МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Теория и методика обучения лыжной подготовке»

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

 профиль «Физкультурное образование»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий |  | Всего часов |
|  | 10 семестр |  |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 12 | 12 |
| Лекционные (ЛК) | - | - |
| Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | - | - |
| Лабораторные (ЛР) | 12 | 12 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 60 | 60 |
| Внеаудиторная работа со студентами (ВРС) | - | - |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - | - |
| Форма контроля в семестре | Зачет  | Зачет  |

# Краткое содержание курса

Лыжная подготовка как дисциплина учебного плана.

Способы передвижения на лыжах.

Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.

Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.

Техника классических ходов.

Техника коньковых ходов.

Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Обучение лыжным ходам.

Обучение подъемам, спускам, торможениям, поворотам.

Выбор места занятия, подготовка инвентаря, учебная практика.

Организация и проведение соревнований, судейская практика.

**Форма текущего контроля**

***Задание по составлению конспекта занятий***

1. Разработать план-конспект отдельных частей занятий по лыжной подготовке.
2. Разработать план-конспект проведения целостного занятия по лыжной подготовке.
3. Разработать положение о соревнованиях.
4. Разработать сценарий эстафет, подвижных игр на лыжах.

***Примерная тематика рефератов.***

1. Зарождение лыжного спорта в мире, России.
2. История развития лыжного спорта на Дальнем Востоке.
3. Место лыжного спорта в государственной системе физического воспитания.
4. Задачи развития лыжного спорта в РФ. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта.
5. Всероссийская Федерация лыжного спорта, задачи, стоящие перед ней. Устав, структура планирование и организация работы. Тренерский совет и коллегия судей; задачи, планирование и организация работы. Международные связи Федерации лыжного спорта РФ.
6. Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта.
7. Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире.
8. Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мире.
9. Прыжки на лыжах с трамплина. Характеристика, историческая справка. Виды соревнований. Развитие в стране и мире.
10. Лыжное двоеборье. Характеристика, историческая справка. Развитие в стране и мире.
11. Фристайл. Характеристика, историческая справка. Классификация видов. Распространенность.
12. Значение классификации и терминологии,
13. Лыжи и их характеристика.
14. Палки и их характеристика.
15. Лыжные крепления.
16. Лыжные ботинки.
17. Лыжная экипировка.
18. Уход за лыжным инвентарем.
19. Лыжные мази и парафины.
20. Классификация и характеристика классических лыжных ходов
21. Техника торможения, поворотов в движении и на месте.
22. Двигательные навыки их взаимодействие и последовательность обучения лыжников-гонщиков.
23. Словесные, наглядные, практические и наглядного воздействия методы обучения лыжника-гонщика.

**Вопросы к зачету по дисциплине**

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы древних лыж и их разновидности. Зарождение лыжного спорта.
3. Применение лыж в быту и военном деле.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования.
5. Применение лыж в годы гражданской войны и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта.
6. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами и в Великой Отечественной войне.
7. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
8. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.
9. Эволюция лыжного инвентаря. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем. Способы пропитки лыж.
10. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.
11. Выбор лыж, палок и их разновидность.
12. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
13. Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
14. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Требования к профилактике травматизма.
15. Виды биатлона, их характеристика.
16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
17. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.
18. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
19. Классификация видов фристайла, их характеристика.
20. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
21. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
22. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.
23. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.
24. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».
25. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники
	* передвижения на лыжах.
26. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.
27. Начальное обучение передвижению на лыжах.
28. Анализ техники попеременного двушажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.
29. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
30. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
31. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
32. Анализ техники одновременного двушажного хода.
33. Анализ техники подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
34. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
35. Анализ техники поворотов при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
36. Анализ техники торможений: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.
37. Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным классическим способам передвижения на лыжах.
38. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
39. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
40. Методика обучения попеременному двушажному ходу.
41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
42. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
43. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
44. Методика обучения одновременному двушажному ходу.
45. Методика обучения подъемам в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим
	* скользящим шагом.
46. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
47. Методика обучения поворотам при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 368 с. – (Высш. Образование).
2. Лыжный спорт: учебник / под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.: ил. -1-10.
3. Маслеников Игорь Борисович, Лыжные гонки/ Масленников Игорь Борисович, Смирнов Георгий Алексеевич. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: физкультура и спорт, 1999. – 200 с – (Азбука спорта). – 32-00.
4. Теория обучения: учеб. Пособие / под ред. И.П. Андриади. – Москва: Академия, 2010. -336 с. – (Высшее профессиональное образование).
5. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. Пособие. В 2 ч. Ч.1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

**Издания из ЭБС**

1. Жданкина, Елена Федоровна. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Жданкина Елена Федоровна; Новаковский С.В. - отв. ред. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 125. - Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-9913-6: 46.68.  <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

**Дополнительная литература**

**Печатные издания**

1. Губа Владимир Петрович. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: моногр. / Губа Владимир Петрович. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0334-8: 380-05.
2. Железняк Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. Пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Минбулатов Вагаб Минбулатович; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. – (Высшее проф. образование). – ISBN 978-5-7695-6404-8; 312-40.
3. Зубрилов Роман Алексеевич. Стрелковая подготовка биатлонистов: моногр. / Зубрилов Роман Алексеевич. – Киев: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил. – ISBN 978-966-8708-33-6; 1327-59.
4. Матвеев Лев Павлович. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Матвеев Лев Павлович. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил. – ISBN 5-278-00326-X: 5-00.
5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Сов. Спорт, 2010. – 392 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-2462-8 469-75.

**Издания из ЭБС**

1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04908-4: 1000.00. <https://www.biblio-online.ru/book/772F5F4E-1954-46EB-BEF9-B69A5FE2F22F>

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Поисковая система «Яндекс» | http://www.yandex.ru |
| 2 | Поисковая систем Google (Россия) | http://www.google.ru |
| 3 | Поисковая система «Рамблер» | http://www.rambler.ru |
| 4 | Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» | http://catalog.iot.ru |
| 5 | Сайт Министерства образования и науки РФ | http://www.mon.gov.ru |
| 6 | Сайт Рос образования | http://www.ed.gov.ru |
| 7 | Российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru |
| 8 | Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательныхресурсов для общего образования | http://ndce.edu.ru |
| 9 | Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) |
| 10 | Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям  | www.rsl.ru - электронный каталог |
| 11 | Единое окно доступа к образовательным ресурсам | http://window.edu.ru/ |
| 12 | Электронная библиотека Гумер. | http://www.gumer.info/ |
| 13 | Муниципальное объединение библиотек | <http://www.gibs.uralinfo.ru> |
| 14 | Электронная библиотека | http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 15 | Российская национальная библиотека | <http://www.nlr.ru> |
| 16 | Публичная электронная библиотека | <http://www.online.ru>/sp/eel/russian |
| 17 | Справочная система | http// www.d-inter.ru/telia |
| 18 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. | http://lib.sportedu.ru |
| 19 | Теория и практика физической культуры (журнал) | http://tpfk.infosport.ru |
| 20 | Культура физическая и здоровье (журнал) | www.delpress.ru |
| 21 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | http://www.infosport.ru/press/fkvot/ |
| 22 | Физическая культура в школе (журнал) | http://www.schoolpress.ru |
| 23 |  газета "Спорт в школе" | http://spo.1september.ru |
| 24 |  газета "Здоровье детей" | http://zdd.1september.ru |

Ведущий преподаватель:

к.пед.н., доцент, доцент кафедры СМБД А.А. Фетисов

Заведующий кафедрой СМБД

к.пед.н., доцент А.А. Шибаева