



УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ПОЛЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

А.Ю. ЖУРАВСКИЙ

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

специальности

1-88 01 01 – Физическая культура (по направлениям)

*1-88 01 02 – Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (по направлениям)*

*1-88 01 03 – Физическая реабилитация
и эрготерапия (по направлениям)*

*1-88 02 01 – Спортивно-педагогическая деятельность
(по направлениям)»*

Пояснительная записка

Нормативный модуль

- учебная программа дисциплины
- список рекомендуемой литературы и используемых источников
- десятибалльная шкала и показатели оценивания
- вопросы к зачетам и экзаменам

Справочно-информационный модуль

- тезаурус
- глоссарий

Теоретический модуль

- конспект лекций

Практический модуль

- планирование семинарских занятий

Контрольно-диагностический модуль

- тестовые комплексы тематические и обобщающие

Пинск
ПолесГУ
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Электронный учебно-методический комплекс предназначен для применения в образовательном процессе при обучении студентов учреждения высшего образования на первой его ступени. Он является нормативным документом, которым определяются содержание обучения и устанавливаются требования к объёму и уровню подготовки студентов по специальностям:

1-88 01 01 – Физическая культура (по направлениям);

1-88 01 02 – Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям);

1-88 01 03 – Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям);

1-88 02 01 – Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям).

Целью курса является сообщение и систематизация необходимых теоретических знаний, а также формирование и развитие на их базе профессиональных компетенций, определяющих умения и навыки применения усвоенного знания в практической деятельности.

Задачи изучения дисциплины (определяются требованиями к овладению студентами обобщенными знаниями и умениями, лежащими в основе профессиональных компетенций):

– формирование и развитие системы профессиональных знаний о принципах организации, формах, методах и технологиях осуществления учебно-тренировочной деятельности в области теории и методики лыжного спорта;

– формирование и развитие профессиональных компетенций по самостоятельной организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса воспитанников в лыжном спорте;

– формирование и развитие личностно ориентированных ценностей, культуры принятия рационального профессионального выбора и решения;

– формирование способности к реалистичному, творческому и критическому научно-практическому, рационально-ориентированному мышлению, обеспечивающему конструктивное участие в профессиональной деятельности;

– способствовать совершенствованию методики спортивной тренировки на основе внедрения инновационных, высокоэффективных здоровьесберегающих технологий спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры;

– способствовать овладению междисциплинарными знаниями, умениями и навыками;

– содействовать формированию интереса к обучению;

– формирование мотивации к профессиональному и личностному росту.

Электронный учебно-методический комплекс (ЭУМК) по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» структурирован в соответствии с существующими требованиями Положения об электронном

учебно-методическом комплексе по дисциплине для учреждений высшего образования Республики Беларусь и включает в себя следующие модули:

– нормативный (содержит документацию, определяющую содержание высшего образования на первой ступени в данной предметной области, и иные программно-планирующие и учебно-методические документы: учебная программа, перечень рекомендуемых учебных изданий и информационно-аналитических материалов, вопросы зачета, десятибалльная шкала оценивания);

– справочно-информационный (содержит элементы дидактического обеспечения организации и проведения учебных занятий: тезаурус – понятийно-терминологическое структурирование учебного материала; электронный глоссарий, включающий в себя элементы теоретического знания – понятийно-терминологический аппарат);

– практический (включает в себя материалы семинарских/практических занятий);

– контрольно-диагностический (содержит варианты обобщающих комплексов разноуровневых тестовых заданий – электронный инструментарий, позволяющий осуществлять педагогическую диагностику и контроль с целью определения соответствия результатов учебно-познавательной деятельности магистрантов требованиям образовательного стандарта и учебной программы).

Содержание ЭУМК по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» позволяет формировать комплекс профессиональных компетенций, определённых требованиями положений образовательного стандарта для учреждений высшего образования на его первой ступени. Содержательное наполнение модулей ЭУМК оптимизировано с учётом специфики содержания, дидактической направленности и функции того или иного элемента модуля. Их эффективное применение в системе организации и при осуществлении процесса обучения студентов УВО будет способствовать решению задач современного высшего образования, при изучении учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».

НОРМАТИВНЫЙ МОДУЛЬ

Учреждение образования "Полесский государственный университет"

(название учреждения высшего образования)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе
УО "Полесский государственный
университет"

_____ О.А. Золотарёва

_____ (дата утверждения)

Регистрационный № УД- _____/уч.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

(название учебной дисциплины)

Учебная программа

по учебной дисциплине для специальностей:

1-88 01 01	Физическая культура (по направлениям)
1-88 01 02	Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)
1-88 01 03	Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)
1-88 02 01	Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)

_____ (код специальности)

_____ (наименование специальности)

2017 г.

Лыжный спорт и методика преподавания

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта ОСВО 01-40 05 01-2013, учебного плана, регистрационный № 86 Р-13 от 05.06.2013г.

(название образовательного стандарта,

утвержденной Министерством образования Республики Беларусь ,

(образовательных стандартов), типовой учебной программы,

регистрационный номер

дата утверждения, регистрационный номер

СОСТАВИТЕЛЬ: А.Ю. Журавский, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

(И.О. Фамилия, должность, ученая степень, ученое звание)

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Н.В.Зайцева, зав. кафедрой спортивных дисциплин УО "Мозырский государственный педагогический университет им. И.П.Шамякина", доктор педагогических наук, доцент

С.А.Сергеев, зав. кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики УО "Белорусский государственный университет физической культуры", кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ

Кафедрой физической культуры и спорта

(название кафедры-разработчика программы)

(протокол № _____ от _____)

Научно-методическим советом Учреждения образования "Полесский государственный университет"

(протокол № ____ от _____ 2016 г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 Место дисциплины в системе подготовки специалиста

Дисциплина "Лыжный спорт и методика преподавания" направлена на рассмотрение вопросов общей характеристики теории и методики спортивной тренировки как науки, ее достижений и перспектив, в свете современных представлений о теории спорта как важнейшем научном направлении.

2 Цели и задачи учебной дисциплины

Целью дисциплины "Лыжный спорт и методика преподавания" является подготовка выпускника к работе тренером – педагогом по лыжному спорту, который способен самостоятельно осуществлять учебно-тренировочный процесс, спортивно-массовую работу в лыжном спорте, направленную по своему содержанию на оздоровление широких масс населения.

Основная *задача* курса – получение студентами теоретических знаний и практических навыков лыжного спорта, способствующих их дальнейшей практической деятельности в сфере народного хозяйства, охраны здоровья и окружающей среды.

3 Требования к уровню освоения учебной дисциплины

В результате изучения дисциплины студент должен закрепить и развить академические компетенции (АК), овладеть следующими профессиональными компетенциями (ПК), предусмотренными в образовательном стандарте:

а) академические:

АК-1: Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.

АК-2: Владеть системным и сравнительным анализом.

АК-3: Владеть исследовательскими навыками.

АК-4: Уметь работать самостоятельно.

АК-6: Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.

б) профессиональные:

студент должен:

научно-исследовательская деятельность

ПК-1: Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта, проводить анализ результатов экспериментальных исследований, формулировать из полученных результатов корректные выводы.

ПК-2: Осваивать новые модели, теории, методы исследования, участвовать в разработке новых методических подходов.

ПК-3: Осуществлять поиск и анализ данных по изучаемой проблеме в научной литературе, составлять аналитические обзоры.

ПК-4: Готовить научные статьи, сообщения, рефераты доклады и материалы к презентациям.

ПК-5: Составлять и вести документацию по научным проектам исследований.

научно-производственная деятельность

ПК-6: Квалифицированно проводить научно-производственные исследования, выбирать грамотные и экспериментально обоснованные методические подходы, давать рекомендации по практическому применению полученных результатов.

ПК-7: Осуществлять поиск и анализ данных по изучаемой проблеме в научно-технических и других информационных источниках.

ПК-8: Организовывать работу по подготовке научных статей и заявок на изобретения и лично участвовать в ней.

ПК-9: Организовывать работу по обоснованию целесообразности научных проектов и исследований.

ПК-10: Составлять и вести документацию по научно-производственной деятельности.

производственная деятельность

ПК-11: Выполнять работы на современном производственном и лабораторном оборудовании, используя техническую документацию.

