МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им.Ф.СКОРИНЫ»

КАФЕДРА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ И ЛЫЖНОГО СПОРТА

Составитель М.В.КОНЯХИН

ПОСОБИЕ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ СТУДЕНТАМИ 3-ГО КУРСА Ф30 СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Гомель 2012

Составитель: Коняхин М.В., канд.пед.наук

Рецензенты:

Новик Г.В., завкафедрой физического воспитания и спорта учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», канд.пед.наук;

Бондаренко К.К. доцент кафедры физического воспитания и спорта, канд.пед.наук.

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом УО «Гомельский государственный университет им.Ф.Скорины»

В учебном методическом пособии, дополненном и переработанном, изложены вопросы планирования учебного материала по лыжной подготовке для различных классов общеобразовательной школы. Приводятся варианты заданий контрольной работы и образцы бланков документов планирования. Данное пособие предназначено студентам 3-го курса ФЗО специальности «Физическая культура»

© Учреждение образования «Гомельский государственный университета им.Ф.Скорины»

ВВЕДЕНИЕ

Теорию лыжного спорта и методику его преподавания студенты- заочники изучают на лекциях, практических занятиях, а также самостоятельно. Учебным планом факультета физической культуры предусмотрено выполнение контрольных работ по лыжному спорту студентами факультета заочного обучения в пятом семестре. Контрольные работы студенты пишут в межсессионный период на III курсе и испытывают определенные трудности в выборе темы, составлении плана работы, подборе необходимой литературы. Планирование учебной работы по физическому воспитанию в школе - важный и достаточно сложный процесс.

Практика показывает, что планирование программного материала нынешней учебной программы для общеобразовательных учреждений с русским языками обучения «Физическая культура и здоровье» I –IV и V—XI классы (2009 года) вызывает сложности даже у учителей с определенным стажем работы.

Цель методического пособия - дальнейшее повышение качества самостоятельной подготовки студента-заочника по дисциплине "Лыжный спорт и методика преподавания".

Автор ставит следующие задачи:

- показать содержание учебного материала для каждого класса средней школы;
- определить общие требования к планированию программного материала по лыжной подготовке в средней школе;
- научить составлять поурочный план-график распределения учебных задач и план-конспект урока по лыжной подготовке;
- помочь студенту по каждой теме контрольной работы составить примерный план.

В первом разделе методического пособия показаны требования к написанию и оформлению работы.

Во втором разделе - даются рекомендации, как выбрать контрольную работу.

В третьем – раскрываются общие требования по планированию программного материала по лыжной подготовке.

Четвертый и пятый разделы посвящены методике составления поурочного плана-графика распределения учебных задач по лыжной подготовке на третью четверть и плана-конспекта урока.

Отдельным разделом выделены темы и планы контрольных работ с вопросами для самоконтроля, даются основные определения и термины по каждой теме.

Учебное пособие предназначено для студентов факультета заочного обучения по специальности «Физической культура». Пособием могут пользоваться учителя физической культуры общеобразовательных школ.

Данная методическая разработка, будет способствовать успешному

овладению методикой планирования учебного материала школьной программы по разделу "Лыжная подготовка".

I. ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ И ПРЕДОСТАВЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольная работа выполняется в обычной школьной тетради в рукописном варианте. Однако её выполнение возможно на отдельных листах и машинописным текстом. Объём работы варьируется в пределах 20-24 страниц школьной тетради, но главным условием является наиболее полное раскрытие содержания вопросов.

Каждая контрольная работа должна иметь титульный лист, где указываются полное название ВУЗа, факультета, отделения, номер группы, фамилия и инициалы исполнителя. На первой странице приводится тема контрольной работы с подробным планом ее изложения. Страницы плана проставляются в правой колонке. В тексте работы они нумеруются внизу посередине, начиная с третьей. Титульный лист считается первой страницей.

Текст контрольной работы должен быть написан разборчивым почерком, изложен грамотным литературным языком и тщательно выверен. Он должен легко читаться, а сама работа иметь законченный характер. Каждый из описываемых разделов (параграфов) следует начинать с новой страницы. Логический переход от одной мысли к другой выделяется абзацем.

По ходу выполнения контрольной работы обязательным условием является соблюдение необходимых интервалов. Для отметок и замечаний рецензента следует оставлять поля. Не допускаются перечеркивания, различные вставки, сокращения слов и обозначений, не принятые в литературе. Список использованной литературы приводится в конце контрольной работы в алфавитном порядке. При его оформлении сначала указываются фамилия и инициалы автора (авторов), затем название книги или учебника, место, год издания, страницы. Если это журнальная статья, то сначала пишется фамилия и инициалы автора, затем ее название, год издания, номер журнала и страницы. Не допускается включение в список литературы не использованных в работе источников.

Список литературы должен состоять из 5-8 наименований.

При необходимости для лучшего восприятия информации в контрольной работе может быть использована табличная или графическая форма ее отображения. При этом каждая таблица или график должны иметь порядковый номер и название, быть аккуратно оформленными.

Контрольная работа должна быть написана самостоятельно, излагаться своими словами, а не переписываться дословно из книжного источника. В конце работы ставится подпись исполнителя и дата её выполнения.

Контрольная работа сдается в деканат или пересылается по почте в межсессионный период согласно графику. В случае не предоставления в указанный срок, студент не допускается к её защите. Если преподавателем в процессе рецензирования работы обнаружены серьёзные ошибки, то она возвращается студенту для частичной доработки или полной переработки.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Все недостатки должны быть ликвидированы к началу защиты контрольной работы. В случае получения неудовлетворительной оценки студент может пройти повторное собеседование в указанные деканатом сроки.

