

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.11.2021 19:42:31  
Уникальный прогамный идентификатор:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт»**

Для обучающихся заочной формы по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура,

Профили: «Менеджмент в физической культуре и спорте»  
«Физкультурное образование»

«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Разработчик:  
Костарева С.В., ст.  
преподаватель

Рассмотрено на  
заседании кафедры  
ТиМЗВС

Протокол от «22»  
июня 2021 г. № 23

Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: методические рекомендации по выполнению контрольных работ для бакалавров заочной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профилей «Менеджмент в физической культуре и спорте»; «Физкультурное образование»; «Физкультурно-оздоровительная деятельность»; «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»/– г. Чайковский, ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 2021.– 14 с.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ составлены в соответствии с учебным планом и рабочей программой по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт», отвечающей требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профилей «Менеджмент в физической культуре и спорте»; «Физкультурное образование»; «Физкультурно-оздоровительная деятельность»; «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Рецензент: к.п.н., доцент Горбунов С.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
I.    Содержание контрольной работы .....	5
II.   Методические указания к выполнению контрольной работы .....	7
III.  Список рекомендуемой литературы .....	13
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	14

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочими программами дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» для обучающихся первого курса очной формы обучения предусмотрены разделы «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам», «Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы».

### **Целью освоения учебной дисциплины является:**

формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профессиональных умений и навыков для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по лыжным гонкам.

### **Задачи дисциплины:**

- изучить историю возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения;
- овладеть техникой основных способов передвижения на лыжах;
- приобрести знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по лыжной подготовке и лыжному спорту с учащимися во всех типах школ;
- приобрести умения по методике обучения способам передвижения на лыжах;
- приобрести знания и умения по организации оздоровительных занятий на лыжах с взрослым населением.

## I. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Перечень тем разрабатывается преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину.

Работа состоит из 2-х заданий:

1. Составить классификацию способов передвижения на лыжах;
2. Составить план-конспект проведения учебного занятия по лыжной подготовке.

Задания №1 одинаковые для всех. При выполнении задания №2 обучающемуся основную задачу плана-конспекта определяет ведущий преподаватель.

### *Варианты контрольных работ по заданию №2*

Содержание образовательной задачи в плане-конспекте занятия:

Обучение технике ...

1. Одновременным классическим ходам (одновременный бесшажный (ОБХ); одновременный одношажный ход – скоростной вариант)
2. Одновременным классическим ходам (одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход – затяжной вариант)
3. Поворотам на месте (переступанием, махом, прыжком).
4. Попеременному двухшажному классическому ходу
5. Способам торможений (плугом, упором, преднамеренным падением)
6. Способам преодоления подъёмов (полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом)
7. Поворотам в движении (переступанием, упором, плугом)
8. Коньковым ходам без отталкивания рук
9. Одновременным коньковым ходам (одновременный двухшажный; одновременный одношажный)
10. Полуконьковому ходу и попеременному коньковому ходу.

Контрольная работа выполняется в печатном виде на бумаге формата А4 (210x297 мм).

*На титульном листе* должно быть: наименование образовательного заведения (института, кафедры), обозначение характера работы (самостоятельная), вариант самостоятельной работы; фамилия, имя, отчество обучающегося, номер учебной группы; фамилия, инициалы, должность; дата

проверки и оценка; подпись преподавателя; название города, в котором находится данное учебное заведение; год написания работы.

Образец оформления титульного листа приведен в приложении.

## II МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

### 2.1 КЛАССИФИКАЦИЯ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. Оформляться в виде схемы на листе форматом А4.
2. Перечисляются все способы передвижения на лыжах.
3. Затем, разновидности способов передвижения.



р а з н о в и д н о с т и

### 2.2 ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

Для составления конспекта обучающийся в письменной форме намечает план предстоящего занятия: задачи, основные виды упражнений, порядок организации.

При подготовке конспекта необходимо использовать методическую литературу.

1. Работа над конспектом начинается с определения цели и формулирования задач занятия. Предусматриваются задачи по обучению двигательным действиям, развитию физических качеств, воспитанию нравственных, волевых качеств, умственных способностей и т.п.

Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. определить все, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно в данном занятии.

Например, Обучение технике одновременного одношажного классического хода; Совершенствование технике попеременного двухшажного классического хода; Развитие скоростной выносливости и т.п.

2. В графе «Содержание занятия» подробно записываются все упражнения и задания, а также содержание теоретических сведений в той

последовательности, в которой предполагается их действие. Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно полно с указанием исходного положения и перечень составляющих их действий. При этом необходимо соблюдать терминологию

3. При подготовке к занятию обучающийся продумывает дозировку упражнений. В конспекте указывается примерная дозировка. Однако, в том случае, когда стоят задачи развития физических качеств, нагрузка и отдых регламентируются строго. В зависимости от характера упражнений, цели их использования, условий проведения в конспекте отмечается количество повторений, продолжительность выполнения упражнения во времени, метраже и т.п.