ПК-12: Подбирать соответствующее оборудование, аппаратуру, приборы и инструменты, использовать их при осуществлении производственной деятельности.

ПК-13. Учитывать основные принципы организации производств при выполнении профессиональной деятельности и обоснованно формулировать рекомендации по совершенствованию технологического процесса.

ПК-17: Владеть информацией о спортивных объектах в Республике Беларусь, странах ближнего и дальнего зарубежья и использовать ее в своей производственной деятельности.

Для приобретения профессиональных компетенций ПК-1 – ПК-13, ПК-17 в результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- историю и современные тенденции развития лыжного спорта;
- технику безопасности на в лыжном спорте и способы оказания первой медицинской помощи пострадавшему;
- знать приемы и технику проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту;
- знать приёмы и технику проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту;

уметь: использовать инновационные средства в своей профессиональной деятельности.

4 Объём дисциплины и виды учебной работы

Дисциплина ”Лыжный спорт и методика преподавания“ изучается студентами 1 курса в дневной форме получения высшего образования по вышеназванным специальностям и направлениям специальностей. В соответствии с учебным планом, на освоение курса дисциплины “Лыжный спорт и методика преподавания” отводиться 110 часов, в том числе

аудиторных – 36, из них лекции – 4 часа, практические занятия – 32 часа.

На лекциях освещают общие сведения по лыжному спорту: введение в лыжный спорт; основы техники лыжных ходов; организация и правила соревнований по лыжным гонкам; основы методики обучения техники; организация, планирование, методика проведения учебной и спортивно-массовой работы по лыжному спорту.

На семинарских занятиях проверяются теоретические знания студентов, обсуждаются сообщения или доклады, подготовленные ими по заданию преподавателя, в которых дополняются, уточняются и углубляются вопросы разделов, изложенных на лекциях.

В процессе практических занятий, применяя знания, полученные на лекциях и семинарах, студенты овладевают базовыми движениями и двигательными действиями, составляющими основу техники различных видов лыжного спорта; осваивают методику их обучения; изучают различные средства и методы, применяемые при проведении школьного урока по лыжному спорту; проводят учебную практику, формирующую у них профессионально-педагогические умения и навыки в проведении отдельных лыжных ходов, частей урока и занятия в целом; познают основы практического судейства; сдают нормативы по спортивно-технической подготовленности.

Самостоятельная работа студентов включает в себя: изучение программного материала по различной учебно-методической литературе; подготовку к семинарским, практическим занятиям и активное участие в них; подготовку к учебной практике и её проведение (школьный урок – 45мин., педагогический анализ урока на одного из студентов); изучение правил соревнований по лыжным гонкам и их практическое судейство; написание конспекта и реферата.

Программа курса составлена с учётом межпредметных связей по смежным дисциплинами спортивного профиля: ”Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (”Плавание“, ”Теория спорта“, ”Современные проблемы спортивной тренировки“ и др.).

Программа построена по блочно-модульному типу, что предполагает выделение основных разделов курса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1 Введение. Цель, задачи и структура курса

Тема 1.1 1 История лыжного спорта.

Возникновение лыж и развитие лыжного спорта. Лыжный спорт и Олимпийское движение. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь.

Тема 1.2 Основы техники передвижения на лыжах.

Техника одновременных ходов. Техника попеременных лыжных ходов. Коньковый стиль и новые тенденции.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
дневная форма получения высшего образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
1-й семестр (110 часов)							
1	Введение. Цель, задачи и структура курса						
1.1	Лыжный спорт в системе физического воспитания 1. Возникновение лыж и развитие лыжного спорта; 2. Лыжный спорт и Олимпийское движение; 3. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь.	2	4	2	-	12	Фронтальный опрос
1.2	Основы техники передвижения на лыжах 1. Техника одновременных ходов; 2. Техника попеременных лыжных ходов; 3. Коньковый стиль и новые тенденции.	2	4	2	-	62	Фронтальный опрос, реферат
Итого:		4	32	-	-	74	
Всего:		110 часов					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Азарова, Е.А. Лыжный спорт: организация, техника и методика обучения: учеб.-метод. пособие / Е. А. Азарова, А. В. Григоров, М. В. Киселёв. – Минск: БГПУ, 2013. – 123с.
2. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособ. / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 1999. – 208 с.
3. Бальсевич, В.И. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
4. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / И.М. Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
5. Гурская, Л.А. Лыжный спорт: учеб. пособ. / Л.А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 2000. – 81с.
6. Дворецкий, В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: учеб. пособ. / В.А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2000. – 118 с.
7. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие/ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1977.-179 с.
8. Кобзева, Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов: учеб. пособ. / Л.Ф. Кобзева, Л.П. Гурская.- Смоленск: СГИФК, 1997.- 63 с.
9. Кобзева, Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.- 28 с.
10. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа СГИФК / Дворецкий В.А. – Смоленск: СГИФК, 1999.- 16 с.
11. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжников / Т.И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.- 227с.
12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. – 480с.
13. Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физической культуры, спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего времени: монография. / А.Н. Яковлев.- Смоленск: филиал ФГОУ ВПО «РГУТиС», 2009. - 367 с.

Дополнительная литература

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. /А.А. Гужаловский.- М.: ФиС. – 1990. – 165с.
2. Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных и стрелковых видах спорта: Материалы VIII Международной сессии по итогам НИР за 2004 год / Сост. Н.А. Демко; Редко.: М.Е. Кобринский (председатель) и др. Мн.: РИВШ, 2005.– 151с.
3. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. I-IV классы. – Минск: Национальный институт образования, 2004. – 271с.
4. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. V-VII классы. – Минск: Национальный институт образования, 2003. – 39с.
5. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. VIII класс. – Минск: Национальный институт образования, 2004. – 24с.
6. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. IX класс. Базовый уровень. – Минск: Национальный институт образования, 2005. – 31с.
7. Программа для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. X класс. Базовый уровень. – Минск: Национальный институт образования, 2006. – 33с.

2 Перечень средств диагностики результатов учебной деятельности:

Оценивание промежуточных учебных достижений студентов осуществляется при выполнении письменных контрольных работ и устного опроса на практических и семинарских занятиях. Оценка учебных достижений студента осуществляется на зачетах и экзаменах (производится по десятибалльной шкале).

Для текущего контроля качества усвоения знаний студентами используется следующий диагностический инструментарий:

- защита подготовленного студентом реферата;
- устные опросы;
- письменные контрольные работы по отдельным темам курса;
- тестирование (машинное и безмашинное).

3 Примерный перечень заданий управляемой самостоятельной

работы

Управляемая самостоятельная работа студента по дисциплине "Лыжный спорт и методика преподавания" направлена на углубленное изучение процесса планирования, организации и контроля в спортивной подготовке лыжников.

4 Примерный перечень лабораторных работ (по данной дисциплине не предусмотрено)

5 Примерный перечень реферативных работ

1. Лыжный спорт как вид спорта.
2. Лыжный спорт и методика преподавания как учебный предмет.
3. Основные направления в развитии лыжного спорта в мире.
4. Классификация и виды лыжного спорта, и их характеристика.
5. Содержание и структура дисциплины "Лыжный спорт и методика преподавания".
6. Эволюция техники лыж (связь лыж в древние и средние века с военным искусством, развитие лыжного спорта в эпоху возрождения и в Новое время).
7. Развитие и возникновение лыжного спорта в России (развитие лыжного спорта в дореволюционной России, в Советском Союзе, в период отечественной войны).
8. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь.
9. Техника лыжного спорта как система движений. Биомеханика лыжного спорта.
10. Кинематические характеристики движений лыжника (пространственные, временные и пространственно-временные характеристики).
11. Динамические характеристики движений лыжника (движущие силы и их составляющие, энергетические силы).
12. Организация судейства соревнований по лыжному спорту.
13. Состав судейской бригады и обязанности судей.
14. Место лыжного спорта в системе физического воспитания.
15. Значение лыжного спорта для физического воспитания населения.

