

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский агропромышленный колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ «ЮУрАПК»

/О.В.Аминева/

09 2022г.

ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Аргаяш, 2022-2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебной дисциплины «Лыжный спорт» предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки студентов.

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» входит в перечень базовых технологий физкультурно-спортивной деятельности. Курс дисциплины предусматривает изучение студентами истории возникновения и этапов развития лыжного спорта в России, его места и значения в системе физического воспитания, теории и методики его преподавания, овладения техникой основных способов передвижения на лыжах, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной организационной педагогической работы с обучающимися.

В результате изучения дисциплины **студент должен:**

знать:

- основные сведения из истории возникновения и этапы развития лыжного спорта в России;
- место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания;
- материально-техническое оснащение занятий на лыжах, хранение лыж и уход за ними;
- основы техники передвижения на лыжах и методики обучения технике передвижения на лыжах;
- формы, методы, средства воспитания физических* качеств и динамику их развития;
- содержание, организацию и методы проведения учебных занятий по лыжной подготовке;
- правила, организацию проведения соревнований по лыжному спорту;
- методы спортивной тренировки для повышения уровня спортивной подготовленности в занятиях лыжным спортом;

уметь:

- планировать образовательный процесс по дисциплине; подготавливать снаряжение, инвентарь для занятий лыжным спортом;
- использовать методы и методические приемы в обучении основным способам передвижения на лыжах;
- использовать формы, методы, средства, необходимые для воспитания физических качеств лыжника;
- организованно проводить учебное занятие по лыжной подготовке;
- контролировать образовательный процесс и физическое развитие обучающихся;
- правильно организовывать и проводить соревнования по лыжному спорту;
- использовать в спортивной тренировке методы и средства для повышения подготовленности обучающихся в занятиях.

В содержании учебной дисциплины по каждой теме приведены требования к формируемым представлениям, знаниям и умениям.

В лекционном курсе излагаются важные вопросы теории и методики лыжной подготовки, общие основы техники передвижения на лыжах, организации и проведения соревнований, основные методы подготовки лыжника-гонщика, формы, методы и средства воспитания физических качеств, содержание программного материала по лыжам.

Практические занятия предусматривают овладение техникой передвижения на лыжах и выполнения прикладных упражнений.

Самостоятельная работа студентов включает: изучение и углубление знаний по основной и дополнительной литературе, выполнение домашних заданий, составление методической документации, планов конспектов уроков, планирование тренировочного процесса.

Для проверки знаний студентов, по окончании изучения разделов проводится рубежный контроль

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ВВЕДЕНИЕ

Студент должен:

знать:

- место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания;
- историю и этапы развития лыжного спорта в России;
- виды лыжного спорта и их характеристику;
- классификацию и терминологию способов передвижения на лыжах.

Содержание, задачи и значение учебной дисциплины «Лыжный спорт».

Место лыжного спорта в системе физического воспитания молодежи. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. История возникновения и этапы развития лыжного спорта. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.

Раздел 1. ОСНОВЫ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Студент должен:

знать:

- классификацию лыж;
- особенности подбора лыжного инвентаря, правила его хранения и ухода за ним;
- основные требования к одежде, специальное снаряжение;
- свойства и назначения мазей и парафинов;
- понятие техники передвижения на лыжах и требования к ней;
- периоды и фазы скользящего шага, общую схему движения в классических ходах и анализ их техники;
- основы горнолыжной техники
- выбирать необходимое снаряжение для занятий;
- выполнять повороты на месте, строевые упражнения с лыжами.

- на лыжах;
- правильно выполнять цикл движений при соблюдении скользящего шага и ходов;
 - выбирать способы передвижения (подъемы, спуски, торможения, повороты в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склона);
 - осуществлять передвижения различными лыжными ходами.

Тема 1.1. Лыжный инвентарь, его выбор и хранение, уход за ним

Классификация лыж. Лыжный инвентарь, выбор лыж, установка креплений. Лыжные палки, их выбор, лыжные мази, парафины, свойства и назначения их, способы смазки, факторы, влияющие на выбор мази. Снаряжение (одежда, обувь).

Практическое занятие

Выбор лыж, палок и обуви, овладение навыками оборудования лыжного инвентаря, подготовка скользящей поверхности лыж, хранение лыжного инвентаря, способы смазки лыж.

Тема 1.2. Основы техники передвижения на лыжах

Повороты на месте. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника передвижения на лыжах, ее определения и понятие. Основные требования, предъявляемые к технике. Общая схема движений попеременных и одновременных ходов. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Горнолыжная техника, спуски, подъемы, торможение, повороты в движении.

