

Предметная область предпрофессиональной образовательной программы по виду спорта лыжные гонки «Теория и методика физической культуры и спорта по лыжным гонкам»

Тема 1. История развития лыжного спорта

Появление и первоначальное использование лыж.

Сведения по истории развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России, СССР, современное время.

Формирование и действия лыжных батальонов во время Великой Отечественной войны.

Участие Российских лыжников в чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Классификация видов лыжного спорта, их краткая характеристика.

Характеристика современного состояния лыжных гонок как вида лыжного спорта.

Тема 2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Социальные функции спорта.

Место и значение лыжного спорта в современной системе спортивной подготовки. Классификация видов лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

Тема 3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Цель и задачи спортивной тренировки в лыжных гонках.

Значение и взаимосвязь всесторонней физической, технической, тактической, теоретической и психической подготовки для достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках.

Средства и методы, относящиеся к общефизической и специальной подготовке в круглогодичной тренировке лыжника-гонщика. Характеристика специальной физической подготовки лыжников, ее роль в воспитании и совершенствовании силы, развитии скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, координации движений и освоении основных элементов техники передвижения на лыжах.

Спортивная тренировка как многолетний процесс и её структура. Методика использования средств общей физической и специальной подготовки по этапам и периодам круглогодичной тренировки с учетом пола, возраста и уровня спортивной квалификации лыжника.

Принципы построения тренировочного процесса.

Тренировочные и соревновательные нагрузки.

Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена.

Тема 4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

4.1. Правила соревнований по лыжным гонкам

Рассмотрение разделов: Общие правила соревнований. Организация соревнований. Проведение соревнований. Форматы соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Ответственность участников соревнований.

4.2. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Ознакомление с документом «Приказ Министерства спорта РФ от 17 марта 2015 г. N 227 "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации". Рассмотрение разделов Положения о Единой всероссийской спортивной классификации.

Рассмотрение содержания норм и требований ЕВСК, условий их выполнения по лыжным гонкам.

4.3. Федеральные стандарты спортивной подготовки

Ознакомление с документом «Приказ Министерства спорта РФ от 14 марта 2013 г. № 111 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки”».

Рассмотрение разделов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Рассмотрение приложений Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

4.4. Общероссийские и международные антидопинговые правила

Определение понятие «допинг». Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в

области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Запрещенные методы и вещества. Обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля. Права спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля. Обязанности спортсмена.

Тема 5. Сведения о строении и функциях организма

Строение организма человека. Уникальное строение человеческого тела и слаженность работы каждого органа — обеспечение жизнедеятельности человека. Внешнее строение человека. Внутреннее строение тела человека. Системы жизнедеятельности человека. Функции организма человека.

Физиологические основы спортивной тренировки лыжника-гонщика

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков.

Краткая характеристика физиологического механизма воспитания физических качеств, необходимых лыжнику-гонщику.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, по которым в какой-то мере можно судить о динамике восстановления работоспособности лыжника-гонщика.

Тренированность и ее физиологические показатели. Предстартовое состояние и разминка лыжника-гонщика.

Тема 6. Гигиенические знания, умения, навыки спортсмена

Понятия о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Личная гигиена лыжника-гонщика. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви.

Тема 7. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни

Закаливание организма. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания во время занятий спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения во время занятий лыжными гонками. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Режим дня лыжника-гонщика. Значение суточного режима для создания оптимальных условий для деятельности и восстановления организма. Рациональный распорядок дня лыжника-гонщика.

Здоровый образ жизни как важный принцип жизнедеятельности современного человека для сохранения здоровья. Компоненты ЗОЖ. Правила ЗОЖ. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Тема 8. Основы спортивного питания

Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающегося лыжными гонками в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Тема 9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Лыжные базы, их устройство и оборудование.

Лыжи, их классификация и назначение. Разбор конструкций. Крепления для гоночных и туристских лыж, способы установки креплений. Лыжные палки для гонок, их конструкции.

Выбор лыж и лыжных палок для различных стилей передвижения (классический, свободный).

Лыжная обувь для гонок, одежда лыжника.

Уход за лыжами, палками, креплениями и обувью зимой и летом; ремонт лыжного инвентаря и его хранение.

Лыжные мази и парафины, их классификация. Характеристика отечественных и зарубежных мазей и парафинов. Технология смазки лыж для различных стилей передвижения (классический, свободный) при различных условиях погоды, состояниях снежного покрова трассы, длины и рельефа дистанции. Подготовка лыж к соревнованиям и приобретение опыта по их смазке.

Тема 10. Требования к технике безопасности при спортивных занятиях по лыжам

Общие требования безопасности;

Требования безопасного поведения на лыжной базе;

Требования безопасности на тренировочных занятиях в бесснежный период года;

Требования безопасности на тренировочных занятиях в зимнее время года.

Требования безопасности перед началом занятий;

Требования безопасности по окончании занятий.

(Таких тем нет в программе)

Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля.

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях по лыжным гонкам.

Значение антропометрических измерений и функциональных проб для оценки физического развития и степени подготовленности лыжников. Показания и противопоказания к занятиям лыжными гонками.

Самоконтроль лыжника. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность и общее состояние. Дневник самоконтроля.

Понятие о травме. Возможные травмы при занятиях лыжными гонками. Причины травм при проведении учебно-тренировочных занятий. Меры предупреждения травм. Меры профилактики простудных заболеваний и обморожений. Первая (доврачебная) помощь при травмах.