Контрольная работа приравнивается к зачету, и не выполнившие её не допускаются к экзамену по лыжному спорту.

II. ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Предварительная подготовка к написанию контрольной работы начинается на сессии, предшествующей той, на которой будет проводиться её защита. В этот период осуществляется распределение тем. В межсессионный период студентам рекомендуется получить у преподавателя консультации по содержанию тем, подбору соответствующей литературы.

При написании контрольной работы необходимо соблюдение определённой последовательности этапов её выполнения. Выделяют следующие из них:

1. Выбор темы.
2. Составление плана.
3. Подбор литературы и фактического материала.
4. Непосредственное написание работы.

Выбор темы. Темы контрольных работ распределяются по принципу соответствия их букв алфавита начальным буквам фамилий студентов. В случае, если студент располагает интересным материалом (из опыта собственной профессиональной деятельности) по теме, не предусмотренной данными методическими рекомендациями, он может обратиться на кафедру теории и методики физической культуры за разрешением для её выполнения.

Составление плана. План – это совокупность названий основных мыслей, выраженных в тексте. Пункты плана могут иметь вид заголовков или вопросов тем, в которых детализируется название текста, данное автором. Составление плана помогает понять, о чём говорится в изучаемом материале. Для его составления необходимо уметь выделить главные мысли, установить соотношения между ними и на этой основе делить текст на части и подбирать заголовки к ним.

Подготовку плана не следует откладывать до повторного чтения, так как это ухудшает первоначальное восприятие материала и необоснованно отодвигает во времени составление записи. Поэтому в отличие от конспектов и тезисов, которые действительно имеет смысл делать только после полного прочтения материала и ознакомления, пункты плана можно и нужно фиксировать немедленно уже в процессе начального чтения текста, под первым впечатлением. В дальнейшей работе план может исправляться и уточняться. При этом сам процесс исправления определит первоначальное восприятие текста.

Техника составления плана определяется, прежде всего, необходимостью нахождения границ микротем, то есть, тех мест, где заканчивается одна из них и начинается другая. Выделенным частям даются заголовки, форму-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

лируются пункты плана.

Вдумчивое чтение всегда сопровождается составлением плана, отражающего содержание, логику и последовательность изучаемого материала. Следовательно, необходимо, чтобы пункты плана наиболее полно раскрывали мысли автора.

По форме планы подразделяются на простые и сложные. Сложный план, в отличие от простого, имеет к части или ко всем основным пунктам ещё и подпункты, которые детализируют его содержание. Запись планов следует делать так, чтобы его можно было увидеть целиком.

Подбор литературы. Работа с литературой является основой для написания контрольной работы. Наиболее важным при этом является поиск необходимой литературы. Студенту рекомендуется в начале ознакомиться со всем учебным материалом по теме. Следует не торопиться с выбором источников, а выделить те, которые наиболее полно раскрывают суть темы.

Ознакомление с книгой целесообразно начинать с оглавления. Это позволит определить общее содержание вопроса, установить, к какому по характеру чтению следует прибегнуть – сплошному или выборочному. Если ко второму, то какие разделы и в какой последовательности читать. Затем следует ознакомиться с введением. Это поможет уяснить основное содержание книги, отделить главное от второстепенного, понять основные идеи автора.

Контрольная работа заметно выигрывает, если в ней используются новые фактические данные, а также когда теоретические вопросы подкрепляются примерами из собственного педагогического опыта. Умение студента соединять теоретические вопросы с практикой показывает высокий уровень подготовки, глубокое понимание вопроса.

При выполнении контрольной работы не рекомендуется ограничиваться только учебной литературой. Следует активно привлекать по ходу её написания периодические издания (журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе», «Физическая культура и здоровье» и др.).

Непосредственное написание работы. Любой план, даже тот, в котором соблюдены все требования и правила, не может целиком, многократно и доступно отразить сущность и особенности излагаемого материала. Для этого необходимо уметь составлять тезисы, которые в сжатой, чёткой и лаконичной форме фиксируют суть излагаемой темы, облегчая тем самым воссоздание самого существенного в тексте.

Содержание контрольной работы всегда должно начинаться с введения. В нём отражается актуальность рассматриваемой темы, её важность для специалистов в области физической культуры и спорта.

Вопросы тем контрольных работ по предмету «Лыжный спорт» отражают содержание его основных тем: «Введение в предмет», «История развития лыжного спорта», «Лыжный инвентарь и снаряжение», «Основы техники и тактики в лыжных гонках», «Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах», «Основы методики тренировки в лыжных гонках», «Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в общеобразовательной школе», «Организация и проведение со-

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ревнований по лыжным гонкам».

При освещении вопросов техники и тактики в лыжных гонках следует уделить особое внимание на характеристику и описание техники и тактики применения основных способов передвижения на лыжах, выполняемых в условиях пересечённой местности и различного состояния лыжни и снежного покрова.

Рассматривая вопросы методики обучения технике способов передвижения на лыжах, необходимо в первую очередь определить цели и задачи каждого из этапов обучения, затем средства и методы их достижения с учётом возрастных и половых особенностей занимающихся. Особое внимание необходимо уделить методике обучения технике способов передвижения на лыжах детей и подростков.

Работая над темой «Основы методики тренировки в лыжных гонках», необходимо уделить внимание средствам и методам круглогодичной тренировки лыжников-гонщиков, задачам и сущности процесса тренировки по периодам и этапам, планированию и учёту учебно-тренировочной работы, учёту особенностей возрастного и полового развития.

При изучении вопросов организации и методики проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в общеобразовательной школе, в первую очередь необходимо изучить программу по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, изучить вопросы организации и методики проведения уроков по лыжной подготовке в младших, средних и старших классах.

