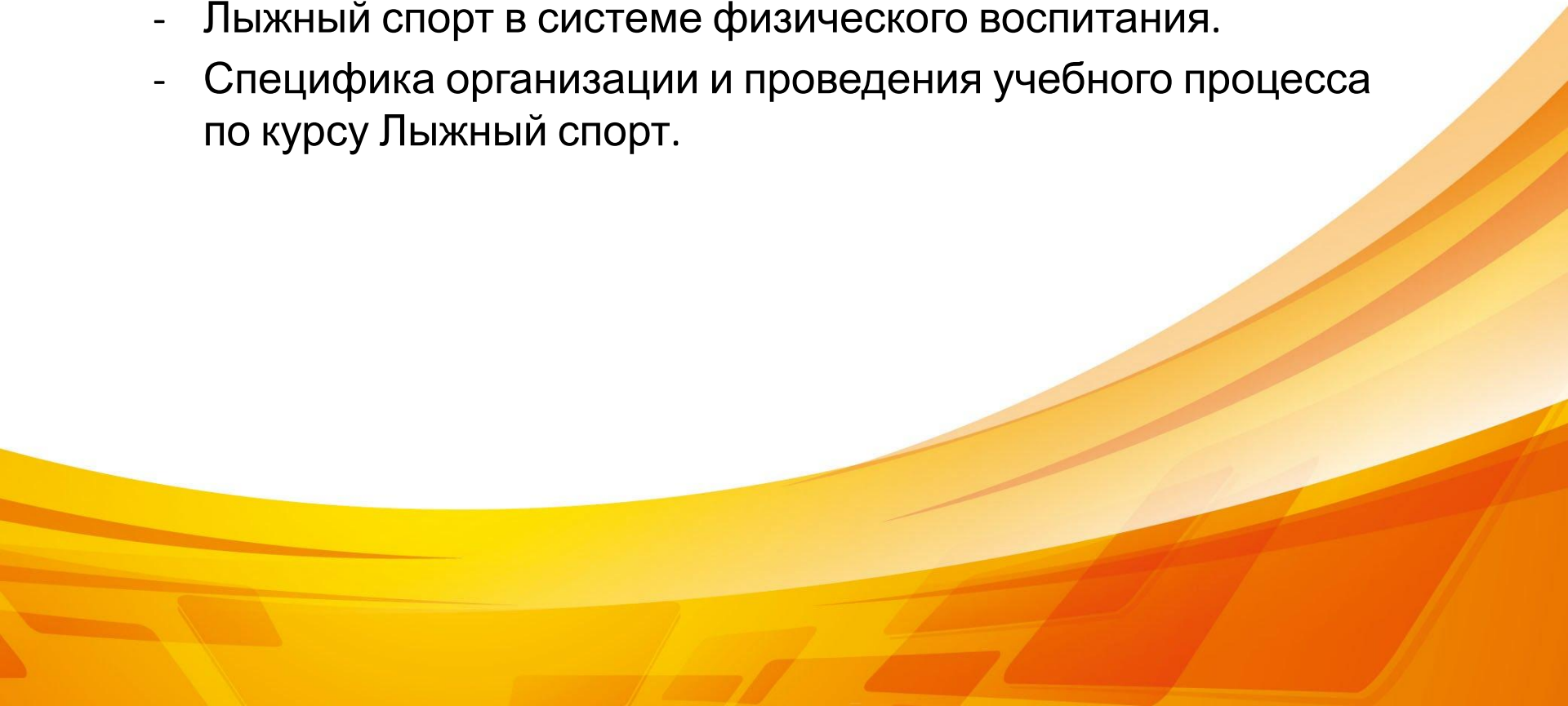




Поволжская
государственная академия
физической культуры,
спорта и туризма

Тема 1. Введение в курс «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжная подготовка»

План

- Лыжный спорт как наука и предмет познания.
 - Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами.
 - Лыжный спорт в системе физического воспитания.
 - Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу Лыжный спорт.
- 

Цель преподавания дисциплины состоит в содействии формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, преподавания лыжного спорта как базового вида спорта

Задачами преподавания дисциплины являются:

- сформировать у студентов умения и навыки передвижения на лыжах по пересеченной местности;
- сформировать у них навыки и умения проведения лыжной подготовки;
- содействовать воспитанию физических, морально-волевых и психических качеств студентов.

Для получения **допуска к зачету** по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» студентам целесообразно выполнить следующие условия:

- посетить не менее 70% учебных занятий;
- иметь в наличии: все конспекты лекционного материала и методических занятий, иметь положительные оценки по всем темам семинарских и практических занятий;
- сдать практические нормативы на положительную оценку;
- выполнить своевременно требования раздела СРС.

Лыжный спорт – один из массовых видов спорта, основная задача которого достижение высоких результатов в избранном виде на базе разносторонней общей и специальной физической подготовки, совершенствования физических и морально-волевых качеств, технической и тактической подготовки, овладения теорией и методикой тренировки.