Тема 1.6. Общие основы методики обучения и тренировки лыжника-гонщика

Теоретическое занятие

Задачи обучения и тренировки в лыжных гонках. Содержание обучения и спортивной тренировки и их взаимосвязь. Применение в процессе обучения и тренировки педагогических принципов: наглядности, сознательности, доступности, систематичности, последовательности, прочности.

Значение и взаимосвязь всесторонней физической, технической, тактической, теоретической подготовки и воспитание морально-волевых качеств для достижения высоких спортивных результатов в лыжных гонках.

Методика и организация обучения. Методика обучения отдельным способам передвижения: ходам, переходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам. Учет возраста, пола и уровня подготовленности занимающихся при обучении.

Места для проведения занятий (учебные площадки, учебно-тренировочные лыжни, учебные склоны), их выбор и подготовка.

Урок как основная форма организации занятий. Задачи и средства частей урока. Организационно-методические указания к проведению отдельных частей и всего урока в различные периоды учебно-тренировочного года для различных групп занимающихся.

Тема 1.7. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке

Теоретическое занятие

Задачи общей и специальной физической подготовки лыжников-гонщиков разной квалификации. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств и повышения спортивной работоспособности лыжника-гонщика.

Тема 1.8. Планирование спортивной тренировки

Теоретическое занятие

Отправные моменты, которые необходимо учитывать при планировании тренировки лыжников-гонщиков различной квалификации. Основные положения перспективного и круглогодичного планирования тренировки. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном тренировочном плане. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Кривая нагрузки лыжников-гонщиков различной квалификации в годовом тренировочном плане (объем, интенсивность). Методы развития спортивной работоспособности лыжников-гонщиков.

Характеристика календарного плана спортивных соревнований и его взаимосвязь с планом спортивной тренировки. Дневник тренировки и самоконтроля спортсмена. Его значение. Ведение дневника. Тема 1.4.

Тема 1.9. Психологическая подготовка лыжника-гонщика

Теоретическое занятие

Моральные качества, свойственные спортсмену-лыжнику: добросовестное отношение к труду, бережное отношение к общественной собственности, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, коллективные навыки и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность, дисциплина и другие необходимые качества.

Значение воспитания волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства лыжников-гонщиков.

Основные методы воспитания волевых качеств и совершенствования психологической подготовки лыжников в процессе спортивной тренировки.

Непосредственная психологическая подготовка лыжника-гонщика к предстоящим соревнованиям. Скользящий шаг как основа лыжных ходов. Принцип деления лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле.

Методика обучения способам передвижения на лыжах

Общая схема движений в цикле попеременного двухшажного хода. Работа ног: сила и угол отталкивания, остановка лыж и подседание как подготовительная часть отталкивания; заключительная часть отталкивания; пережат как условие правильного отталкивания и силы маха; значение позднего переноса веса тела на маховую ногу; отсутствие двухопорного скольжения.

Одноопорное скольжение (динамика посадки).

Работа рук: маховый вынос руки с палкой вперед, постановка на снег, начало отталкивания, проводка и окончание толчка. Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Работа туловища.

Тактика применения попеременного двухшажного хода на пересеченной местности в различных условиях скольжения.

Общая схема движений в цикле попеременного четырехшажного хода. Согласование движений рук и ног. Тактика его применения в различных условиях передвижения.

Общая характеристика одновременных ходов. Одновременный толчок палками с участием туловища и последующая проводка палок в крайнее заднее положение – основа эффективного передвижения одновременными ходами.

Согласование выноса и выполнения одновременного отталкивания руками и палками с определенным количеством отталкиваний ногами (одновременный одношажный ход – основной и стартовый варианты, одновременный двухшажный ход).

Тактика использования одновременных ходов.

Общая характеристика одновременного полуконькового и коньковых лыжных ходов: одновременного двухшажного, одновременного одношажного, попеременного двухшажного. Тактика использования.

Техника выполнения переходов с попеременных на одновременные ходы (без шага, через один шаг) и с одновременных ходов на попеременные (с прокатом, прямой)

Подъемы на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом и скользящим бегом. Тактика преодоления подъемов в зависимости от длины и крутизны подъема, состояния снежного покрова, смазки лыж, состояния лыжни и т.д.

Спуски с гор. Основные требования к стойкам при спуске, обеспечение устойчивости, экономии сил и скорости спуска. Прохождение неровностей: встречный склон, выкат, спад, бугор, впадина, уступ, обрыв и т.д.. Амортизация толчков при прямолинейном спуске. Тактика прохождения спусков.

Торможения: регулирование скорости спуска и остановка при помощи лыж, палок и комбинированно, остановка преднамеренным падением. Краткая характеристика специальной физической подготовки лыжников, ее роль в воспитании и совершенствовании силы, развитии скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, координации движений и освоения основных элементов техники передвижения на лыжах.

Требования безопасности

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста и учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с гор.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует

об этом администрацию учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10оС надеть плавки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом тренеру.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Организация и проведение соревнований

Виды соревнований по лыжным гонкам. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях, их программа.

Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей при проведении соревнований по лыжным гонкам. Дополнительный обслуживающий персонал.

Выбор места для проведения соревнований, расположение дистанции, измерение и разметка дистанции, прокладка лыжни. Подготовка и оборудование старта и финиша для гонок. Подготовка судейского инвентаря.

Работа секретариата. Прием и проверка заявок, подготовка личных карточек, проведение жеребьевки, стартовые протоколы, заполнение и обработка личных карточек, определение личных и командных результатов, итоговые протоколы и отчетность о проводимых соревнованиях.

