

Титульный лист методических  
рекомендаций и указаний; методических  
рекомендаций; методических указаний



Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.3/40

Министерство образования и науки Республики Казахстан  
Павлодарский государственный университет им. С. Торайгырова  
кафедра Физическая культура и спорт

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ И УКАЗАНИЯ**

по изучению дисциплины «Лыжный спорт»

для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Павлодар

Лист утверждения методических рекомендаций и указаний; методических рекомендаций; методических указаний



Форма  
Ф СО ПГУ 7.18.3/41

**УТВЕРЖДАЮ**  
Проректор по УР  
\_\_\_\_\_ Н.Э.Пфейфер  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Составитель: старший преподаватель Выдрин Е.Н.. \_\_\_\_\_

кафедра Физическая культура и спорт

## **Методические рекомендации и указания**

по изучению дисциплины «Лыжный спорт»  
для студентов специальности 5В010801 Физическая культура и спорт

Рекомендовано на заседании кафедры

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г., протокол № \_\_\_\_\_.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.А. Мастобаев «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

Одобрено УМС факультета Химических технологий и естествознания

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Председатель УМС \_\_\_\_\_ Р.Ж.Нургожин «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

### **ОДОБРЕНО:**

Начальник ОПиМОУП \_\_\_\_\_ А.А. Варакута «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

Одобрена учебно-методическим советом университета

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201 г.

## **Содержание тем дисциплины**

### **Тема 1. История развития лыжного спорта. Классификация, систематика, и терминология.**

Место лыжного спорта в системе физического воспитания; задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания населения. Федерация лыжного спорта, задачи, устав, структура, планирование и организация работы.

Происхождение и первоначальное применение лыж. Тип древних лыж и их разновидности; археологические находки: наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ски», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта. Применение лыж на Руси: на охоте и на войне; лыжные рати XV и X веков. Использование лыж в последующие столетия; в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта. Международные встречи.

Рекомендуемая литература: [3] 72 - 93стр., [6] 42-63стр.

Контрольные вопросы:

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания населения.
3. Федерация лыжного спорта, задачи, устав, структура, планирование и организация работы.
4. Происхождение и первоначальное применение лыж.
5. Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы.
6. Лыжный спорт в самодеятельных физкультурных организациях.
7. Развитие лыжного спорта в основе комплекса ГТО.
8. Лыжный спорт в послевоенные годы.
9. Участие Казахских лыжников в Олимпийских играх и первенствах мира.
10. Эволюция инвентаря.

### **Тема 2. Теория и методика обучения.**

Управление тренировочным процессом. Комплексное использование возможностей системы спортивной тренировки (закономерностей, принципов, положений, средств, методов и др.). Внутренировочные и внесоревновательные факторы системы спортивной подготовки (специального инвентаря, оборудования и тренажеров, средств восстановления, климатических факторов, организационных моментов и др.)

Этапы обучения; формирование, закрепление и совершенствование навыка. Цель и задачи. Методы стандартно-повторного упражнения, повторно-переменного упражнения и их сочетания.

Рекомендуемая литература: [4] 98-102 стр., [5] 142-152 стр.

Контрольные вопросы:

1. Утомление в лыжном спорте.
2. Последовательность обучения технике и тактике
3. Средства и методы тренировки.
4. Объем, интенсивность нагрузки.
5. Теоретические и практические основы управления тренировочным процессом.

### **Тема 3. Техника, физические качества, функциональные и психические свойства организма.**

Основные физические качества лыжника Основы выносливости. Показатели выносливости. Утомление в лыжном спорте. Развитие общей и специальной выносливости. Преодоление утомления. Основные факторы, определяющие нагрузку. Увеличение аэробных возможностей. Скоростная, силовая и специальная выносливость.

Рекомендуемая литература: [5] 36-67 стр., [7] 22 - 40 стр.

Контрольные вопросы:

1. Основные физические качества лыжника.
2. Показатели выносливости.
3. Основные факторы, определяющие нагрузку.
4. Особенности общей и специальной физической подготовки
5. Средства и методы для развития физических качеств лыжника
6. Средства развития быстроты.
7. Методы развития быстроты: повторные, интервальные, переменные упражнения.

#### **Тема 4. Спортивно–педагогическое мастерство. Знания, умения, навыки, необходимые в лыжном спорте.**

Предмет обучения. Задачи обучения. Двигательные умения и навыки. Определение. Значение их в процессе подготовки спортсменов. Отличительные особенности лыжного спорта. Положительный и отрицательный перенос навыка и его учет при построении обучения. Специфика применения дидактических принципов при обучении в лыжном спорте. Воспитывающий характер обучения. Оздоровительная направленность. Сознательность и активность обучаемых. Доступность и индивидуализация. Наглядность и прочность.

