

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.09.2024 19:55:43

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac7da143f415362ffaf0ee37e73fa19

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«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 возрастно-половых 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 физкультурно-спортивного 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:

- 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 обучаемых;
- 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 терминологию 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, конструктивных 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)