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, средне-специальных учебных заведениях, высших учебных заведениях, вооруженных силах. Проводится на основании государственной программы и обеспечивает обучение детей, подростков, юношей и взрослых технике передвижения на лыжах, первоначальных знаний по гигиене лыжного спорта, методике тренировки и подготовки к соревнованиям.

Классификация способов передвижения на лыжах

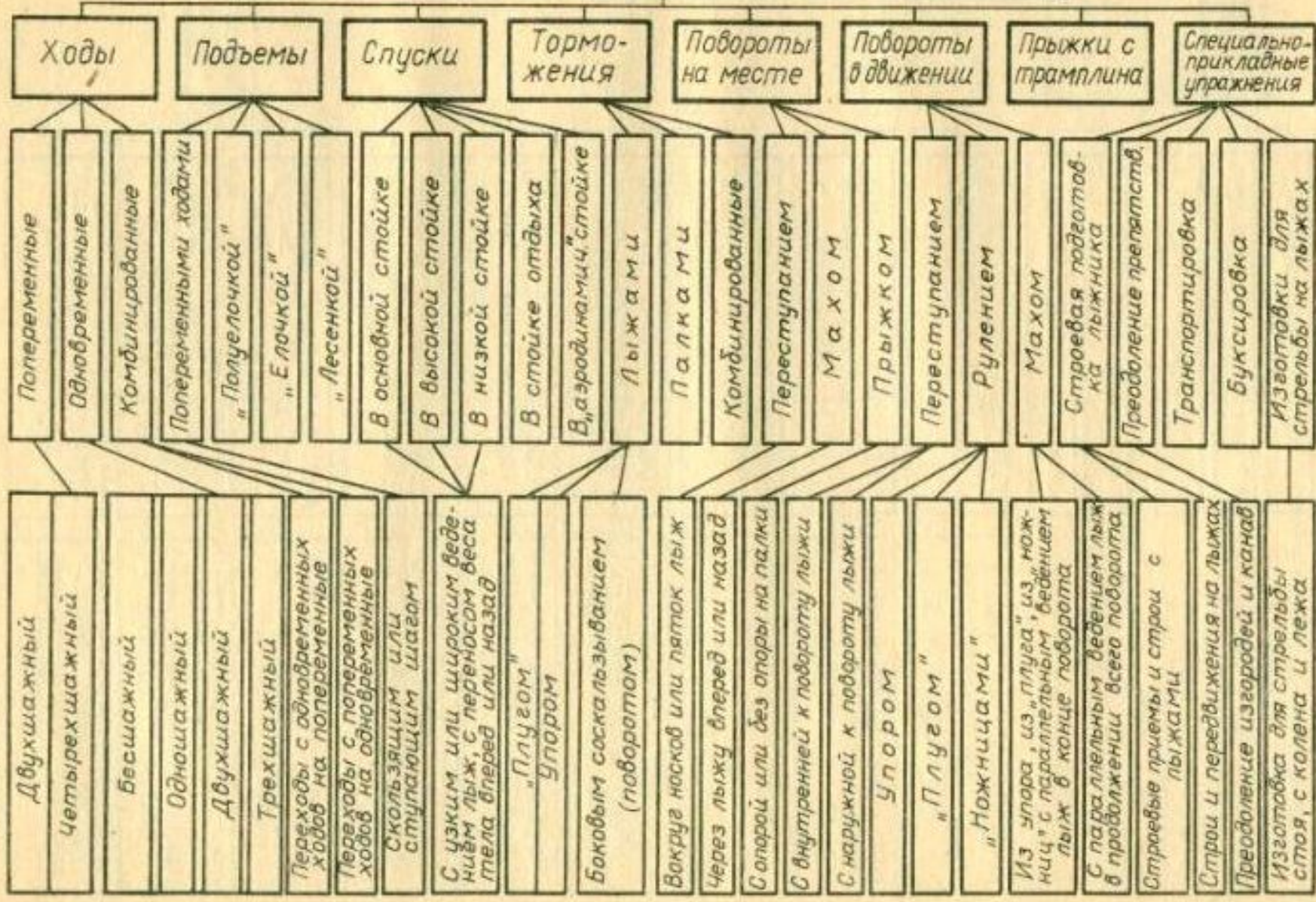


Таблица 2

Виды лыжного спорта

Олимпийские

Прыжки на лыжах
с трамплина
(с 1924 г.)

Лыжные гонки
(с 1924 г.)

Лыжное двоеборье
(с 1924 г.)

Горные лыжи
(с 1936 г.)

Биатлон
(с 1960 г.)

Фристайл
(с 1992 г.)

Сноуборд
(с 1998 г.)