Рекомендуемая литература: [4] 33-62 стр.

Контрольные вопросы:

1. Роли тренера в лыжном спорте.
2. Навыки общения тренера.
3. Как двигательные качества влияют на обучение лыжников?

#### **Тема 5. Контрольно–нормативные требования в лыжном спорте. Правила соревнований, судейство.**

Педагогический контроль, его значение и содержание, виды контроля: текущий, оперативный, этапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый.

Республиканская коллегия судей: задачи, планирование и организация работ. Международные связи федерации лыжного спорта, структура и планирование работы. Документы о проведении соревнований. Положение о соревновании и протокол соревнований.

Рекомендуемая литература: [7] 123-125 стр.

Контрольные вопросы:

1. Тестирование и контроль физической подготовленности в лыжном спорте.
2. Контроль и оценка эффективности.
3. Педагогический контроль, его значение и содержание, виды контроля
4. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый.
5. Контроль и самоконтроль за усвоением техники движений.
6. Оценка эффективности обучения.

#### **Тема 6. Спортивные сооружения и материально–техническое обеспечение.**

Применение в обучении технических средств передвижения; роликовых коньков, лыжероллеров, скользящих покрытий, тренажеров, электрических и световых средств. Технические средства подготовки: в лыжных гонках – лыжероллеры, беговая дорожка, лыжи, ботинки и палки для различных способов передвижения; в прыжках на лыжах – допинги, качели, имитационный станок, трамплины различной мощности, прыжковые лыжи и ботинки; в горнолыжном спорте – лыжи, ботинки и палки для различных видов спусков, подъемники и снежные пушки.

Рекомендуемая литература: [1] 45-65 стр.

Контрольные вопросы:

- 1.Тренажеры для обучения технике лыжника.
- 2.Избирательно-сенсорная демонстрация.
- 3.Современные технические средства.
- 4.Технические средства подготовки: в лыжных гонках.

### **Тема 7. Методика преподавания лыжного спорта.**

Структура процесса обучения: этап начального разучивания (овладение навыками); этап закрепления навыка; этап совершенствования навыка. Этап начального разучивания. Методы и методические приемы разучивания. Расчлененный метод. Его значение и условия применения. Пути объединения частей в целостный прием. Овладения ритмом действия. Приемы сенсорного моделирования, лидирования и программирования движений.

Рекомендуемая литература: [3] 130-150 стр.

Контрольные вопросы:

- 1.Этапы обучения.
- 2.Методы тренировки и их характеристика.
- 3.Особенности проведения занятий различными методами в бесснежное время года.
- 4.Управление тренировочным процессом.
- 5.Основы управления процессом спортивной тренировки.
- 6.Многолетнее планирование тренировочного процесса.
- 7.Техническое совершенствование и повышение функциональных возможностей

### **Перечень и содержание практических (семинарских, лабораторных, студийных, индивидуальных) занятий.**

#### **1) Тема 1. История развития лыжного спорта. Классификация, систематика, и терминология.**

Развитие лыжного спорта после Великой октябрьской социалистической революции. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта. Ведущая роль Красной Армии развитию лыжного спорта. Лыжный спорт в самодеятельных физкультурных организациях. Развитие лыжного спорта в основе комплекса ГТО. Профсоюзные и комсомольские массовые кроссы. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами, в Великой Отечественной войне. Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивных достижений советских лыжников. Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Участие Казахских лыжников в Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки.

Рекомендуемая литература: [1] 80–93 стр., [3] 128–193 стр.

Контрольные вопросы:

1. История развития лыжного спорта.
- 2.Участие лыжников в войнах.
3. Участие лыжников в Олимпийском движении.
- 4.Какая применялась методика при обучении спортсменов?

#### **2) Тема 2 Теория и методика обучения.**

Последовательность в обучении ходам, подъемам, спускам, торможениям и поворотам. Методы обучения отдельным упражнениям (становление, закрепление и совершенствование навыка). Использование подводящих упражнений. Комплексность в обучении. Выбор местности при обучении отдельным упражнениям.

Рекомендуемая литература: [4] 1340–145стр., [6] 28–93 стр.

Контрольные вопросы:

- 1.Перечислите применяемые ходы в лыжном спорте.

2. Дать определение спускам.
3. Разновидности применяемых подъемов в лыжном спорте.
4. Какие методы используют для обучения?
5. перечислите подводящие упражнения для обучения.