Практическое занятие

Повороты на месте. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Передвижение на лыжах различными ходами, горнолыжная техника;

стойки при спусках, способы подъемов, торможений, поворотов в движении
уметь:

- использовать способы подбора лыжного инвентаря;
- выбирать способы смазки в зависимости от метеорологических условий и других факторов;

Самостоятельная работа: (2 ч.) Техника скользящего шага.

Горнолыжная техника: спуски, подъёмы, торможения, повороты.

Раздел 2. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Студент должен:

знать:

- методические приемы обучения отдельным способам передвижения;
- особенности организации и методики обучения на занятиях лыжной подготовки;
- правила предупреждения травматизма;
- особенности организации и проведения различных форм занятий для повышения уровня работоспособности учащихся;
- средства и методы развития физических качеств;

уметь:

- владеть методическими приемами (объяснение, показ, опробование);
- соблюдать температурный режим;
- правильно выбирать инвентарь;
- использовать различные специальные упражнения в обучении хо дам, спускам, подъемам, торможениям, поворотам в движении;
- использовать игры и игровые задания для совершенствования техники способов передвижения и развития физических качеств;

- выбирать правильное место для занятий и размещения занимающихся;
- методически правильно организовывать и дозировать физические нагрузки в обучении;
- правильно использовать средства и методы;
- видеть и устранять типичные ошибки;
- использовать формы, средства, методы для развития физических качеств.

Тема 2.1. Методика обучения технике попеременных классических ходов

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход). Задачи, принципы и методы обучения. Средства и методы обучения технике этих ходов. Построение учебного процесса в занятиях лыжной подготовки. Применение специально-подводящих и специально – подготовительных упражнений. Выбор места для проведения занятий. Применение этих ходов в различных условиях местности. Типичные ошибки и их устранение при обучении.

Практические занятия

Специально-подводящие упражнения для лыжника. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Имитационные упражнения на месте и в движении. Движение рук, ног в попеременном ходе. Упражнения с палками и без палок. Круговая тренировка для лыжника-гонщика.

Самостоятельная работа: (1 ч.) – Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Тема 2.2. Методика обучения технике одновременных классических ходов

Основные элементы одновременных ходов и их характеристика. Цикл движений в различных одновременных ходах. Одновременные ходы:

одновременный бесшажный ход.

Упражнения, используемые в обучении этому ходу. Отдельные элементы техники этого хода. Одновременный одношажный ход: скоростной и основной

Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Одновременный двухшажный ход. Упражнения для выполнения этого хода. Применения специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места для проведения занятий. Применения всех одновременных классических ходов в зависимости от рельефа местности.

Практические занятия

Посадка лыжника, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения. Движение рук и ног в одновременных ходах: бесшажном, одношажном, двухшажном. Упражнения для различных групп мышц с отягощением и без него.

Самостоятельная работа: (1 ч.) – Совершенствование техники одновременных ходов.

Тема 2.3. Способы перехода с одного хода на другой

Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении.

Несколько способов перехода с хода на ход: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага, переход с одновременного хода на попеременный двухшажный. Смена ходов в зависимости от рельефа местности, их применение в конкретных условиях трассы и технической подготовленности лыжника. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места для проведения занятий.

Практические занятия

Способы перехода с одного хода на другой, с попеременных на одновременные и техника их выполнения.

Тема 2.4. Методика обучения технике коньковых ходов

Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении.

Особенности изучения техники коньковых ходов. Полуконьковый ход и его использование в обучении коньковым ходам и применение. Одновременный одношажный ход и его применение. Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода без отталкивания палками. Средства, используемые в обучении этим ходам. Применения специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места для проведения занятий. Применения этих ходов в различных условиях.

Практические занятия

Специально-подготовительные упражнения в обучении технике коньковых ходов, использования в занятии этих ходов. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Тема 2.5. Основы методики обучения горнолыжной технике

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах

(спуски, подъемы, повороты в движении, торможение). Задачи, принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в занятиях лыжной подготовки. Особенности организации и методики обучения лыжной подготовки. Типичные ошибки и их устранение при обучении.

Предупреждения травматизма на занятиях. Выбор места для подготовки лыжных занятий.

Спуски: в высокой, в основной, в низкой стойке. Подъемы: ступающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Торможение: «плугом», «упором», с изменением стойки спуска, палками, падением. Повороты в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.

Практические занятия

Подъемы, спуски в различных стойках, в зависимости от крутизны склона.

Торможение различными способами. Различные повороты в движении: «упором», «плугом» и т.д.