6 Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Появление и первоначальное использование лыж.
2. История лыжного спорта в России.
3. История лыжного спорта в Беларуси.
4. История лыжного спорта в Советском Союзе.
5. Виды лыжного спорта, их значение и характеристика.
6. Инвентарь и одежда лыжника - гонщика.
7. Выбор и подготовка места занятий на лыжах.
8. Организация занятий лыжным спортом со школьниками.
9. Температурные нормы и предупреждение обморожения на занятиях лыжным спортом.

10. Техника безопасного падения на лыжах.
11. Основные движения лыжника-гонщика.
12. Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижении.
13. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
14. Способы передвижения на лыжах.
15. Характеристика и анализ двушажного попеременного лыжного хода.
16. Характеристика и анализ четырехшажного попеременного лыжного хода.
17. Характеристика и анализ одновременного бесшажного лыжного хода.
18. Характеристика и анализ одновременного одношажного лыжного хода (скоростной вариант).
19. Характеристика и анализ одновременного одношажного лыжного хода (затяжной вариант).
20. Характеристика и анализ одновременного двушажного лыжного хода.
21. Переход с одновременного классического лыжного хода на попеременный через один промежуточный скользящий шаг.
22. Переход с одновременного классического лыжного хода на попеременный через два промежуточных скользящих шага.
23. Переход с попеременного двушажного классического лыжного хода на одновременный без промежуточного скользящего шага..
24. Переход с попеременного двушажного классического лыжного хода на одновременный через один промежуточный скользящий шаг.
25. Характеристика и анализ одновременного полуконькового лыжного хода.
26. Характеристика и анализ одновременного двушажного конькового хода.
27. Характеристика и анализ одновременного одношажного конькового хода.
28. Характеристика и анализ попеременного двушажного конькового хода.
29. Анализ техники перехода с одновременного конькового хода на попеременный коньковый.
30. Анализ техники перехода с попеременного конькового хода на одновременный коньковый ход.
31. Анализ техники перехода с одновременного одношажного и полуконькового хода на одновременный двушажный коньковый ход.
32. Анализ техники перехода с одновременного двушажного конькового хода на одновременный одношажный полуконьковый ход.
33. Анализ техники перехода с одновременного двушажного конькового хода на одновременный одношажный коньковый ход.
34. Способы торможения на лыжах и их характеристика.
35. Способы преодоления подъемов на лыжах и их характеристика.
36. Способы поворотов на лыжах в движении и на месте и их характеристика.

37. Методы обучения технике передвижения на лыжах.
38. Этапы обучения технике передвижения на лыжах.
39. Примерная структура урока по лыжной подготовке с средней общеобразовательной школе.
40. Последовательность обучения лыжным ходам.
41. Методика обучения одновременному бесшажному лыжному ходу.
42. Методика обучения попеременному двушажному лыжному ходу.
43. Методика обучения одновременному одношажному лыжному ходу (стартовый и скоростной варианты).
44. Методика обучения одновременному одношажному лыжному ходу (основной вариант).
45. Методика обучения одновременному двушажному лыжному ходу.
46. Методика обучения попеременному четырехшажному лыжному ходу.
47. Методика обучения коньковому лыжному ходу.
48. Методика обучения поворотам при спусках переступаниями.
49. Методика обучения поворотам при спусках плугом и упором.
50. Методика обучения поворотам при спусках ножницами.
51. Методика обучения поворотам при спусках на параллельных лыжах.
52. Физическая подготовка лыжников-гонщиков. Средства и методы.
53. Техническая подготовка лыжников-гонщиков. Средства и методы
54. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков. Средства и методы
55. Психологическая подготовка лыжников. Средства и методы
56. Теоретическая подготовка лыжников. Средства и методы
57. Методы тренировки лыжников - гонщиков. Их характеристика.
58. Организация соревнований по лыжным гонкам со школьниками.
59. Проведение соревнований по лыжным гонкам со школьниками.
60. Организация соревнований по лыжным гонкам с людьми среднего возраста.
61. Проведение соревнований по лыжным гонкам с людьми среднего возраста
62. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
63. Обязанности главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
64. Причины возникновения травм и заболеваний и меры их предупреждения.
65. Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
66. Планирование тренировки лыжников- гонщиков.
67. Методы тренировки лыжников-гонщиков.
68. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки лыжников.
69. Лыжная подготовка дошкольников и методика преподавания.
70. Лыжная подготовка учащейся молодежи ССУЗов и методика преподавания.
71. Лыжная подготовка студентов ВУЗов.

72. Физкультурно-оздоровительная деятельность лыжников старшего возраста.
73. Использование занятий лыжами для оздоровления и социальной адаптации инвалидов.
74. Подготовка лыжных трасс для соревнований.
75. Классификация соревнований по лыжным гонкам.

ДЕСЯТИБАЛЛЬНАЯ ШКАЛА И ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ

Десятибалльная шкала в зависимости от величины балла и отметки включает следующие критерии:

10 (десять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;

полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;

умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;

творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

полное усвоение основной и дополнительной литературы,

рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

систематическая, активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;

свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий) уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;

активная самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;

способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;

владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;

умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;

работа под руководством преподавателя на практических, лабораторных занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;

слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;

неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;

знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

пассивность на практических и лабораторных занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

СПРАВОЧНО-ИНФОРМАЦИОННЫЙ МОДУЛЬ

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ТЕЗАУРУС ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

ТЕМА (ЛЕКЦИЯ)	ПОНЯТИЙНО-ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРАТ
РАЗДЕЛ I ВВЕДЕНИЕ. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СТРУКТУРА КУРСА	
ТЕМА 1.1 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	спорт; вид спорта; вид программы (спортивная дисциплина); чемпионат; первенство; разрядные нормы; разрядные требования; спорт высших достижений; физическое воспитание; спортсмен - профессионал; спортсмен - любитель; циклические виды спорта; лыжный спорт; государственное регулирование развитием массовой и спортивной работы в лыжном спорте в Республике Беларусь; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь; Республиканский центр олимпийской подготовки по лыжному спорту в Республике Беларусь; Белорусская федерация лыжного спорта; чемпионат мира по лыжным гонкам; чемпионат Европы по лыжным гонкам
ТЕМА 1.2 ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ	понятие техники; техника одновременных лыжных ходов; скользящий шаг; фазы скользящего шага; основной элемент одновременных ходов; одновременный безшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двушажный ход; попеременный двушажный ход; система «руки - туловище – ноги»; техника попеременных лыжных ходов; техника попеременного двушажного хода; цикл движений в попеременном двушажном ходе; цикл лыжного хода; биомеханический анализ основных фаз цикла; коньковый стиль; коньковые лыжи; палки для коньковых лыж; коньковые ботинки; одновременный двушажный коньковый ход; длина цикла; средняя скорость; темп; фазы

Лыжный спорт и методика преподавания

	<p>конькового цикла; отличие коньковых от классических способов передвижения; полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками; хода с махами и без махов руками; попеременный коньковый ход; длина цикла; средняя скорость; темп хода; одновременный одношажный коньковый ход; фазы одновременного одношажного конькового хода.</p>
--	--

ТЕМАТИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ-ГЛОССАРИЙ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

ТЕРМИН (ПОНЯТИЕ)	ОПРЕДЕЛЕНИЕ
активность	способность проявлять усилия, стремиться к достижению цели
ассоциация лыжных видов спорта	Ассоциация лыжных видов спорта России (RSA) была создана летом 2005 года на базе Союза лыжных федераций. Инициаторами выступили четыре национальных федерации - лыжных гонок, горнолыжного спорта и сноуборда, фристайла, прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья.
амплитуда движений лыжника	максимальное отклонение оси туловища от вертикали (размах движений лыжника)
анаэробное энергообразование	процесс образования мышечной энергии в ходе анаэробного гликолиза (окисление глюкозы в крови происходит при отсутствии кислорода)
анаэробное алактатное (фосфатное) энергообразование	процесс образования мышечной энергии с помощью креатинфосфата (КФ), который запасается в небольшом количестве в мышцах, и, собственно там же содержащихся запасов аденозинтрифосфата (АТФ) (осуществляется без накапливания молочной кислоты кратковременно на 7-12 секунд предельно интенсивной работы, или на 15-30 секунд простого интенсивного сокращения мышц) с дальнейшим переходом на анаэробное лактатное (гликолитическое) энергообразование