Неолимпийские

Зимнее спортивное
ориентирование

Полиатлон

Ски-арч

Полеты на лыжах

Виндсерфинг
на лыжах

Показательные

Буксировка лыжника
(скийоринг)

Спуск с горных
вершин

Трюки на лыжах

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Лыжные гонки, 12 дисциплин (с 1924 г.)

Мужчины:

- 1) спринт, 1,5 км - св.
- 2) 10 км - кл. + 10 км - св. (преследование);
- 3) 15 км - кл.
- 4) 30 км - св. (общий старт)
- 5) 50 км - кл.
- 6) 4x10 км - 2 кл./2 св.

Женщины:

- 1) спринт, 1,5 км - св.
- 2) 5 км - кл. + 5 км - св. (преследование);
- 3) 10 км - кл.
- 4) 15 км - св. (общий старт)
- 5) 30 км - кл.
- 6) 4x5 км - 2 кл./2 св.

Лыжное двоеборье, 3 дисциплины (с 1924 г.)

Мужчины:

- 1) К-90 и 15 км
- 2) спринт, К-120 и 7,5 км
- 3) К-90 и 4x5 (командные)

Прыжки на лыжах с трамплина, 3 дисциплины (с 1924 г.)

Мужчины:

- 1) К-90
- 2) К-120
- 3) К-120 (командные)

Горные лыжи, 10 дисциплин (с 1936 г.)

Мужчины:

- 1) скоростной спуск
- 2) слалом
- 3) гигантский слалом
- 4) супер-гигант
- 5) комбинация (скоростной спуск и слалом)

Женщины:

- 1) скоростной спуск
- 2) слалом
- 3) гигантский слалом
- 4) супер-гигант
- 5) комбинация (скоростной спуск и слалом)

Биатлон, 8 дисциплин (с 1960 г.)

Мужчины:

- 1) 10 км
- 2) 12,5 км (преследование);
- 3) 20 км
- 4) 4x7,5 км

Женщины:

- 1) 7,5 км
- 2) 10 км (преследование);
- 3) 15 км
- 4) 4x7,5 км

Фристайл, 4 дисциплины (с 1992 г.)

Мужчины:

- 1) могул
- 2) лыжная акробатика

Женщины:

- 1) могул
- 2) лыжная акробатика

Сноуборд, 4 дисциплины (с 1998 г.)

Женщины:

- 1) параллельный гигантский слалом
- 2) хафпайп

Мужчины:

- 1) параллельный гигантский слалом
- 2) хафпайп

Современный лыжный спорт включает 7 олимпийских видов

I. **Лыжные гонки** – это соревнование передвижения на равнинных (беговых или гоночных) лыжах по установленной дистанции, проложенной естественных природных условиях, как, правило, по пересеченной местности. Результат оценивают временем прохождения дистанции.

II. **Прыжки на лыжах с трамплина** – выполняются на специальном, строго профилированном спортивном сооружении. Лыжи (в отличие от гоночных) значительно длиннее, шире и тяжелее. Здесь оценивают дальность прыжка от стола отрыва до места приземления и технику его исполнения. Сумма этих показателей дает итоговый результат, выраженный в очках.

III. **Лыжное двоеборье** (по международной терминологии «северная комбинация») включает прыжки с трамплина и лыжную гонку на заданную дистанцию (причем начинают соревнования с прыжков, затем гонка). Итоговый результат подсчитывается за 2 зачетных прыжка и лыжную гонку.

IV. **Горные лыжи** – спуск с крутой горы по обозначенному воротами маршруту на горных лыжах, которые немного короче и значительно шире и тяжелее гоночных. Спортивный результат у горнолыжников определяется временем прохождения установленной трассы в одной

V. **Биатлон** – лыжная гонка на (равнинных) лыжах с оружием в сочетании с остановками для стрельбы по мишеням на специально оборудованном стрельбище – огневом рубеже. При подведении итогов соревнований учитывают 2 показателя: 1 – общее время лыжной гонки, включая t на стрельбу; 2 – результаты стрельбы – штрафы за промахи (штрафы за промахи в виде штрафных очков или дополнительного штрафного круга).

VI. **Фристайл** – (анг. свободный вольный стиль) – спуски на горных лыжах с выполнением акробатических элементов. Современный фристайл – это (могул) спуск по бугристому склону, бугры в шашечном порядке. Оценка = сложность прыжков + скорость прохождения трассы + техника спуска – итоговый результат в баллах. Лыжная акробатика – разгон со склона с заходом на особоспрофилированный трамплин для выполнения акробатических элементов. Оценка = сложность, техническое исполнение + приземление + скорость схода со стола отрыва. Итоговый результат по 2 попыткам.

VII. **Сноуборд (анг. снежная доска)** – спуск по снежному склону на широкой «доске» на время или на технику и сложность движений. (Впервые на XVIII Зимней Олимпиаде в Нагано – 1998г.)

Благодарю за внимание!!!

