специальная подготовка лыжника: учеб. книга - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

План:

- 1. Инвентарь и снаряжение лыжника. Выбор лыж, ботинок, палок и креплений.
- 2. Беговые лыжи, конструкции, структурные элементы, установка и регулировка креплений, уход за скользящей поверхностью
- 3. Разучивание лыжной стойки и контроль этого положения в основных и вспомогательных лыжных упражнениях

Практические занятия на тему: «Основы техники передвижения на лыжах (Основы техники классических ходов, коньковых ходов и горнолыжной техники)»

Цели и задачи:

- -Обучить технике передвижения на лыжах (Основы техники классических ходов, коньковых ходов и горнолыжной техники)
- -Обучить определять основные ошибки в технике лыжных ходов и методике их исправления
- Овладеть методикой обучения передвижению на лыжах

Основные источники:

- 4. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.
- 5. Корельская И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания Архангельск: САФУ, 2015.

Дополнительные источники:

- 4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2000.
- 5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. книга М.: СпортАкадемПресс, 2001.

План:

Практические занятия

- 1. Обучение технике классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, даблполлинг)
- 2. Целостный способ обучения, обучение по-разделениям и обучение посредством цепочки подводящих упражнений
- 3. Обучение технике коньковых лыжных ходов (одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный коньковый, коньковый ход без отталкивания палками)
- 4. Индивидуальный подбор упражнений для коррекции техники
- 5. Основы горнолыжной техники

Практические занятия на тему: «Соревнования по лыжным гонкам» Цели и задачи:

- Обучить выбору и применению оборудования для подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.
- Закрепить функции организационного комитета и судей соревнований.
- Изучить требования к трассам соревнований по лыжным гонкам
- Овладеть методикой подготовки протоколов старта и протокола результатов

Основные источники:

6. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. - Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.

Дополнительные источники:

6. Раменская Т.И. - Специальная подготовка лыжника: учеб. книга - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

План:

- 1. Оборудование для подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам.
- 2. Организационный комитет. Судьи соревнований.
- 3. Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка, разметка стадиона для лыжных гонок. Разметка трассы.
- 4. Определение соревновательных стилей в лыжных гонках.
- 5. Подготовка протоколов старта и протокола результатов

Практические занятия на тему: «Лыжный инвентарь»

Цели и задачи:

- Обучить основам подбора лыжного инвентаря и его подготовки к первому

применению

- Закрепить навыки проверки надлежащего состояния креплений, конструкционных элементов палок и ботинок
- Обучить методике подготовки лыж «на скольжение» и «на держание»

Основные источники:

Основные источники:

- 1. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.
- 2. Корельская И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания Архангельск: САФУ, 2015.

План:

- 1. Классификация лыж. Выбор лыж.
- 2. Разнообразие конструкции креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, туристских, детских и прогулочных лыжах.
- 3. Лыжные палки, их разновидности и выбор.
- 4. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование, для ухода за инвентарем, лыжные мази.
- 5. Первичная обработка пластиковых лыж.
- 6. Подготовка лыж для тренировок и соревнований Подготовка лыж к соревнованиям свободным стилем.
- 7. Подготовка лыж к соревнованиям классическими ходами

Практические занятия на тему: «Подготовка мест занятий» Цели и задачи:

- Обучить способам подготовки лыжни и снежного полотна без применения тяжелой техники

- Закрепить требования к местам проведения занятий лыжной подготовкой (учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебный склон)

Основные источники:

Основные источники:

1. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. - Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.

Дополнительные источники:

1. Раменская Т.И. - Специальная подготовка лыжника: учеб. книга - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

План:

- 1. Организация и проведение работ по подготовке площадки для лыжной подготовки/тренировочного круга/лыжной трассы под классический стиль (лыжни)
- 2. Организация и проведение работ по подготовке площадки для лыжной подготовки/тренировочного круга/лыжной трассы под свободный стиль (снежного полотна)