анаэробное лактатное (гликолитическое) энергообразование	следующий за анаэробным алактатным энергообразованием процесс образования мышечной энергии с помощью гликогена (в процессе гликолиза гликоген, содержащийся в мышце, расщепляется до молочной кислоты (лактата) с образуются аденозинтрифосфата (АТФ) и креатинфосфата (КФ); действие осуществляется более продолжительно по сравнению с начальным анаэробным алактатным (фосфатным) энергообразованием)
анаэробные нагрузки	вид физической нагрузки, при которой мышечные движения совершаются за счет энергии полученной в ходе анаэробного гликолиза (окисление глюкозы в крови происходит при отсутствии кислорода)
апробация	испытание с целью подтверждения того или иного предположения в ходе исследования; опытная проверка
аэробное энергообразование	процесс образования мышечной энергии с участием кислорода (происходит реакция окисления кислородом углеводов (в виде гликогена) и жиров (в виде жирных кислот); в процессе реакции наряду с энергией выделяются вода и углекислый газ; запасы гликогена содержатся в основном в мышцах, и в меньшей степени в печени); как и другие системы получения энергии для синтеза аденозинтрифосфата (АТФ), аэробная система запускается сразу в момент начала физических нагрузок, но наращивает обороты очень медленно, выходя на свою максимальную мощность через 2-3 минуты интенсивной нагрузки (вначале преобладает распад гликогена, и только потом, минут через 20-30 начинает преобладать распад жирных кислот)
бег на лыжах	бег с использованием лыж для скольжения по снегу и палок для отталкивания
движение рук и палок	элемент лыжной техники, заключающийся в использовании лыжных палок для отталкивания
движение туловища	элемент лыжной техники, заключающийся в использовании работы туловища
движения ног	циклическое движение ног в процессе скольжения на лыжах, осуществляемое через ритмичное чередование напряжения и расслабления.
дозирование тренировочной нагрузки	распределение нагрузки на тренирующегося спортсмена по следующим показателям: - относительной мощности (в процентах к максимальному уровню физической работоспособности); - частоте сердечных сокращений (ЧСС);

Лыжный спорт и методика преподавания

		<ul style="list-style-type: none"> - ниже, которой не возникает тренировочного эффекта; - показателям максимального количества повторов упражнений; - субъективным ощущениям (эмпирически)
допуск к соревнованиям	к	официальное разрешение на право участия спортсмена в соревновании, выдаваемое на основании медицинских показаний и Положения о проведении соревнований
Единая спортивная классификация Республики Беларусь		нормативный документ, в соответствии с положениями которого осуществляется присвоение спортивных званий, разрядов в Республике Беларусь (включает в себя Положение, разрядные нормы и требования, условия присвоения спортивных званий и разрядов по всем развиваемым в Республике Беларусь видам спорта)
здатки		анатомо-физиологические особенности нервной системы, служащие базой для формирования тех или иных способностей
забег		одновременное принятие старта несколькими командами; очерёдность принятия старта командами на соревнованиях
закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»	«О	Закон Республики Беларусь, определяющий правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов): принят 4 января 2014 г.
заявка на участие в соревновании		официальный документ, подаваемый в организацию, проводящую соревнование, в сроки, установленные положением о соревновании
здоровый образ жизни	образ	совокупность способов и форм жизнедеятельности той или иной личности, группы, общества, направленных на поддержание состояния полного физического, душевного и социального благополучия
здоровье		состояние полного физического, душевного и социального благополучия
знания		отражение человеком объективной действительности в форме фактов, представлений, понятий и законов науки; коллективный опыт человечества, результат познания объективной действительности
индивидуальность		человек в совокупности своих неповторимых индивидуальных качеств
инцидент		стечение обстоятельств или совокупность действий участников конфликтной ситуации, которые провоцируют резкое обострение противоречий и начало

Лыжный спорт и методика преподавания

	конфликта
интенсивность тренировочной нагрузки	качественный показатель количество затрачиваемой энергии за единицу времени (за тренировку или цикл)
искусственное дыхание и непрямой массаж сердца	совокупность приемов неотложного реанимационного характера по отношению к пострадавшему с целью принудительной вентиляции легких и активизации работы сердца
коллектив	группа людей, объединенных общественно значимыми целями, деятельностью, направленной на осуществление этих целей, общими интересами, переживаниями, организацией, традициями, ответственностью друг перед другом
коллективизм	тип поведения человека в коллективе, для которого характерны предпочтение интересов группы и сознательное подчинение интересам коллектива
команда	коллектив спортсменов, имеющих одну цель-победу
конституция лыжника	телосложение наследственное или приобретенное в результате физических упражнений
координация движений лыжника	процесс согласования активности мышц тела лыжника, направленные на успешное выполнение двигательной задачи
коррекция физических нарушений	система психолого–педагогических, медицинских и социальных мер, направленных на исправление и (или) ослабление физических нарушений
кумулятивный тренировочный эффект	состояние организма, наблюдаемое по завершении относительно законченного цикла учебно-тренировочных занятий, подчиненных конкретным целям и задачам подготовки с учетом накопленного спортсменом потенциала
Лыжный спорт	Спорт на лыжах— это совокупность различных видов зимнего спорта, в соревнованиях по которым спортсмены используют лыжи. Включает в себя бег на лыжах на различные дистанции, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье (лыжная гонка и прыжки на лыжах с трамплина), горнолыжный спорт и др.. Зародился лыжный спорт в Норвегии в XVIII веке..
международная федерация лыжного спорта (ФИС)	организация, занимающаяся развитием лыжного спорта в мире (образована в 1924 г.); совершенствует систему проведения соревнований, проводит чемпионаты мира, курирует международные соревнования и проводит работу по развитию вида спорта, расширению географии,

Лыжный спорт и методика преподавания

	совершенствованию правил соревнований, методики подготовки. В Международной федерации лыжного спорта состоит около 60 государств (1991). Лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр с 1924 года. Штаб - квартира находится в Швейцарском городе Оберхофен – ам Тунерзее.
мерные отрезки дистанции	измеренные части дистанции, используемые для тренировки
метод тренировки в лыжном спорте	способ использования компонентов тренировочной нагрузки (важнейшими компонентами являются: характер выполнения упражнений, скорость передвижения, продолжительность бега (длина отрезка или дистанции), длительность интервалов отдыха, характер и интенсивность работы в интервале, количество отрезков (или общий объём тренировочной нагрузки))
методология	система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности; методология научного познания – учение о принципах построения, формах и способах научно–познавательной деятельности
методы физического воспитания	базирующиеся на психолого–педагогических основаниях способы применения средств физического воспитания и реализации его форм; пути (способы) достижения заданной цели воспитания
методы дозирования тренировочной нагрузки (интервальный)	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействие на организм спортсмена в ходе тренировочной деятельности при выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях с интервалами в исполнении от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
методы дозирования тренировочной нагрузки (переменный)	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействие на организм спортсмена в ходе тренировочной деятельности при длительном и непрерывном выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях с постепенными плавными заданными нарастающими изменениями интенсивности от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
методы дозирования тренировочной нагрузки (повторный)	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействие на организм спортсмена в ходе тренировочной деятельности при длительном и непрерывном выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях с многократными повторениями

Лыжный спорт и методика преподавания

	от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
методы дозирования тренировочной нагрузки (равномерный)	способы определения размеров формирующего и развивающего воздействия на организм спортсмена в ходе тренировочной деятельности при длительном и непрерывном выполнении тренировочной нагрузки в циклических упражнениях без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы (за тренировку, недельный, месячный, полугодовой и годовой циклы)
первенство	спортивные соревнования среди молодежи, спортсменов (команд спортсменов) различных возрастных групп, возраст которых определяется положением о проведении (регламентом проведения) соревнований по виду спорта
переутомление	патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями, а также резкими изменениями функций организма (их часть выходит за пределы нормальных колебаний, потливость, одышка, снижение массы тела, расстройства внимания и памяти, атипичные реакции на функциональные пробы, которые часто не доводятся до конца); главным объективным критерием переутомления спортсмена является резкое снижение спортивных результатов и появление грубых ошибок при выполнении специальных физических упражнений
планирование тренировочного процесса	последовательное выстраивание во времени структуры и содержания тренировочных занятий с учётом макро, мезо и микроциклового структурирования
положение о соревнованиях по лыжным видам спорта	нормативный документ, определяющий регламент (организационные и иные требования) проведения соревнований по лыжным видам спорта
правила соревнований по лыжным видам спорта	официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности судей и участников с учётом специфики вида
протокол соревнований	документ, отражающий состав участников состязания, их ход и результаты
протокол итоговый	документ, отражающий места, занятые участниками состязания по его итогам, а также показанные результаты
протокол стартовый	документ, определяющий порядок и последовательность