Изучая вопросы организации и проведения соревнований по лыжным гонкам, особое внимание следует уделить особенностям организации и проведении соревнований в общеобразовательной школе.

ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

III. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Необходимо отметить, что качество учебных занятий по лыжной подготовке в значительной мере зависит от правильного планирования учебного материала. Планирование в физическом воспитании заключается в распределении в конкретных временных параметрах последовательности решаемых учебных задач, использовании основных средств и конкретных учебных заданий. Оно должно обеспечивать конечную перспективу в работе, ее ритмичность, качество и окончание в указанные сроки. Для этого планирование должно быть целенаправленным, комплексным, систематичным, реальным и наглядным.

При подготовке контрольной работы следует знать, что целенаправленность и целесообразность планирования требуют соответствия планируемых задач физического воспитания по годам обучения, в учебных четвертях и на каждом уроке его цели, а планируемых средств, методов и форм обучения - поставленным задачам.

При этом планируется комплексное решение задач по передаче физкультурных знаний, обучению двигательным умениям и навыкам, развитию физических качеств, достижению необходимого уровня физической подготовленности и т.д. Комплексность проявляется и в том, что планируются не только учебные задания, но и задачи и этапы обучения, основные средства и места занятий.

Необходимо предусмотреть строгую последовательность шагов и этапов в достижении цели, решении учебных задач с опорой на дидактические правила и положения теории и методики физического воспитания.

Нужно представлять себе не только годовой план-график распределения основных средств физического воспитания с указанием предполагаемого места проведения занятий, но и поурочный план-график распределения задач и этапов их решения на третью четверть года, когда решаются в основном задачи лыжной подготовки, а также написание планов-конспектов уроков с указанием конкретных задач, средств и методов их решения, способов организации деятельности учащихся, учебных заданий, продолжительности их выполнения и дозировки.

Следует учитывать возраст, пол, физическую подготовленность и интересы учеников, условия проведения занятий, материальную базу, подготовленность учителя.

Наглядность планирования достигается, прежде всего, графическим его представлением.

IV. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ ПОУРОЧНОГО ПЛАНА-ГРАФИКА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАДАЧ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА ТРЕТЬЮ ЧЕТВЕРТЬ

Все документы планирования разрабатываются на основании учебной программы для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье» I –IV и V—XI классы (2009 года) (базовый компонент),с учетом конкретных условий работы школы, ее традиций, возможностей и склонностей учителя и учеников (вариативный компонент).

Для этого необходимо составить следующие документы планирования:

- годовой план-график распределения основных средств физического воспитания;
- поурочный план-график распределения учебных задач на четверть;
- план-конспект урока физической культуры.

Учитывая то, что мы планируем материал только по лыжной подготовке, годовой план-график составлять нет необходимости, т.к. этот вид учебного материала проводят, как правило, в наших широтах, в конце второй и в течение третьей четверти.

При составлении плана-графика распределения программного материала на четверть необходимо поурочно указывать этапы их решения. Для этого удобно использовать условные обозначения.

При передаче знаний:

- ознакомить (О);

- закрепить (З);
- контролировать (К).

При обучении двигательным умениям и навыкам:
- учить (У);
- продолжить учить (П);
- совершенствовать (С);
- контролировать (К).

При развитии физических качеств:
- развивать (Р);
- контролировать физическую подготовленность (К).

Алгоритм процесса разработки поурочного плана-графика распределения учебных задач по лыжной подготовке на четверть:

- подготовка графической формы плана-графика (табл.1);
- проанализировать программный материал за соответствующий класс и определить те задачи, что будут решаться в планируемой четверти;
- написать в левую часть плана-графика учебные задачи;
- с учетом правил дидактики, этапов обучения, личного опыта распределить задачи по урокам четверти.

1 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ пп	Разделы, темы учебного материала	Рекомендуемое количество часов на год	Форма проведения
	Введение в школьную жизнь	**4**	Данный раздел можно излагать в ходе уроков по лыжной подготовке (по решению учителя может выноситься на отдельный урок или серию уроков)
1	Основы безопасности занятий	1	
2	Гигиенические знания	1	
3	Здоровый образ жизни	1	
4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5	
5	Олимпизм и олимпийское движение	0,5	
	Умения, навыки и способы деятельности	60	
	Строевые упражнения	3	
	Общеразвивающие упражнения	8	
	Разделы, темы учебного материала		
	Ходьба	2	
	Бег	4	
	Прыжки	5	
	Метания	4	
	Лазанье и перелазанье	5	
	Акробатические упражнения	8	
	Упражнения в равновесии	4	
	Элементы спортивных игр	4	
	Передвижение на лыжах	10	
	Плавание	До 16 часов	
	Развитие двигательных способностей		

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ

	Подвижные игры и игровые задания	+
	Тестирование	3
	Примерные домашние задания	+
	Примерные рекомендации по двигательному режиму	+
	В с е г о	**68**

Передвижение на лыжах: одевание, снимание лыж, стойки на лыжах: основная, высокая, низкая; ступающий и скользящий шаги без палок, с палками; повороты переступанием на месте; подъем в гору лесенкой; спуски с гор в высокой стойке.

Игры с передвижением на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «К своим флажкам», «Встречная эстафета».