Самостоятельная работа: (2 ч.) – Совершенствование горно-лыжной техники

Тема 2.6. Формы, методы и средства воспитания физических качеств, динамика их развития

Организация и проведение занятий для повышения работоспособности учащихся средствами лыжного спорта. Физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Задачи развития физических качеств в различных формах занятий. Динамика физических качеств, предусматривающая совершенствование способов передвижения и их изменение.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие физических качеств, круговая тренировка для лыжника-гонщика, использование в занятиях различных методов тренировки.

Раздел 3. ПРАВИЛА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Студент должен:

знать:

- значение соревнований в совершенствовании техники и развития физических качеств учащихся;
- классификацию соревнований и их планирование;
- особенности подготовки, организации и выбора места соревнований;
- основные документы соревнований;
- правила соревнований по лыжным гонкам в школе;
- роль актива в организации и проведении соревнований и судействе;
- условия зачета;

уметь:

- подготавливать и организовывать соревнования в соответствии с календарным планом и положением о соревновании;
- оформлять трассы соревнований, назначать сроки проведения с учетом возраста учащихся;
- подготавливать материально-техническое обеспечение соревнований, судейский инвентарь.

Тема 3.1. Подготовка и организация соревнований

Классификация соревнований. Планирование соревнований. Основные документы соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Классификация соревнования в зависимости от масштаба, целей, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учащихся. Планирование соревнований.

Значение соревнований в совершенствовании техники и развития физических качеств учащихся. Выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Документация соревнований и судейство соревнований.

Подведение итогов соревнований. Правила соревнований. Особенности организации и проведения соревнований в школе. Роль актива в организации и проведении соревнований.

Практические занятия

Составление планирования соревнований.

Организация и проведение лыжных соревнований в школе.

Самостоятельная работа: (2 ч.) – Подготовка положения о проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательной школе.

Раздел 4. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ

Студент должен:

знать:

содержание подготовки физической, технической, тактической; средства подготовки лыжника-гонщика;

- особенности лыжной тренировки и ее средства;
- основные методы тренировки и их выполнения на занятиях;
- особенности спортивной нагрузки, медицинского контроля и самоконтроля;

уметь:

- использовать на занятиях средства для подготовки к лыжным соревнованиям и достижениям высоких результатов;
- использовать основные методы тренировки для совершенствования техники и развития технических качеств лыжника-гонщика;
- повышать уровень спортивной подготовленности лыжника-гонщика на

занятиях.

Самостоятельная работа: (2 ч.) – Средства и методы тренировки в лыжных гонках

Тема 4.1 Основные методы подготовки лыжника-гонщика

Основные средства подготовки и методы тренировки. Планирование подготовки, педагогический контроль и самоконтроль. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный. Содержание подготовки: физическая (общая и специальная), техническая, тактическая, психологическая и т.д.

Практические занятия

Решение задач, необходимых в системе подготовки лыжника-гонщика. Использование основных методов тренировки для совершенствования техники лыжника-гонщика.

Тема 5.2. Повышение уровня спортивной подготовленности по лыжному спорту

Воспитание, обучение и тренировка - единые части системы подготовки.

Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Средства подготовки лыжника-гонщика. Спортивная нагрузка

Практические занятия

Круговая тренировка для развития физических качеств. Спортивные игры и упражнения для лыжника-гонщика.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова О.А., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. - М., 1999.
2. Бутин И.Н. Лыжный спорт. - М.: Владос, 2003.
3. Осинцев В.В. Конспекты уроков для учителей физической культуры. 1-11 класс. -М.: Владос, 2001.
4. Кудрявцев В.И. Лыжный спорт. - М.: Физическая культура и спорт, 1983.
5. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001 - 2005 г./ Федерация лыжных гонок России.- М.: САП, 2001.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. - М: САЭ, 2002.
7. Раменская Т.И. Техника передвижения на лыжах в различных природных условиях. - М: САЭ, 2001.

Дополнительная

1. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Статьи по лыжному спорту в журнале «Физическая культура в школе

Зачетные требования к практическому разделу программы

II курс

Дистанция/оценка	юноши			девушки		
	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
5 км.	25.00	26.00	27.00			
3 км.				16.00	16.40	17.40

III курс

Дистанция/оценка	юноши			девушки		
	отл.	хор.	удов.	отл.	хор.	удов.
5 км.	24.00	25.00	26.00			
3 км.				15.00	15.40	16.40