Лыжный спорт и методика преподавания

	выступления участников состязания
профессионализм	высокий и устойчивый уровень знаний, умений и навыков, позволяющих достигать наибольшего эффекта в профессиональной деятельности
профилактика спортивных травм	это общие инструкции, пренебрежение которыми может в значительной степени повысить риск получения травм
развитие	всякое качественное поступательное изменение вообще; процесс и результат количественных и качественных изменений
развитие физических качеств	приростом мышечной массы, улучшением проведения нервных импульсов, совершенствованием координации работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением сердечной мышцы
развитие человека	процесс становления и формирования личности под влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов
регуляция восстановительных процессов спортсмена (психологическая)	механизм преодоления состояния усталости, утомления и переутомления спортсмена с применением средств психорегуляции и психокоррекции (расслабление и релаксация, аутотренинг и т.д.)
регуляция восстановительных процессов спортсмена (фито-фармакологическая)	механизм преодоления состояния усталости, утомления и переутомления спортсмена с применением средств разрешенных фармакологических препаратов и фитотерапии
регуляция восстановительных процессов спортсмена (физиотерапевтическая)	механизм преодоления состояния усталости, утомления и переутомления спортсмена с применением средств физиотерапевтического воздействия (активный отдых, водные (в том числе и банные) процедуры, восстановительный массаж, электросон и т.д.)
рекорд	наивысшее достижение (результат), показанный спортсменом или командой в отдельном виде соревнований в стандартных условиях
Республиканский центр олимпийской подготовки по лыжным видам спорта в Республике Беларусь	государственное специализированное учебно-спортивное заведение, на которое возложены функции организационно-методического обеспечения развития лыжных видов спорта в Республике Беларусь и централизованной подготовки спортсменов высокого класса; учреждение в структуре государственной политики, имеющее целью: развитие лыжного спорта в Беларуси, в том числе подготовка национальных и

Лыжный спорт и методика преподавания

	сборных молодежных и юниорских команд по лыжным видам спорта, спортивного резерва и спортсменов высокого класса, проведение спортивно-массовых мероприятий
ритм	временные соотношения отдельных частей двигательного цикла
ритм в лыжных гонках	временные соотношения отдельных частей лыжного цикла
рукоятка лыжной палки	место удержания весла руками
сила	это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений)
скольжение лыж	передвижение лодки после выполнения проводки (в безопорной фазе гребка)
скоростная выносливость	качественная характеристика способности организма выполнять скоростную деятельность без заметного снижения темпа (уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое действие, а также его объёмом)
скоростно-силовые способности	способности организма выполнять скоростную и активную силовую мышечную деятельность (проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений; внешне проявляемая в двигательных действиях сила и скорость связаны обратно пропорциональной зависимостью)
скоростно-силовые способности в лыжном спорте	способности гребца выполнять скоростную и активную силовую мышечную деятельность (проявляются в следующих формах: максимальная концентрация силы при выполнении захвата, обеспечивающая быстрое нарастание усилия на лопасти весла; достижение максимального темпа гребли при сохранении высоких усилий на лопасти весла)
смешанные нагрузки в спортивно-тренировочной деятельности	разнообразные по своей интенсивности и сфере направленности воздействия на организм спортсмена, вызывающие активную реакцию его функциональных систем в ходе активной спортивно-тренировочной деятельности
соревнования по лыжному спорту	форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата в лыжных видах спорта
спасательная	служба, предназначенная для осуществления

Лыжный спорт и методика преподавания

служба	профилактических и спасательных мероприятий в зоне своей ответственности
спасательные средства	оборудование, предназначенное для осуществления спасательных мероприятий в организациях спасательной службы (реанимационное оборудование, спасательный инвентарь, медицинская аппаратура и медикаменты, средства связи и наблюдения)
специальная работоспособность лыжника	качественная способность выполнения значительного объема деятельности, проявляющаяся при активном выполнении комплекса циклических действий лыжника как результат морфо-функциональной специализации организма
специальная скоростная выносливость	качественная способность сохранять необходимое время заданную скорость передвижения и обычно рассматривается применительно к циклическим упражнениям
спорт	сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним
спорт высших достижений	часть спорта, направленная на достижение спортсменами высоких спортивных результатов на официальных республиканских спортивных соревнованиях и официальных международных спортивных соревнованиях
спортивная классификация	нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов
спортивная селекция	процесс отбора одарённых детей для занятий спортом
спортивная педагогика	наука, изучающая цели, содержание, закономерности реализации целостного педагогического процесса при занятиях физической культурой и спортом и управление этим процессом
спортивная травма	повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием
спортивно–массовое мероприятие	организованное мероприятие соревновательного характера, направленное на физическое и духовное развитие человека, укрепление здоровья и профилактику заболеваний, рациональное проведение досуга, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
спортивные сооружения	соответственно оборудованное сооружение крытого или открытого типа, обеспечивающее возможность

Лыжный спорт и методика преподавания

	проведения спортивных соревнований, учебно-тренировочного процесса, физкультурно-оздоровительных и спортивно развлекательных работ по различным видам спорта
спортивный коллектив	группа людей, имеющих единые общественно значимые цели, для достижения которых члены данной группы организуют совместную спортивную деятельность и вступают в отношения взаимной зависимости и взаимной ответственности при безусловном равенстве всех членов группы в правах, обязанностях перед коллективом
спортивный инвентарь	термин, обобщающий использование различных спортивных снарядов, приспособлений, устройств, механических и электронных средств, использование которых предусмотрено правилами соревнований по отдельным видам спорта
спортивный регламент	регулирование отношений в области физической культуры и спорта осуществляется по принципу сочетания государственных и регламентных норм
спортивный судья	физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию
спортсмен-любитель	спортсмен, систематически занимающийся избранным видом спорта или физическими упражнениями, принимающий участие в спортивных соревнованиях (на добровольных началах)
спортсмен - профессионал	квалифицированный спортсмен, который признает спорт своей основной профессией и подписал трудовое соглашение (контракт) с соответствующей организацией или частным лицом (клуб, команда, менеджер прочее)
способности	базирующиеся на задатках индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности
средняя скорость лыжника	отношение пути, пройденного лыжником на дистанции, к времени её прохождения
средняя скорость в лыжном цикле	отношение пути, пройденного лыжником в цикле, к продолжительности цикла
срочный тренировочный эффект	текущая реакция организма на предъявленную тренировочную нагрузку

Лыжный спорт и методика преподавания

средства физического воспитания	всё то, с помощью чего осуществляется физическое воспитание (управление и воспитательное воздействие)
старт	комплекс специальных движений, выполняемых лыжником, направленных на стартование с места и набора необходимой скорости; начало гонки; место начала гоночной дистанции
стартёр	судья, дающий сигнал начала гонки на старте
стиль	особенности выполнения лыжной техники и прохождения соревновательной дистанции
стратегия в спорте	конкретный долгосрочный план достижения цели спортивной подготовки
судейская бригада	группа судей, осуществляющая спортивное судейство на соревновании по одному виду в соответствии с правилами и положением о проведении соревнований
судейство спортивное	непосредственное руководство проведением спортивных соревнований по установленным правилам, осуществляемое квалифицированными специалистами на основе принципов объективности, принципиальности, корректности и др.
судья информатор	член судейской бригады, обеспечивающий болельщиков информацией о ходе соревнований и его результатах
судья на дистанции	член судейской бригады, обеспечивающий наблюдение за выполнением спортсменами правил продвижения на дистанции
судья на финише	член судейской бригады, отвечающий за правильность фиксации очередности прохождения спортсменами финиша дистанции
схемы движений лыжника	цикл сложных слитных движений лыжника, выполняемых во время движения
тактика в лыжном спорте	совокупность наиболее целесообразных и рациональных приёмов решения лыжником задач, возникающих в ходе соревнований
темп в лыжных гонках	качественный показатель, определяемый количеством лыжных циклов
техника выполнения лыжных ходов	совокупность технических действий, способов и приёмов, используемых лыжниками для эффективного преодоления дистанции
техника поворота	совокупность технических действий, способов и приёмов, используемых лыжниками для изменения направления движения.
техника старта	совокупность технических действий, способов и приёмов, используемых лыжниками в начале гонки
техника финишного	совокупность технических действий, способов и приёмов,