2 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ пп	Разделы, темы учебного материала	Рекомендуемое количество часов на год	Форма проведения
	Знания	**4**	Данный раздел можно излагать в ходе уроков по лыжной подготовке (по решению учителя может выноситься на отдельный урок или серию уроков)
1	Основы безопасности занятий	1	
2	Гигиенические знания	1	
3	Здоровый образ жизни	1	
4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5	
5	Олимпизм и олимпийское движение	0,5	
	Умения, навыки и способы деятельности	**64**	
	Строевые упражнения	3	
	Общеразвивающие упражнения	8	
	Ходьба	2	
	Бег	5	
	Прыжки	4	
	Метания	5	
	Лазанье	5	
	Акробатические упражнения	8	
	Упражнения в равновесии	4	
	Элементы спортивных игр	4	
	Передвижение на лыжах	10	
	Плавание	До 16 часов	
	Развитие двигательных способностей		
	Подвижные игры и игровые задания	+	
	Тестирование	6	
	Примерные домашние задания	+	
	Примерные рекомендации по двигательному режиму	+	
	В с е г о	**68**	

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Передвижение на лыжах: построение с лыжами в руках в шеренгу, в колонну по одному. Надевание лыж на снегу. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски на лыжах с горок с небольшим уклоном. Подъем в гору ступающим шагом.

Игры с передвижением на лыжах: «Лыжные рельсы», «Лыжный поезд», «Оленьи упряжки», «Кто самый быстрый», «Смелее с горки».

3 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ пп	Разделы, темы учебного материала	Рекомендуемое количество часов на год	Форма проведения
	Знания	**4**	Данный раздел можно излагать в ходе уроков по лыжной подготовке (по решению учителя может выноситься на отдельный урок или серию уроков)
1	Основы безопасности занятий	1	
2	Гигиенические знания	1	
3	Здоровый образ жизни	1	
4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5	
5	Олимпизм и олимпийское движение	0,5	
	Умения, навыки и способы деятельности	**66**	
	Строевые упражнения	3	
	Общеразвивающие упражнения	4	
	Ходьба	2	
	Бег	6	
	Прыжки	6	
	Метания	6	
	Лазанье , подтягивание	6	
	Акробатические упражнения	8	
	Упражнения в равновесии	4	
	Элементы спортивных игр	6	
	Передвижение на лыжах	9	
	Плавание	До 24 часов	
	Развитие двигательных способностей		
	Подвижные игры и игровые задания	+	
	Тестирование	6	
	Примерные домашние задания	+	
	Примерные рекомендации по двигательному режиму	+	
	В с е г о	**70**	

Передвижение на лыжах: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону. Спуски в высокой и низкой стойке. Повороты переступанием в движении. Торможение полуплугом. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Игры с передвижением на лыжах: «Пятнашки простые», «Кто дальше», «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «За мной», эстафета без палок.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

4 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ пп	Разделы, темы учебного материала	Рекомендуемое количество часов на год	Форма проведения
	Знания	**4**	Данный раздел можно излагать в ходе уроков по лыжной подготовке (по решению учителя может выноситься на отдельный урок или серию уроков)
1	Основы безопасности занятий	1	
2	Гигиенические знания	1	
3	Здоровый образ жизни	1	
4	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	0,5	
5	Олимпизм и олимпийское движение	0,5	
	Умения, навыки и способы деятельности	**66**	
	Строевые упражнения	3	
	Общеразвивающие упражнения	4	
	Ходьба	2	
	Бег	6	
	Прыжки	6	
	Метания	6	
	Лазанье , подтягивание	6	
	Акробатические упражнения	8	
	Упражнения в равновесии	4	
	Элементы спортивных игр	6	
	Передвижение на лыжах	9	
	Плавание	До 24 часов	
	Развитие двигательных способностей		
	Подвижные игры и игровые задания	+	
	Тестирование	6	
	Примерные домашние задания	+	
	Примерные рекомендации по двигательному режиму	+	
	В с е г о	**70**	

Передвижение на лыжах: передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом, спуски с пологих склонов с преодолением ворот из лыжных палок, торможение «плугом», повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой» и «ёлочкой», передвижение на лыжах изученными способами до 2 км.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

5 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ	**60**
Знания	**4**
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	**0,5**
Основы видов спорта	**56**
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная подготовка	10
Кроссовая подготовка[1]	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**10**
Плавание	до 24
Аэробика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Настольный теннис	+
Конькобежная подготовка	+
Домашние задания	+
Всего	**70**

РИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Способы передвижений. Попеременный двухшажный ход*, одновременный двухшажный ход*, одновременный бесшажный ход*, подъемы наискось «полуелочкой»*, торможение «плугом»*, повороты переступанием, применение изученных способов передвижения на дистанции до 2,5 км.

Развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

(Здесь и далее * отмечены упражнения, обязательные для изучения и оценки техники выполнения)

6 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ	**60**
Знания	**4**
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Основы видов спорта	**56**
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная подготовка	10
Кроссовая подготовка[1]	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**10**
Плавание	до 24
Аэробика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Настольный теннис	+
Конькобежная подготовка	+
Домашние задания	+
Всего	**70**

ИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Практический материал

Способы передвижений. Одновременный бесшажный ход*, одновременный и попеременный двухшажный ход*, подъемы «ёлочкой»*, торможение «плугом»*, повороты упором двумя лыжами. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км.

Развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

7 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ	**60**
Знания	**4**
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Основы видов спорта	**56**
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная подготовка	10
Кроссовая подготовка[1]	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**10**
Плавание	до 24
Аэробика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Настольный теннис	+
Конькобежная подготовка	+
Домашние задания	+
Всего	**70**

ИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения лыжного инвентаря и обуви.

Практический материал

Способы передвижений. Одновременный бесшажный ход*, переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам*, преодоление бугров и впадин; подъемы «ёлочкой», повороты упором двумя лыжами*. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км (д) и до 4 км (м).

Развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

8 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ	**56**
Знания	**4**
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Основы видов спорта	**52**
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная подготовка	10
Кроссовая подготовка[1]	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**14**
Плавание	до 24
Аэробика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Настольный теннис	+
Конькобежная подготовка	+
Домашние задания	+
Всего	**70**

ИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Правила перехода к месту занятий и обратно. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Условия хранения и подготовка к занятиям лыжного инвентаря и обуви.

Практический материал

Способы передвижений. Одновременный бесшажный ход*, попеременный двухшажный ход*, переход с одновременного хода на попеременный и обратно*. Применение изученных способов передвижения на дистанции до 3 км (д) и до 4 км (м).

Развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

9 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ	**56**
Знания	**4**
Обеспечение безопасности занятий	1
Гигиенические знания	1
Правила самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Основы видов спорта	**52**
Легкая атлетика	14
Гимнастика, акробатика	12
Лыжная подготовка	10
Кроссовая подготовка[1]	0 (10)
Спортивные игры	14
Тестирование	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**14**
Плавание	до 24
Аэробика	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Настольный теннис	+
Конькобежная подготовка	+
Домашние задания	+
Всего	**70**

ИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические сведения

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах.

Значение лыжной подготовки для физического развития и физической подготовленности учащихся. Закаливающее воздействие занятиями лыжной подготовкой.

Лучшие лыжники мира, Европы, страны, населенного пункта, школы и их достижения.

Практический материал

Способы передвижений. Бесшажный, одношажный, двухшажный одновременные лыжные ходы**;** попеременный двухшажный ход*, переход от одновременных ходов к попеременному и обратно*. Подъёмы «лесенкой», «полуёлочкоё», «ёлочкой». Спуски в высокой, средней, низкой стойках*. По-

вороты на месте и в движении*. Торможение «полуплугом» и «плугом». Применение изученных способов передвижения на дистанции до 5 км.

Развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

10 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ	**50**
Знания	**4**
Правила безопасности занятий	1
Двигательные способности человека	1
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Основы видов спорта	**46**
Легкая атлетика	10
Гимнастика, акробатика	10
Лыжная подготовка	10
Кроссовая подготовка[1]	0 (10)
Спортивные игры	10
Тестирование	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**20**
Плавание	до 24
Аэробика (д)	+
Атлетическая гимнастика (ю)	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Настольный теннис	+
Конькобежная подготовка	+
Домашние задания	+
Всего	**70**

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; переход от одновременных ходов к попеременному и обратно*. Подъёмы «лесенкой», «полуёлочкоё» и «ёлочкой»; спуски в высокой, средней стойках; повороты на месте и в движении*. Торможение «полуплугом» и «плугом». Использование перечисленных способов передвижения при прохождении дистанции* до 3 км (д) и до 5 км (ю).

Развитие координационных способностей, общей (аэробной) выносливости.

11 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Компоненты, разделы, темы учебного материала	Кол-во часов
БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ	**50**
Знания	**4**
Правила безопасности занятий	1
Двигательные способности человека	1
Методика самостоятельных занятий, самоконтроль	1
Здоровый образ жизни	0,5
Олимпизм и олимпийское движение	0,5
Основы видов спорта	**46**
Легкая атлетика	10
Гимнастика, акробатика	10
Лыжная подготовка	10
Кроссовая подготовка[1]	0 (10)
Спортивные игры	10
Тестирование	6
ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ	**20**
Плавание	до 24
Аэробика (д)	+
Атлетическая гимнастика (ю)	+
Баскетбол	+
Гандбол	+
Волейбол	+
Футбол	+
Настольный теннис	+
Конькобежная подготовка	+
Домашние задания	+
Всего	**70**

РИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижение бесшажным, одношажным, двухшажным одновременным ходами, попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом; переход от одновременных ходов к попеременному и обратно*. Подъёмы «лесенкой», «полуёлочкоё» и «ёлочкой»; спуски в высокой, средней и низкой стойках; повороты на месте и в движении. Торможение «полуплугом» и «плугом». Использование разученных технических приемов передвижения при прохождении дистанции* до 3 км (д) и до 5 км (ю).

V. МЕТОДИКА НАПИСАНИЯ ПЛАНА-КОНСПЕКТА УРОКА

План-конспект урока - окончательный документ планирования учебной работы. Он составляется на основе годового плана-графика и поурочного плана-графика на четверть, только он максимально детализирован по сравнению с ними.

При написании плана-конспекта конкретного урока физической культуры следует:

- подготовить бланк конспекта (табл.2) (как минимум сдвоенный лист из ученической тетради);
- из поурочного плана-графика на четверть выписать учебные задачи этого урока;
- исходя из задач урока и условий его проведения, подобрать конкретные упражнения и методы их выполнения, продумать формы организации деятельности учеников и в виде учебных заданий распределить их по частям урока;
- уточнить дозировку, сделать организационно-методические указания.

Урок лыжной подготовки состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть начинается с построения и рапорта дежурного. Ее назначение - подготовить организм школьника к основной части занятия. Она может включать в себя строевые приемы с лыжами и на лыжах, передвижение к месту занятий, разминку с постепенным повышением нагрузки.

В основной части решаются основные задачи урока. Структура ее зависит от задач и типа урока.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки, подготовки организма к последующим классным занятиям, подведения итогов урока. В нее входит спокойное возвращение с места занятий, упражнения на расслабление, очистка и возвращение инвентаря на место его хранения.