4. В графе «Организационно – методические указания» должна быть достаточно полно раскрыта методика проведения занятия. Записи могут отражать конкретно цели использования отдельных упражнений, заданий, конкретные методические приемы обучения тому или иному движению.

Например, разрабатывая конспект, необходимо обдумать и записать методы организации занятия: порядок выполнения упражнений, способы размещения учащихся для выполнения упражнений, способы подготовки мест занятий, раздачи и сбора инвентаря. В оформлении этой графы конспекта целесообразно предусматривать рисунки, схемы, отражающие характер организации проведения занятия.

Обучающийся разрабатывает конспект за 2-3 дня до проведения очередного занятия и представляет преподавателю на проверку и утверждение.

### План-конспект занятия по лыжному спорту для обучающихся 1 курса

Дата: \_\_\_\_\_

Место: \_\_\_\_\_

Продолжительность занятий: \_\_\_\_\_ 90 мин \_\_\_\_\_

Задачи занятия:

1. Обучение технике.....
2. Совершенствование ....
3. Способствовать развитию физических качеств....

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Проводил: \_\_\_\_\_

Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно – методические указания)
<b>Подготовительная часть ... минут</b>		
<i>Записываются:</i> построение, рапорт,	<i>Время,</i>	<i>Записывается: на что обратить</i>



<i>сообщение задач урока, характер строевых упражнений, виды перестроений, описание общеразвивающих упражнений.</i>	<i>количество раз, круги, расстояние</i>	<i>внимание, размещение играющих, изменение темпа и амплитуды движений. Методы и приемы используемые на занятии.</i>
<b>Основная часть ... минут</b>		
<i>Записываются: способы перестроений, способы передвижений на лыжах, краткое их содержание (поэтапно).</i>	<i>Время, количество раз, круги, расстояние</i>	<i>Записываются: схематически размещение учеников, место расположения преподавателя, типичные ошибки, правила. Методы и приёмы используемые на занятиях.</i>
<b>Заключительная часть ... минут</b>		
<i>Записывается: построение, подведение итогов занятий, домашнее задание.</i>	<i>Время, количество раз, круги, расстояние</i>	<i>Записывается: способы выбора и смены водящих, определение победителя, варианты. Методы и приемы, используемые на занятиях.</i>

## ОБРАЗЕЦ

### План-конспект занятия по лыжному спорту для студентов 1 курса

Дата: 01.12.20\_\_ г.

Место: лыжная база «Лидер»

Продолжительность занятий: 90 мин

Тема занятия: одновременный бесшажный классический ход.

Цель занятия: разучивание техники одновременного бесшажного классического хода.

Задачи занятия:

- 1) обучение технике одновременного бесшажного классического хода.
- 2) развитие физических качеств (быстроты, выносливости) и координационных способностей.
- 3) формирование сознательного отношения при выполнении упражнений, воспитание коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

Инвентарь: лыжи, лыжные палки, ботинки, секундомер, флажки.

Проводил: Иванов Иван Иванович, 11 СП (ЛГ) группа

Части занятия и их содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>Подготовительная часть (30 мин)</b>		
1.1. Построение, сообщение задач занятия.	1 мин	Проверить наличие формы.
1.2. Прохождение разминочных кругов	15 мин	Спокойный бег
1.4. ОРУ на лыжах.	12 мин	
1.И.п.стоя ноги врозь вращение руками в плечевом суставе 1-4 вперед, 5-8 назад.	10-12 раз	Обратить внимание на амплитуду движения, спина прямая.
2.И.п.: стойка ноги врозь, руки	10-12 раз	Повороты с максимальной

вперед. На каждый счет повороты туловища поочередно вправо, влево.		амплитудой
3.И.п.стоя, ноги на ширине стопы, руки вниз; 1-руки вперед; 2- руки вниз; 3- руки назад; 4- руки вниз	10-12 раз	Сохранять положение рук в одной плоскости с плечами
4.И.п стоя, ноги на ширине стопы, руки вниз; 1-руки вперед; 2-руки назад	10-12 раз	Ноги в колене не сгибать.
5.И.п.: ноги врозь, руки на пояс; 1-небольшой наклон туловища вперед, 2-слегка согнуть ноги в колене; 3-выпрямить ноги; 4- И.п.	10-12 раз	Следить за работой рук и ног.
6.И.п. ноги вместе, руки на пояс; 1- приседание руки вперед; 2- И.п	10-12 раз	Следить за осанкой, подниматься максимально высоко.
7.И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки вниз. 1-подняться на носки, руки вперед; 2-И.п	10-12 раз	Туловище не наклонять, спина прямая
8.И.П. - ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - прыжки на правой, 3-4 - то же на левой, 5-6 - прыжки на обеих.	10-12 раз	Спина прямая
<b>Основная часть (50 мин)</b>		
2.1.Создать представление о технике одновременного бесшажного классического хода.	3 мин	Данный ход применяется при отличном скольжении и с твёрдой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении – на пологих спусках, при плохом – на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и ледянистых участках лыжни, когда попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счёт одновременного отталкивания палками. Преподаватель показывает имитацию
2.2.Объяснение и показ: При данном ходе лыжник всё время скользит на двух лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными отталкиваниями палками. Ноги в отталкивании не участвуют.	5 мин	
2.3.Подводящие упражнения: А) Посадка лыжника (стойка)	17 мин 5-6 раз	