Лыжный спорт и методика преподавания

ускорения на лыжах	используемых лыжниками на этапе завершения гонки
техническая подготовленность лыжника	степень освоения спортсменом лыжной техники с целью достижения высоких спортивных результатов
требования к лыжному инвентарю	требования к характеристикам инвентаря, используемого в соревнованиях по лыжным видам спорта: - прочность; - лёгкость; - достаточная жёсткость; - скольжение
тренер спортивный	человек, профессионально занимающийся тренировкой спортсменов (осуществляет учебно-тренировочную работу, направленную на воспитание, обучение и совершенствование мастерства, развитие функциональных возможностей своих воспитанников)
тренировка в лыжном спорте	специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами лыжного спорта, направленный на достижение физического и духовного совершенствования личности, высот спортивного мастерства
тренировка избирательной направленности	учебно-тренировочное занятие, способствующее преимущественному развитию отдельных качеств и способностей спортсмена, определяющих уровень общей физической и специальной подготовленности: скоростных или силовых качеств, аэробной или анаэробной производительности, специальной выносливости и быстроты и т.д.
тренировка комплексной направленности	учебно-тренировочное занятие, способствующее системному развитию комплекса качеств и способностей спортсмена, определяющих уровень его общей физической и специальной подготовленности: скоростных или силовых качеств, аэробной или анаэробной производительности, специальной выносливости и быстроты и т.д.
управление спортивной тренировке	в целенаправленное и контролируемое воздействие в процесс учебно-тренировочной деятельности, предполагающее достижение цели и решение задач как в ходе и по результатам учебно-тренировочного занятия, так и по результатам тренировочного цикла
ускорение	нарастающее изменение скорости в единицу времени
утомление	функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической деятельностью (в том числе и спортивно-тренировочной), при котором могут

Лыжный спорт и методика преподавания

	наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости (основные виды утомления: физическое и умственное); естественное реагирующее функциональное состояние организма в процессе интенсивной деятельности
учебно-тренировочная деятельность	подготовка к соревнованиям, направленная на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату
учебно-тренировочная деятельность лыжников	совершенствование лыжной техники на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов
фаза цикла движений	отдельные части, отличающиеся друг от друга функциями, которые они выполняют, направлением и формой движения
фазы лыжного хода	части лыжного цикла, выделенные во времени
факторы, определяющие лыжную технику	условия, детерминирующие своеобразие всей совокупности технических действий, способов и приемов, используемых лыжниками
фальстарт	преждевременно (до команды стартера) начатый лыжный бег; сорванный старт
фейр-плей	свод этических правил, основанных на внутреннем убеждении спортсмена о благородстве и справедливости в спорте
физическая культура	составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности
физическая нагрузка	качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы
физическая подготовка	педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки
физическое воспитание	комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, приобретение им умений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях

Лыжный спорт и методика преподавания

	формирования разносторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку
физкультурно–оздоровительная работа	подготовка и проведение физкультурно–оздоровительных мероприятий
физкультурно–оздоровительное мероприятие	мероприятие оздоровительного характера, направленное на укрепление здоровья в процессе физического воспитания
финиш	конечный пункт дистанции в спортивных состязаниях, в которых данная дистанция проходится на скорость; завершение гонки
формирование	процесс целенаправленного и организованного овладения личностью целостными, устойчивыми чертами и качествами
функциональные параметрические показатели лыжника	характеристики потенциальных возможностей спортсмена, выражающиеся в измеряемых показателях: - абсолютная физическая работоспособность; - относительная физическая работоспособность; - аэробная производительность; - силовые показатели левой руки; - силовые показатели правой руки
хват палки	способ держания палки
целеполагание	умение ставить пред собой или другими значимые цели и задачи
цель физического воспитания	формирование и развитие разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности, ориентированной на осознание значимости своего здоровья и здоровья других людей как ценности, формирование навыков здорового образа жизни
цикл	комплекс движений, выполняемый лыжником в определённой последовательности и обеспечивающий его продвижение
циклические виды спорта	совокупность видов спорта, в основе которых повторяющиеся движения или циклы
чемпионат	спортивные соревнования среди взрослых спортсменов (команд спортсменов), возраст которых определяется положением о проведении (регламентом проведения) соревнований по виду спорта
чемпионат мира по лыжным гонкам	— совокупность различных спортивных соревнований проводимых Международной федерацией лыжного спорта с 1925 года среди мужчин и с 1954 года среди женщин. В программу чемпионатов мира входят три северные дисциплины: лыжные гонки, прыжки с

Лыжный спорт и методика преподавания

	трамплина и лыжное двоеборье (более поздний вид спорта, объединяющий первые две дисциплины). В период 1924—1939 чемпионаты устраивались ежегодно, но после Второй мировой войны стали проводиться по чётным годам. Система была довольно неудобной, поскольку каждое второе соревнование совпадало с зимними Олимпийскими играми, поэтому с 1985 года Чемпионаты мира решили проводить по нечётным годам.
экономизация энерготрат лыжника	процесс рационального затрачивания мышечной и иной энергии лыжника при высокой степени адаптации мышечной массы к тренировочным нагрузкам
энерготраты лыжника	траты энергии, которые производимые организмом для поддержания своей жизнедеятельности, на выполнение физических задач и на переваривание пищи
этапные состояния спортсмена	относительно устойчивые, приобретаемые в процессе долговременной адаптации в связи с проявлением кумулятивного тренировочного эффекта (подлежат этапному контролю)
эффективность лыжной техники	соответствие существующего уровня многоаспектной подготовленности лыжника целям и задачам в достигаемых результатах учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ

ТЕМА: ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Вопросы:

1. Возникновение лыж и развитие лыжного спорта.
2. Лыжный спорт и Олимпийское движение.
3. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь.

1. Возникновение лыж и развитие лыжного спорта.

Общая история лыжного спорта условно подразделяется на древний период (до нашей эры - появление и первоначальное использование лыж), доспортивный период (1-я половина XIX в. - использование лыж в трудовой и военной деятельности), спортивный период (середина XIX в. – становление и развитие лыжного спорта). Эти периоды тесно связаны между собой и в историческом плане вытекают один из другого.

Существует несколько версий об изобретении человеком лыж. Одни из них:

1. Древний человек, охотясь по глубокому снегу, случайно наступил на ветку, кору, щепку и почувствовал облегчение в передвижении. Это могло натолкнуть охотника на мысль прикреплять эти предметы к ногам.

2. Древний человек, спасая ступни ног от холода, обматывал их шкурой убитого зверя, что увеличивало площадь опоры и уменьшало погружение в снег.

Первые лыжи были, несомненно, ступающими. Нижняя часть лыжи в процессе передвижения отшлифовывалась и на спусках проскальзывала, что, очевидно, послужило толчком к созданию скользящих лыж. Дальнейшее совершенствование лыж развивалось по трём направлениям: в зоне густого леса, где обычно снег рыхлый, развивались и совершенствовались ступающие лыжи; в зоне редкого леса, где обычно снег средней плотности, развивались и совершенствовались короткие и широкие скользящие лыжи; в зоне редкого леса и безлесья, где крепкий наст, получили развитие более узкие и длинные скользящие лыжи.

Весь материал по истории лыжного спорта можно разделить на четыре категории: археологические находки, народный эпос, литературно-исторические источники, изобразительное искусство.

Археологические находки являются памятниками материальной культуры человеческого общества и служат объективными историческими документами.