Таблица 1

Бланк поурочного плана-графика распределения
учебных задач для ... класса

Учебные задачи (короткое название)	*Уроки четверти*												
	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	…	78
1. По передаче знаний - - -													
2. По обучению двигательным умениям и навыкам - - -													
3. По развитию физических качеств - - -													
4. Контроль по физической подготовленности - -													

РИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

Таблица 2

ПЛАН-КОНСПЕКТ

урока физической культуры в ... классе от_____200__г.

Задачи урока:

1._____

2. _____

3. _____

Место проведения _____

Необходимый инвентарь_____

Части урока	Содержание (учебные задания)	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
подго го-товте льная часть			
Ос-нов-ная часть			
За-клю-чи-тель-ная часть			

Конспект составил_____

ОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

VI. ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЕ ПОНЯТИЯ И ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ЛЫЖНИКА.

Цикл лыжного хода - движения частей тела лыжника, последовательно выполнив которые, он возвращается в и.п.

Рабочая поза лыжника - рациональное положение частей тела лыжника в различные фазы цикла.

Отталкивание руками и ногами - обеспечивает поступательное движение лыжника вперед.

Скольжение - часть цикла, в которой реализуется эффект отталкивания.

Синхронизация движений - совпадение начала и окончания отдельных движений лыжника.

Структура движений - построение и взаимосвязь движений в цикле хода.

Цикличность - повторяемость движений.

Продолжительность цикла - время, в течение которого лыжник выполнив ряд последовательных движений, возвращается в и.п.

Длина цикла - расстояние, пройденное лыжником за один цикл.

Средняя скорость в цикле - отношение длины пути, пройденного за цикл, к продолжительности цикла.

Длина скользящего шага - длина выпада плюс длина скольжения.

Время отталкивания ногой (рукой) - промежуток времени от начала до окончания отталкивания.

Реакция опоры - сила противодействия, исходящая от опоры в ответ на давление.

Рабочий период цикла - время, в течение которого лыжник благодаря активным действиям увеличивает или поддерживает скорость, т.е. отталкивание руками и ногами.

Относительно пассивный период цикла - время выполнения подготовительных движений перед отталкиванием.

Ритм движений - чередование движений лыжника в цикле хода, строго определенное временными и пространственными характеристиками.

Темп движений - число циклов или шагов, выполняемых лыжником за 1 мин.

Коэффициент сцепления - отношение силы сопротивления, направленной противоположно сдвигающему усилию, к силе нормального давления.

Коэффициент трения - отношение силы сопротивления, возникающей при равномерном движении лыжника, к силе нормального давления.

Фаза - условно выделенная часть цикла хода.

Вертикальный угол отталкивания - угол, образованный линией отталкивания и проекцией ее на поверхность местности, по которой двигается лыжник.

Горизонтальный угол отталкивания - угол, образованный проекцией линии отталкивания и линией основного (генерального) направления движения лыжника. Этот угол имеет место только при коньковых способах передвижения.

Центр массы тела (ц.м.т.) лыжника - точка приложения равнодействующей масс всех частей тела лыжника.

Центр опоры (ц.о.) - центр давления лыжи на снег.

Динамическое равновесие - равновесие при скольжении на лыже, при котором в результате действия сил инерции ц.м.т. проецируется на поверхность в стороне от опоры.

Перекат- перемещение ц.м.т. над опорой во время скольжения.

Опорная нога - нога, выполняющая опорную функцию.

Толчковая нога - опорная нога, которой лыжник отталкивается.

Переносная нога - нога, делающая маховое движение, направленное на подготовку к приему массы тела лыжника нанес

Динамическая ось лыжника - прямая, соединяющая ц.о. с ц.м.т. лыжника.

Иксование - наклон голени опорной или толчковой ноги в сторону внутреннего свода стопы.

Группировка - совокупность движений лыжника, приводящих его в и.п. перед отталкиванием.

Смещение - наклон динамической оси лыжника в направлении отталкивания.

"Елочка" - угол, образованный продольными осями лыж.

IIV. ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 1

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 1-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания населения Республики Беларусь

Примерный план работы:

Введение (положительное воздействие лыжного спорта на развитие и укрепление функциональных систем организма) стр.
1. Место лыжного спорта в государственных программах по физической культуре……
2. Лыжный спорт в единой спортивной классификации Республики Беларусь……
3. Воспитательное значение лыжного спорта……..
4. Образовательное значение лыжного спорта……
5. Прикладное значение лыжного спорта…….
Список литературы……..

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 2

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 2-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. История возникновения лыж

Примерный план работы:

Введение (значение лыж как средства, облегчающего передвижение по глубокому снегу)…….. стр.
1. Современные версии об изобретении человеком лыж……
2. Исторические источники:
а) археологические источники……
б) народный эпос……..
в) литературно-исторические источники……
г) изобразительное искусство……..
3. Эволюция лыжного инвентаря……
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 3

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 3-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

3. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в начальных классах общеобразовательной школы

Примерный план работы:

Введение (влияние занятий лыжной подготовкой на умственное и физическое развитие) стр.

1. Методика обучения лыжному спорту детей младшего школьного возраста с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей……..
2. Анализ школьной программы по лыжной подготовке……
3. Организация уроков…….
4. Методика проведения уроков

Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 4

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 4-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в средних классах общеобразовательной школы

Примерный план работы:

Введение (влияние занятий лыжной подготовкой на умственное и физическое развитие)……. стр.

1. Методика обучения лыжному спорту детей среднего школьного возраста с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей…….
2. Анализ школьной программы по лыжной подготовке……
3. Организация уроков…….
4. Методика проведения уроков

Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 5

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 5-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в старших классах общеобразовательной школы.

Примерный план работы:

Введение (влияние занятий лыжной подготовкой на умственное и физическое развитие)……. стр.