<p>Б) Изучение имитации на месте Имитация одновременного отталкивания руками</p> <p>1) И.п. – стойка ноги почти прямые и расставлены на ширине ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в И.п.</p> <p>2) Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и окончания толчка руками.</p> <p>3) Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед</p> <p>4) Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры</p> <p>5) Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I – скольжение без отталкивания и фазы II – скольжение с отталкиванием.</p> <p>6) То же, подчеркнуть начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>хода в обычном и соревновательном исполнении. Показ в замедленном темпе и по частям, на счет “И”-“Раз” из И.п. окончания толчка руками</p> <p>Согнуть ноги в коленном и голеностопном суставах, наклонить туловище вперед на 45 градусов к горизонту. Многократно повторить, возвращаясь к основной стойке. Не допускать приседаний, равномерно распределять тяжесть массу тела на обе ноги.</p> <p>Вначале туловище выпрямлено, к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения. Амплитуда колебания туловища – до 80 градусов.</p> <p>Перед началом толчка руками слегка приподняться на носки, чтобы почувствовать навал туловища. Вынос рук с палками вперед начинать не ранее чем закончится плавное выпрямление туловища, со счетом производится глубокий вдох.</p> <p>В момент обозначения отталкивания руками ноги в коленных суставах не сгибать.</p> <p>Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.</p> <p>Обратить внимание на жесткое движение при отталкивании. Перенести тяжесть тела на пятки, наклонить туловище вперед до</p>
--	---	---

<p>7) Из И.п. – окончания толчка палками (при наклоне туловища) – многократный вынос палок вперед. На счет «И» - одновременно с выпрямлением туловища вывести кисти рук до уровня глаз, локти обращены в стороны, нижние концы палок направлены к себе</p> <p>2.4.Выполнение имитации в целом Построение в колонну по одному. Прохождение отрезков 30-50 метров одновременным бесшажным ходом.</p> <p>2.5.Прохождение одновременным бесшажным ходом в сочетании с ранее изученными ходами.</p> <p>2.6 Игра «Скользи дальше!" Описание игры: С разгона в 3 шага от стартовой линии одновременным бесшажным ходом делается не более 4 отталкиваний руками. На месте остановки после четвёртого отталкивания проводится черта.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>горизонтального положения, отвести руки назад, вынос рук</p> <p>Кисти рук проходят на уровне коленного сустава, ноги не сгибать, к концу имитации на счет “Раз” масса тела сосредоточена. Сохранять полную амплитуду колебания туловища. При махе руками вперед палки держать кольцами к себе.</p> <p>Интервал – 3 метра, стараться минимально отталкиваться палками. В начале продвижения выполнять медленно.</p> <p>Учитель контролирует, поправляет ошибки. Обратить внимание на одновременное отталкивание палками и навал туловища.</p> <p>Правила игры: Побеждает тот, кто проскользит дальше всех.</p>
<b>Заключительная часть (10 мин)</b>		
<p>3.1.Восстановительные упражнения</p> <p>3.2. Подведение итогов тренировки</p> <p>3.3. Домашние задание</p>	<p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Растягивать мышцы медленно.</p> <p>Подведение итогов занятия. Выявление основных ошибок.</p> <p>Знать структуру одновременного бесшажного хода.</p>

### III РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

#### *Основная литература*

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник - гриф МО. - М : "Буки и Веди", 2015.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / Под. ред. Г.А. Сергеева, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

#### *Дополнительная литература*

5. Горбунов С.А., Поторочина С.В. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом и методика обучения: методические рекомендации. - Чайковский: ЧГИФК, 2005.
6. Горбунов С.С., Миронова А.Ю. Обучение технике способов передвижения на лыжах в бесснежный период и на снегу: учебно-методическое пособие. - Чайковский: ЧГИФК, 2010.
7. Капланский В.Е. Совершенствование техники классических лыжных ходов / В.Е. Капланский // Физическая культура в школе. – 2001. - №1.
8. Костарева С.В. Средства по общей физической подготовке студентов на занятиях по лыжному спорту: методические рекомендации. - Чайковский: ЧГИФК, 2006.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005.
10. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11. Чумаков В.Н., Каринцев И.А. Организация занятий по лыжной подготовке в образовательных учреждениях: методические рекомендации. - Чайковский: ЧГИФК, 2004.
12. Щенин Б.П. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам (деловая игра): методические рекомендации. - Чайковский: ЧГИФК, 2003

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ОБРАЗЕЦ ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКИС»)

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

по дисциплине

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт»**

Выполнил: обучающийся \_\_\_\_\_  
группы

\_\_\_\_\_  
(фамилия, инициалы обучающийся)

Проверил:

\_\_\_\_\_  
(должность, фамилия, инициалы  
преподавателя)

Чайковский 20 \_\_\_\_\_