### **3) Тема 3 Техника, физические качества, функциональные и психические свойства организма.**

Быстрота. Оценки быстроты. Быстрота простой и сложной двигательной реакции. Средства развития быстроты. Методы развития быстроты: повторные, интервальные, переменные упражнения. Двигательные характеристики (длина дистанции, интенсивность выполнения упражнений, интервалы отдыха, число повторений и др.).

Рекомендуемая литература: [2] 45–93 стр., [7] 12–29 стр.

Контрольные вопросы:

1. Дать определения физическому качеству быстроты.
2. Какие методы быстроты вы знаете?
3. Как развиваются двигательные качества?
4. Как нагрузка и отдых чередуются в лыжном спорте?

### **4) Тема 4 Спортивно–педагогическое мастерство. Знания, умения, навыки, необходимые в лыжном спорте.**

Перестройка техники двигательного действия, методика. Контроль и оценка эффективности: степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, сбивающим факторам, вариативности действия.

Рекомендуемая литература: [5] 33–93 стр., [3] 28–77 стр.

Контрольные вопросы:

1. Какие навыки в лыжном спорте необходимы?
2. Какой контроль нужно осуществлять на протяжении всего занятия?
3. Устойчивость к утомлению – необходимое условие в спорте.
4. Методики применяемые при обучении.

### **5) Тема 5 Контрольно–нормативные требования в лыжном спорте. Правила соревнований, судейство.**

Тестирование и контроль физической подготовленности в лыжном спорте.

Особенности условий соревнований и спортивной борьбы. Специфика целевой установки; системы оценки результатов; характеристика правил регулирующих деятельность спортсменов: их сложность, характер воздействия на деятельность спортсмена.

Методика проведения соревнований в лыжном спорте.

Рекомендуемая литература: [1] 150–159 стр., [7] 128–193 стр.

Контрольные вопросы:

1. Контроль за физической подготовкой в лыжном спорте.
2. Проведение спортивных мероприятий в лыжном спорте.
3. Судейство в лыжном спорте.
4. Установка на ведение борьбы в соревновательный период.

### **6) Тема 6 Спортивные сооружения и материально–техническое обеспечение.**

Демонстрация учебных фильмов, киноколеек, видеомгнитофонных записей и пр. Избирательная сенсорная демонстрация: воссоздание отдельных параметров движения с помощью метронома, магнитофона, системы электроламп и т.д. Применение кардиолидера, управление интенсивностью работы спортсмена по данным ЧСС; ритмолидеры (световые и звуковые), формирующие оптимальную ритмическую структуру движений. Формирование оптимальной динамической структуры движений в различных

видах спорта (электростимуляционные лидеры, обеспечивающие принудительное сокращение мышц, несущих основную нагрузку в заданный момент движения).

Рекомендуемая литература: [2] 100–123 стр., [3] 148–167 стр.

Контрольные вопросы:

1. Какие технические средства применяют в обучении спортсменов?
2. Структура движений в лыжном спорте.
3. Измерительные приборы для лыжного спорта.
4. Врачебный контроль в лыжном спорте.

### **7) Тема 7 Методика преподавания лыжного спорта.**

Последовательность в обучении ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам, прыжкам. Методы обучения отдельным упражнениям (становление, закрепление и совершенствование навыка). Использование подводящих упражнений. Комплексность в обучении. Выбор местности при обучении отдельным упражнениям.

Рекомендуемая литература: [4] 56–133 стр., [5] 98–132 стр.

Контрольные вопросы:

1. Обучение торможениям в лыжном спорте.
2. Какую местность используют для обучения подъемам?
3. Применение различных ходов при начальном обучении.
4. Какая последовательность при обучении используется?

## **Перечень тем, вынесенных на самостоятельное изучение студентами**

### **1) Тема 1 История развития лыжного спорта. Классификация, систематика, и терминология.**

Эволюция инвентаря. Развитие отдельных видов лыжного спорта; лыжные гонки, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, биатлон, горнолыжный спорт. Состояние и развитие лыжного спорта за рубежом.

Рекомендуемая литература: [1] 89–93 стр.

Контрольные вопросы:

1. Как инвентарь изменялся за последние годы?
2. Что такое лыжное многоборье?
3. Какие прыжки с трамплина вы знаете?
4. Биатлон – разновидность лыжного спорта.
5. Развитие горных лыж за рубежом.

### **2) Тема 2. Теория и методика обучения.**

Предупреждение и устранение грубых ошибок; а) характерные ошибки; б) основные причины ошибок. Меры по устранению каждой из причин ошибок. Контроль и самоконтроль за усвоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями. Этап углубленного разучивания. Цель и задачи. Общая направленность. Метод целостного упражнения, его значение, условия эффективности его применения.

Рекомендуемая литература: [6] 244–245 стр., [7] 20–25 стр.