Народный эпос (сказания, былины, саги и легенды) хотя иногда имеет мифически-религиозную окраску, всегда повествует прямо или косвенно о

реальных событиях и отражает историю на определенном этапе развития человеческой культуры.

Литературно-исторические источники, дают возможность изучить материал, по истории лыж.

Первые письменные сведения о применении ступающих лыж содержатся в трудах древнегреческих историков. Ксенофонт в 401 г. до н. э., описывая свой поход в Малую Азию, сообщает, что получил в Армении совет использовать ступающие лыжи для лошадей, которые не могли передвигаться по глубокому снегу. Страбон (201 г. до н.э.) также пишет, что армяне передвигались по глубокому снегу на ступающих лыжах.

Первые письменные документы о применении скользящих лыж относятся к VI–VII вв. н. э.

Изобразительное искусство дает возможность понять ряд исторических процессов в развитии лыж и их применении.

К самым древним образцам изобразительного искусства можно отнести наскальные рисунки (петроглифы) первобытных художников и статуэтки древних скульпторов. Петроглифы обнаружены во многих местах, но лишь в Скандинавии и у Белого моря на рисунках встречались лыжники. В пещерах заполярного полуострова Релей (Норвегия) и в окрестностях Упсалы (Швеция) найдены рисунки лыжников на скользящих лыжах, относящиеся к концу неолита. Две статуэтки (III–I тыс. до н.э.), хранящиеся в Бруклинском музее (США), напоминают древних лыжников. К III и II тыс. до н.э. относятся изображения 15 лыжников.

Первое употребление слова «лыжи» на Руси относится к XIIв. Митрополит Никифор в письме к киевскому князю Владимиру Мономаху употребляет слово «лыжи».

Народный эпос северных стран часто представлял богов на лыжах, что считалось одним из главных достоинств, например, норвежский бог лыж и охоты Улл.

Вынужденная потребность первобытного человека в изобретении и применении лыж зимой для добычи пищи в дальнейшем явилось основой для их широкого развития.

Кроме бытовых нужд и охоты лыжи стали использовать как средство связи и в военном деле.

В Никоновской летописи за 1444г. описывается успешный поход московской лыжной рати на защиту Рязани от татарского царевича Мустафы из Золотой Орды.

Лыжи использовались в армиях Петра I и Екатерины II. В седую древность веков уходят корни народных потех, забав, игрищ, развлечений на лыжах, в том числе с элементами соревнований.

Впервые интерес к лыжам как к спорту проявили норвежцы.

В 1733г. Ганс Эмахузен издал первое наставление по лыжной подготовке войск с явно спортивным уклоном. В 1767г. были проведены

первые соревнования по всем видам лыжного спорта (по современным понятиям): биатлону, слалому, скоростному спуску и гонкам.

Первая в мире выставка различных типов лыж и лыжного инвентаря была открыта в Тронхейме, в 1862-1863г.г. В 1877г. в Норвегии организовано первое лыжное спортивное общество, вскоре в Финляндии открыли спортивный клуб. Затем лыжные клубы начали функционировать и в других странах Европы, Азии и Америки.

Росла популярность лыжных праздников в Норвегии - Холменколленские игры (с 1883г.), Финляндии - Лахтинские игры (с 1922г.), Швеции - массовая лыжная гонка «Васа-лоppet» (с 1922г.).

В конце XIX в. соревнования по лыжному спорту стали проводиться во всех странах мира. Лыжная специализация в разных странах была различной. В Норвегии большое развитие получили гонки на пересеченной местности, прыжки и двоеборье. В Швеции - гонки на пересеченной местности. В Финляндии и России - гонки по равнинной местности. В США развитию лыжного спорта способствовали скандинавские переселенцы. В Японии лыжный спорт под влиянием австрийских тренеров получил горнолыжное направление.

В 1910г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс с участием 10 стран. На нем была создана Международная лыжная комиссия, реорганизованная в 1924г. в Международную лыжную Федерацию.

Во второй половине XIX столетия в России начало развиваться организованное спортивное движение.

На международных соревнованиях сильнейшие российские лыжники, чемпионы страны Павел Бычков и Александр Немухин впервые участвовали в 1913г. в Швеции на «Северных играх». Лыжебежцы соревновались на трех дистанциях - 30, 60 и 90км. Выступили неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.

В 1918г. лыжный спорт был включен в число учебных дисциплин первого учебного плана высшего физкультурного образования.

Всего за период 1910-1995гг. было проведено 76 чемпионатов страны на дистанциях от 10 до 70км. у мужчин, и от 3 до 50км. у женщин.

Известные в настоящее время виды и дисциплины лыжного спорта дифференцируют в программу как олимпийские, не олимпийские и показательные - это 39 лыжных дисциплин на Олимпийских играх в Нагано, 26 соревновательных упражнений на лыжах, ожидающих олимпийской прописки, а также более 20 утверждающихся в статусе «вида спорта» упражнений.

2. Лыжный спорт и олимпийское движение

Первые Зимние олимпийские игры (1924г.). Первая зимняя Олимпиада прошла во французском Шамони с 25 января по 4 февраля 1924г.

В программу входили соревнования по лыжам (гонки и прыжки с трамплина, а также двоеборье).

Герой Олимпиады - норвежский лыжник Торлейф Хауг, победивший на двух гоночных дистанциях и в лыжном двоеборье.

Вторые Зимние олимпийские игры (1928г.). В зимней Олимпиаде, проходившей в 1928 в Санкт-Морице (Швейцария), участвовало почти в 2 раза больше спортсменов, чем в предыдущих Играх. Два «золота» завоевал и норвежский лыжник Юхан Греттумсбротен (в гонке на 18 км и в лыжном двоеборье).

Третьи Зимние олимпийские игры (1932г.). Впервые Зимние олимпийские игры проводились за пределами Европы – в американском Лейк-Плэсиде. Европейцы первенствовали также во всех 4 лыжных дисциплинах, при этом очередную высшую награду выиграл победитель предыдущих Зимних олимпийских игр Ю.Греттумсбротен.

Четвёртые Зимние олимпийские игры (1936г.). Впервые в программу Игр были включены состязания по горнолыжному двоеборью (среди мужчин и женщин), а также мужская лыжная эстафета.

Пятые Зимние олимпийские игры (1948г.). Две золотых медали выиграл шведский лыжник Мартин Лундстрем – в гонке на 18 км и в эстафете.

Шестые Зимние олимпийские игры (1952г.). Хозяйкой очередной зимней Олимпиады стала родина современного лыжного спорта Норвегия (при этом впервые ЗОИ проходили в столичном, а не в курортном городе). Чтобы подчеркнуть приверженность норвежцев национальным спортивным традициям, олимпийский огонь был зажжен в деревне Мюргедал, в камине дома, где родился легендарный лыжник Сондр Нордхайм, после чего лыжная эстафета доставила огонь в Осло. А в программу Игр впервые включили гонки на лыжах среди женщин.

А первой в истории олимпийской чемпионкой в лыжных гонках (на 10 км) стала Лидия Видеман (Финляндия).

Седьмые Зимние олимпийские игры (1956г.). Первое наше «золото» завоевала лыжница Любовь Баранова (Козырева). Лыжники-мужчины стали первыми в истории ЗОИ спортсменами не из скандинавской страны, которые сумели подняться на пьедестал почета, в том числе и на высшую его ступень – после эстафеты 4 × 10 км (Павел Колчин трижды был в числе призеров: у него «золото» и 2 «бронзы»). Четыре медали, включая одно «золото», получил шведский лыжник Сикстен Ернберг.

Восьмые Зимние олимпийские игры (1960г.). Ветеран финской лыжной команды Вейкко Хакулинен, уже имевший в своей коллекции несколько олимпийских медалей (в том числе 2 золотых), на этих ЗОИ завоевал полный комплект наград разного достоинства и третье свое «золото». На заключительный этап командной эстафеты 4×10 км он ушел на 20 сек позже лидера, норвежца Хокона Брусвена (победителя гонки на 15 км), но за 100 метров до финиша обошел соперника и победил.

Девятые Зимние олимпийские игры (1964г.). Шведский лыжник Сикстен Ернберг, победивший на этих Играх на двух дистанциях, стал в итоге четырехкратным олимпийским чемпионом. Две высших награды увез домой и другой лыжник – финн Эеро Мянтюранта.