Календарно- тематическое планирование по лыжной подготовке

<i>№</i> <i>n/n</i>	<i>Дата</i>	<i>Содержание</i>	<i>Часы</i>
1	сентябрь	Развитие общей выносливости. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Общеразвивающие упражнения	
2	сентябрь	Развитие общей выносливости. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Общеразвивающие упражнения	
3	сентябрь	Развитие общей и специальной выносливости. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности	
4	сентябрь	Переменная тренировка. Работа на отрезках по трассе соревнований. ОРУ	
5	октябрь	Переменная тренировка. Участие в районном легкоатлетическом кроссе. Участие в первенстве техникума по легкоатлетическому кроссу	
6	октябрь	Равномерная тренировка по пересеченной местности с шаговой имитацией лыжных ходов в подъемы. ОРУ	
7	октябрь	Бег слабой и средней интенсивности с прыжковой имитацией в подъемы. ОРУ	
8	октябрь	Бег слабой и сильной интенсивности. Работа на отрезках. Многоскоки и упражнения для развития рук. Имитация лыжных ходов. ОРУ	
9	ноябрь	Бег средней интенсивности. Общеразвивающие упражнения. Имитация хода в подъемы сильной интенсивности.	
10	ноябрь	Развитие общей выносливости. Прохождение трассы со слабой интенсивностью. Изучение техники скользящего шага: скольжение в основной посадке без палок	
11	ноябрь	Изучение техники попеременного и одновременного одношажного ходов. Прохождение этими ходами учебной трассы со слабой интенсивностью	
12	ноябрь	Прохождение учебной трассы со слабой интенсивностью. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход. Устранение грубых ошибок	
13	декабрь	Прохождение трассы со средней	

		интенсивностью по пересеченной местности. Работа над техникой лыжных ходов	
14	декабрь	Работа над техникой лыжных ходов. Переменная тренировка по пересеченной местности. Участие в соревнованиях «Открытие лыжного сезона»	
15	декабрь	Работа над техникой ходов. Равномерная тренировка по пересеченной местности. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход. Устранение ошибок	
16	декабрь	Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Переменная тренировка на кругу 1300 м с двумя подъемами с оптимальной интенсивностью	
17	январь	Совершенствование в технике лыжных ходов по пересеченной местности. Переменная тренировка 3x500 м с оптимальной интенсивностью на кругу с двумя подъемами, в интервалах со слабой интенсивностью	
18	январь	Работа над техникой лыжных ходов. Совершенствование в горнолыжной технике: поворотах и торможениях в движении. Открытие лыжного сезона	
19	январь	Равномерная тренировка по сильнопересеченной местности. Правильное выполнение элементов техники ходов подъемов и спусков.	
20	февраль	Работа над техникой лыжных ходов. Переменная тренировка на кругу 2 км. Отлогие подъемы пройти с сильной интенсивностью, равнинные - со средней, спуски - отдых. Круг повторить 2 раза	
21	февраль	Повторная тренировка на кругу длиной 800 м. Пройти один круг с сильной интенсивностью, другой - со слабой. Повторить 3-4 раза. Равномерное скольжение	
22	февраля	Переменная тренировка. Работа над техникой лыжных ходов. Участие в первенстве области среди ССУЗов по лыжным гонкам.	
24	февраль	Равномерная интенсивная тренировка. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны.	
25	март	Переменная тренировка на кругу 1,8 км.	

		Подъемы с сильной интенсивностью, на равнине - со средней, на спуске - отдых	
26	март	Равномерная тренировка по трассе соревнований. Повторная тренировка на кругу 800 м. Прохождение кругов с переменной интенсивностью.	
27	март	Развитие общей выносливости. Равномерная тренировка по пересеченной местности, совершенствуясь в технике прохождения трасс различного рельефа. Совершенствование в горнолыжной технике	
28	март	Переменная тренировка на кругу по пересеченной местности. Прохождение подъемов с оптимальной интенсивностью, на спусках - отдых	

Разрядные нормы

юноши

Разряд	3 км	5 км	10 км	15 км
Классический стиль (ч.мин.с)				
III	-	20.48	43.19	1:06.31
II	-	18.15	38.01	58.22
I	-	16.21	34.02	52.15
Свободный стиль (ч.мин.с)				
III	-	19.44	41.04	1:03.04
II	-	17.09	35.42	54.49
I	-	15.17	31.50	48.53

девушки

Разряд	3 км	5 км	10 км	15 км
Классический стиль (ч.мин.с)				
III	14.33	25.58	51.58	1:19.49
II	12.46	21.54	45.36	1:10.02
I	11.25	19.37	40.50	1:02.45
Свободный стиль (ч.мин.с)				
III	13.47	23.40	49.16	1:15.40
II	11.59	20.34	42.50	1:05.47
I	10.41	18.20	38.11	58.38