Контрольные вопросы:

1. Исправление ошибок при обучении.
2. Контроль и самоконтроль спортсменов.
3. Какие интервалы существуют между нагрузкой и отдыхом?
4. Значение целостного метода обучения в лыжном спорте.

### **3) Тема 3. Техника, физические качества, функциональные и психические свойства организма.**

Сила. Собственно силовые способности. Скоростно–силовые способности. Общая и частная задача развитие силы. Средства развития силы. Методы развития силы: неопредельные отягощения и предельное число повторений и др.

Рекомендуемая литература: [2] 84–99 стр.

Контрольные вопросы:

1. Дать определение физическому качеству сила.
2. Какие средства развития вы знаете?
3. Методы развития силы.
4. Как психологическая подготовка влияет на лыжника?
5. Функциональная подготовка лыжников-гонщиков.

### **4) Тема 4 Спортивно–педагогическое мастерство. Знания, умения, навыки, необходимые в лыжном спорте.**

Роль, значение и обязанности преподавателя при организации занятий по лыжному спорту. Учет метеорологических условий при обучении. Подбор местности при обучении, требования к инвентарю, одежде, обуви лыжников. Предупреждение травматизма и обморожений.

Рекомендуемая литература: [6] 23–25 стр., [9] 169–170 стр.

Контрольные вопросы:

1. Организация при занятии лыжным спортом.
2. Какие травмы встречаются у лыжников гонщиков.
3. Требования к одежде спортсменов.
4. Требования к инвентарю.
5. первая помощь при обморожении.

### **5) Тема 5 Контрольно–нормативные требования в лыжном спорте. Правила соревнований, судейство.**

Современные технические средства. Оперативная регистрация для спортсменов, информация о динамических и кинематических характеристиках движений, реакциях основных функциональных систем, их соответствие заданным характеристикам.

Рекомендуемая литература: [2] 144–165 стр., [5] 20–28 стр.

Контрольные вопросы:

1. Контроль за функциональной системой спортсменов.
2. Что должен знать о правилах соревнований главный судья соревнований?
3. Использование технических средств в лыжном спорте.

### **6) Тема 6 Спортивные сооружения и материально–техническое обеспечение.**

Электронное получение объективных сведений о ходе движения с целью их коррекции или сохранения заданных параметров (метод срочной информации) с помощью различных электронных и фотоэлектронных информаторов.

Рекомендуемая литература: [3] 244–245 стр., [7] 20–25 стр.

Контрольные вопросы:

1. Спортивные сооружения, применяемые в подготовке спортсменов.
2. Тренажерные устройства при правильном обучении лыжников.
3. Коррекция при подготовке гонщиков – лыжников.
4. Технические средства, применяемые в лыжном спорте.



### **7) Тема 7 Методика преподавания лыжного спорта.**

Предупреждение и исправление ошибок. Ошибки основные, второстепенные и случайные. Причины появления ошибок, методические указания по их исправлению и предупреждению.

Значение особых требований при занятиях лыжным спортом. Роль преподавателя в осуществлении особых требований на занятиях лыжным спортом. Оценка и значение местности для эффективного обучения способам передвижения на лыжах. Значение правильного выбора и подготовки инвентаря для успешного и эмоционального проведения занятий. Оценка правильного выбора одежды для конкретных занятий.

Рекомендуемая литература: [3] 15–45 стр., [6] 71–85 стр.

Контрольные вопросы:

1. Тренер – педагог, наставник.
2. Подбор инвентаря в лыжном спорте.
3. Одежда для горнолыжников.
4. Специальная одежда скоростного слалома.

## Список литературы

### Основная

1. Браун, Н. Подготовка лыж: полное руководство/Н. Браун; [пер. с англ. А. Немцов]. - Мурманск: Тулома, 2005. - 167 с.
2. Выдрин, Е. Н. Шаңғы спорт: әдістемелік нұсқаулар/Е. Н. Выдрин - Павлодар: С. Торайғыров атындағы ПМУ, 2008. - 21 б.
3. Горные лыжи и сноуборд: карвинговая техника/А. Горяинов. 2006. - 124 с.
4. Матвеева Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 2003., – 317 с.

### Дополнительная

5. Раменская, Т. И. Юный лыжник: учеб.-попул. кн. о многолетней тренировке лыжников-гонщиков/Т. И. Раменская. - М.: СпортАкадемПресс, 2004. - 204 с.
6. Смирнов, Г.А. Все русские звезды мировой лыжни/Г.А. Смирнов. - М. : Спорт Академ Пресс, 2004. - 112 с.
7. Якенда, Д. Горные лыжи: курс для начинающих/Д. Якенда, Т. Росс; предисл. П. Стрит. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 224 с.