ЧИТОРИЙ ГГУ

1. Методика обучения лыжному спорту детей старшего школьного возраста с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей.....
2. Анализ школьной программы по лыжной подготовке……
3. Организация уроков…….
4. Методика проведения уроков
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 6

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 6-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

6. Организация, содержание и методика проведения внеклассной работы по лыжному спорту в общеобразовательной школе.

Примерный план работы:

Введение (значение и задачи внеклассной работы)…… стр.

1. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту……
2. Организация и методика проведения походов на лыжах……
3. Содержание и организация самостоятельных занятий по лыжной подготовке…….
4. Связь и совместная работа учителя физической культуры с классным руководителем и родителями учащихся
Список литературы……

ЗГТУ ИМЕНИ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 7

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 7-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Лыжные мази, парафины и их применение

Примерный план работы:

Введение (теория скольжения лыж по снегу)……. стр.

1. История возникновения лыжных мазей.....
2. Назначение лыжных мазей и парафинов……
3. Свойства, которыми должны обладать лыжные мази и парафины..
4. Классификация лыжных мазей и парафинов…….
5. Характеристика отечественных и зарубежных лыжных мазей и парафинов……..
6. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.....
7. Технология смазки деревянных лыж. Особенности смазки

пластиковых лыж…….
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 8

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 8-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Подготовка лыжного инвентаря и снаряжения к занятиям и соревнованиям.

Примерный план работы:

Введение (необходимость подготовки лыжного инвентаря и снаряжения к занятиям и соревнованиям)……... стр.
1. Классификация и подготовка лыж и лыжных палок……
2. Выбор и технология установки креплений……
3. Выбор и подготовка обуви…….
4. Выбор и подготовка одежды……
5. Дополнительное снаряжение лыжника-гонщика……..
6. Технология и периодичность просмолки и пропитки лыж…….
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 9

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 9-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Примерный план работы:

Введение (значение соревнований)…….. стр.
1. Виды соревнований……
2. Планирование соревнований……..
3. Положение о соревнованиях……
4. Подготовка и оборудование мест соревнований, материально-техническое обеспечение, документация……
5. Организация работы судейской коллегии…….
6. Особенности организации и проведения соревнований в общеобразовательной школе……
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 10

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 10-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Основы техники и тактики в лыжных гонках

Примерный план работы:

Введение (значение технической и тактической подготовки)…… стр.

1. Понятие о технике и тактике……
2. Основные требования, предъявляемые к современной технике и тактике……
3. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении
4. Основные элементы техники лыжника……
5. Основы тактики лыжника……
6. Взаимосвязь технической и тактической подготовки……

Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 11

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 11-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Скользящий шаг, его периоды и фазы.

Примерный план работы:

Введение (скользящий шаг – основа техники лыжных ходов)…….. стр.

1. Периоды скользящего шага……
2. Фазы скользящего шага и их анализ……

Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 12

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 1-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владения методикой обучения)……... стр.

1. Задачи, принципы и методы обучения, методические приёмы…..
2. Этапность обучения……
3. Методика начального обучения……
4. Последовательность обучения способам передвижения……
5. Ошибки, встречающиеся при обучении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……

6. Выбор и подготовка мест занятий……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N13

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 2-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Основы методики тренировки в лыжных гонках

Примерный план работы:

Введение (тренировка как многолетний процесс физического совершенствования)…….. стр.

1. Цели и задачи тренировочного процесса…….
2. Характеристика видов подготовки лыжников…….
3. Периодизация тренировки……..
4. Средства и методы тренировки……..
5. Тренировочные нагрузки, объём, интенсивность, варьирование нагрузок, методы их дозировки и контроля…….
6. Планирование тренировочного процесса……..

Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N14

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 3-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники попеременных ходов)……. стр.

1. Технические характеристики попеременного двухшажного хода
2. Тактика применения…….
3. Требования школьной программы к последовательности обучения попеременному двухшажному ходу……..
4. Техника выполнения попеременного двухшажного хода……..
5. Методика обучения……..
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..

Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 15

РЕПОЗИТОРИЙ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 4-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения попеременному четырёхшажному ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники попеременных ходов)……. стр.
1. Технические характеристики попеременного четырёхшажного хода……
2. Тактика применения……
3. Требования школьной программы к последовательности обучения попеременному четырёхшажному ходу……
4. Техника выполнения попеременного четырёхшажного хода…….
5. Методика обучения……..
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N16

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 5-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники одновременных ходов)…… стр.
1. Технические характеристики одновременного бесшажного хода..
2. Тактика применения…….
3. Техника выполнения одновременного бесшажного хода……
4. Требования школьной программы к последовательности обучения одновременным ходам…….
5. Методика обучения одновременному бесшажному ходу……..
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 17

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 6-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).

Примерный план работы:

Введение (основы техники одновременных ходов)…… стр.
1. Технические характеристики одновременного одношажного хода (основной вариант)……
2. Тактика применения……
3. Техника выполнения одновременного одношажного хода (основной вариант)……
4. Требования школьной программы к последовательности обучения основному варианту одновременного одношажного хода…….
5. Методика обучения. ……
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 18

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 7-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

Примерный план работы:

Введение (основы техники одновременных ходов)…… стр.
1. Технические характеристики одновременного одношажного хода (скоростной вариант)……..
2. Тактика применения……
3. Техника выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант)……
4. Требования школьной программы к последовательности обучения скоростному варианту одновременного одношажного хода…….
5. Методика обучения. ……
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N19

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 8-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники одновременных ходов)…… стр.

1. Технические характеристики одновременного двухшажного хода
2. Тактика применения……
3. Техника выполнения одновременного двухшажного хода……..
4. Требования школьной программы к последовательности обучения одновременному двухшажному ходу……
5. Методика обучения. ……
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..

Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 20

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 9-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения поворотам на месте.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владения техникой способов поворотов на месте)……. стр.

1. Техника поворотов «переступанием»……
2. Техника поворотов «махом»……
3. Техника поворотов «прыжком»……
4. Тактика применения……
5. Требования школьной программы к последовательности обучения поворотам на месте ……
6. Методика обучения. ……
7. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..

Список литературы……

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 21

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 10-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения подъёмам на лыжах.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владения техникой подъёмов)..... стр.
1. Классификация подъёмов……
2. Техника подъёмов…….
3. Тактика применения…….
4. Требования школьной программы к последовательности обучения подъёмам……
5. Методика обучения подъемам. …….
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 22

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 11-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения спускам на лыжах.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владения техникой спусков, разновидности стоек спуска)…… стр.
1. Устойчивость на спусках…….
2. Техника стоек, применяемых при спусках……
3. Тактика применения…….
4. Требования школьной программы к последовательности обучения спускам……..
5. Методика обучения спускам…. …….
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 23

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 1-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения торможениям.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владения техникой торможений)…… стр.
1. Классификация торможений……
2. Техника торможений лыжами……
3. Техника торможений палками……
4. Комбинированные торможения……
5. Тактика применения……
6. Требования школьной программы к последовательности обучения торможениям……..
7. Методика обучения торможениям……
8. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 24

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 2-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владений техникой поворотов в движении)…….. стр.
1. Техника поворотов «переступанием»……
2. Техника поворотов «рулением»……
3. Техника поворотов «махом»……..
4. Тактика применения……
5. Требования школьной программы к последовательности обучения поворотам в движении……
6. Методика обучения поворотам в движении ……
7. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 25

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 3-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методики обучения преодолению неровностей.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владения техникой преодоления неровностей)…… стр.
1. Основы техники преодоления неровностей……
2. Классификация неровностей……
3. Техника преодоления неровностей……
4. Требования школьной программы к последовательности обучения способам преодоления неровностей……..
5. Методика обучения способам преодоления неровностей……..
6. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 26

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 4-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения переходам.

Примерный план работы:

Введение (необходимость владения техникой переходов)…… стр.
1. Классификация переходов……
2. Техника выполнения переходов……
3. Требования школьной программы к последовательности обучения переходам……..
4. Методика обучения переходам……..
5. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 27

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 5-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники коньковых ходов)…… стр.
1. Технические характеристики одновременного одношажного конькового хода……
2. Техника выполнения одновременного одношажного конькового хода……
3. Требования школьной программы к последовательности обучения коньковым ходам……
4. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу……..
5. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 28

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 6-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники коньковых ходов)…… стр.
1. Технические характеристики полуконькового хода……..
2. Техника выполнения одновременного полуконькового хода……..
3. Требования школьной программы к последовательности обучения коньковым ходам……
4. Методика обучения полуконьковому ходу ……
5. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 29

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 7-го класса на третью четверть.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники коньковых ходов)…… стр.
1. Технические характеристики одновременного двухшажного конькового хода…….
2. Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода…….
3. Требования школьной программы к последовательности обучения коньковым ходам…….
4. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу……..
5. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА N 30

1. Разработать поурочный план-график распределения учебных задач по лыжной подготовке для учащихся 8-го класса на третью четверть.

2. На основе разработанного плана-графика составить план-конспект одного урока и во время зимней экзаменационной сессии на учебных занятиях провести урок школьного типа на положительную оценку.

3. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.

Примерный план работы:

Введение (основы техники коньковых ходов)…… стр.
6. Технические характеристики попеременного двухшажного конькового хода…….
7. Техника выполнения попеременного двухшажного конькового хода……
8. Требования школьной программы к последовательности обучения коньковым ходам…….
9. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу……..
10. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приёмы их исправления……..
Список литературы……

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Развитие организаторских и методических навыков у студентов факультета физической культуры на занятиях по лыжному спорту [Текст]: Методическое пособие для студентов I и II курсов дневной и заочной форм обучения /Составитель Коняхин М.В.. - Гомель: ГГУ, 1993. -103 С.
3. Лыжный спорт: Учебник для инт-ов и техн. физ. культ. [Текст] /Под ред. В.Д.Евстратова, Б.И.Сергеева, Г.Б. Чукардина.- М.:Физкультура и спорт, 1989. - 319 с.
4. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ. [Текст]/ Под ред. М.А.Аграновского. - М.:Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 "Физическая культура" [Текст] /Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. -287 с.
6. Пальчевский, В.Н., Демко, Н.А., Корнюшко, С.В. Лыжные гонки новичку, мастеру, тренеру [Текст]. - Минск: 1995. - 170 с.
7. Учебные программы для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения [Текст]. – Минск: Национальный институт образования, 2009. – 240 с.
8. Учебная программа для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения «Физическая культура и здоровье» [Текст]. – Минск: Национальный институт образования, 2009. – 112 с.

УЧЕБНОЕ ИЗДАНИЕ

Пособие по выполнению контрольной работы по лыжному спорту студентами 3-го курса ФЗО специальности «Физическая культура»

КОНЯХИН Михаил Васильевич

Подписано в печать 5.11.98 Формат 60x84 1/16 Бумага писчая №1
Печать офсетная Гарнитура школьная Усл. п. л. 1.2 Учетн. изд. л. 0.9 Тираж
100 экз. Заказ № Отпечатано: тип. РА «Верже +»

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф.СКОРИНЫ