Десятые Зимние олимпийские игры (1968г.). Дважды, причем неожиданно для многих, чемпионкой Гренобля-68 стала шведская лыжница Тойни Густафссон, победившая в обоих видах индивидуальной программы, а затем завоевавшая серебро в командной эстафете. По две высших награды увезли с собой норвежские лыжники Оле Элlefсетер и Харальд Греннинген (одно «золото» они завоевали совместными усилиями в эстафете). А вот на дистанции 30 км преподнес сюрприз итальянец Франко Нонес: до него ни один представитель южных стран не выигрывал лыжную гонку.

Одиннадцатые Зимние олимпийские игры (1972г.). Советская лыжница Галина Кулакова, завоевавшая три «золота». Две высших награды (и одну «бронзу») получил наш лыжник Вячеслав Веденин: на последний этап командной эстафеты он ушел почти на минуту позже норвежского спортсмена – и сумел не только догнать, но и опередить того на финише на 9 секунд!

Двенадцатые Зимние олимпийские игры (1976г.). Отличились в Инсбруке и спортсмены СССР. Р.Сметанина, вместе с Г.Кулаковой составлявшая ядро нашей женской лыжной сборной, дважды стала чемпионкой Игр и один раз заняла второе место, положив тем самым начало своей внушительной олимпийской коллекции из 10 медалей (4 + 5 + 1).

Тринадцатые Зимние олимпийские игры (1980г.). Дебютант Игр Николай Зимятов, вопреки прогнозам о неизбежном триумфе на лыжне скандинавов, выиграл 3 «золота»: в эстафете и в индивидуальных гонках на 30 и 50 км.

Четырнадцатые Зимние олимпийские игры (1984г.). Лучшая спортсменка Игр, финская лыжница Марья-Лиса Хямляйнен выиграла во всех индивидуальных видах, добавив затем к трем золотым медалям «бронзу» в эстафете. Примечательно, что каждый раз она побеждала с солидным преимуществом. Финской лыжнице принадлежит еще одно

своеобразное достижение: она – единственная женщина, участвовавшая в 6 Зимних олимпийских играх (1976–1994гг.). В Сараево начал собирать свою обширную олимпийскую коллекцию шведский лыжник Гунде Сван, выигравший 2 «золота» (в гонке на 15км и в эстафете), а также «серебро» и «бронзу».

Пятнадцатые Зимние олимпийские игры (1988г.). Весомый вклад в победу сборной СССР на Играх внесли лыжники – 5 высших наград. При этом женская команда в 4 видах программы завоевала 3 «золота», а Тамара Тихонова стала двукратной чемпионкой (в гонке на 20 км и в эстафете).

Шестнадцатые Зимние олимпийские игры (1992г.). На лыжне вне конкуренции были норвежцы Вегард Ульванг и Бьорн Даль, собравшие в итоге все «золото» (по два в индивидуальных видах программы и одно – в эстафете). На Играх-92 отличились наши лыжницы. Любовь Егорова выиграла 3 золотых и 2 серебряных медали. Столько же наград («золото» + 4 «бронзы») у Елены Вяльбе. А ветеран лыжной сборной 39-летняя Раиса Сметанина установила рекорд Зимних олимпийских игр, завоевав свою десятую по счету медаль – «золото» в эстафете на 20км.

Семнадцатые Зимние олимпийские игры (1994г.). Игры ознаменовались тремя золотыми медалями т.к.полнила свою олимпийскую коллекцию выдающаяся лыжница Любовь Егорова (в индивидуальных гонках на 5 и 10км, а также в эстафете).

Восемнадцатые Зимние олимпийские игры (1998г.). Российские лыжницы завоевали «золото» во всех пяти видах программы. У лидера команды Ларисы Лазутиной – три высших награды (а также «серебро» и «бронза»). Две золотых (в гонке на 15 км и в эстафете), а также серебряная медаль у Ольги Даниловой. Для Елены Вяльбе и Нины Гаврылюк золотые награды в эстафете стали третьими по счету. Сенсационную победу одержала на дистанции 30 км юная Юлия Чепалова.

Девятнадцатые Зимние олимпийские игры (2002г.). Три «золота» завоевали наши лыжники: в их числе была и Юлия Чепалова, повторившая свой успех предыдущих ЗОИ. А вот фигуристке Ирине Слуцкой и Ольге Королевой (фристайл), уверенно лидировавшим в своих видах программы, по мнению многих экспертов, победить помешали судьи.

Двадцатые Олимпийские игры (2006г.). Женская сборная России выиграла эстафету. Алена Сидько выиграла бронзу в спринте. Лыжную гонку на 30 км с серебряной медалью закончила Юлия Чепалова. Олимпийской чемпионкой в этом виде программы стала тридцатичетырехлетняя Катерина Нойманнова из Чехии.

Двадцать первые ОИ (2010, Ванкувер, Канада)

Двадцать вторые (2014, Сочи, Россия)

3. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь

Горнолыжный спорт

Первые горнолыжники в Беларуси были замечены в пятидесятых годах. Никому неведомые слаломные следы на Лысой горе в посёлке Зелёное, под Минском, первыми прочертили, в частности, Гурьев Н., Фёдоров Л., Подшибякин В., Бушило А. и др. В 1962 году уже была создана Федерация горнолыжного спорта и прыжков с трамплина, которую возглавил Грищенко В. В. Тогда же соревнования по слалому были включены в комплексный зачёт зимних спартакиад республики. Однако, гора в Зелёном вскоре была застроена дачами и горнолыжники перебрались на живописные холмы в посёлке Раубичи.

Первоначально это был заросший лесом склон длиной около 250 метров с перепадом высот 80 метров. На вершине горы в то время стояло здание полуразрушенного костёла. Горнолыжники, руководимые В. Грищенко, расчистили спуск от здания костёла до ручья, протекавшего внизу. На вершине горы была построена небольшая деревянная эстакада, которая служила местом старта по размеченной деревянными вешками трассе. Техники для подготовки слаломных трасс в то время не было, и трассу готовили сами горнолыжники, утаптывая лыжами склон, постепенно поднимаясь лесенкой на вершину. Это было не легкое дело, подняться таким способом на верх, преодолев 250 метров с перепадом 80 метров. Но любовь к горным лыжам побеждала.

На этой трассе начались регулярные тренировки юных спортсменов: Казанского Ю., Кириченко Л., Губина В., Козловой Н. и др. Митрополов А.М. приехал в Раубичи в 1963 году после переезда в Минск на постоянное жительство из Ленинграда, который считался в то время горнолыжной столицей СССР. Ему, 28-лентему горнолыжнику со стажем, было интересно встретиться с единомышленниками в Беларуси, и он принял активное участие в тренировках и соревнованиях по слалому в составе сборной команды Республики.

В 1964 году по инициативе федерации было принято решение о строительстве горнолыжной базы в Раубичах. Большой вклад в строительство внесли сегодняшние ветераны горнолыжного спорта: В. Подшибякин, В. Поляков, В. Пантелеев, В. Широков, А. Митрополов, А. Голубовский, Н. Козлова и многие другие. В 1963 году в Минск приехал Валерий Широков, выпускник Военно-механического института, горнолыжник-первоступник, который устроился на работу за завод имени Вавилова. На этом заводе, где в то время

я работал, мы познакомились и вдвоём активно занимались горными лыжами. Историю развития горнолыжного спорта нашей республики, в определённой степени, можно проследить по записям квалификационной книжки Широкова В. до момента, когда он закончил выступать в соревнованиях.

С осени 1964 года к тренировкам горнолыжников под руководством В. Грищенко подключился Ю. Перминов. С 1965 года секция горнолыжного спорта была переведена в спортивное общество «Трудовые резервы», где в то время работал Виктор Новожилов, впоследствии ставший основателем водно-лыжного спорта в БССР. После создания тренировочной водно-спортивной базы под Минском, водные лыжи стали дополнительной дисциплиной в подготовке горнолыжников в летний период. Зимой 1965 года состоялось первое первенство Минска и БССР. Среди первых победителей — В. Грищенко и В. Широков. В следующем году на первенстве Минска (январь) и на спартакиаде БССР (февраль) победил В. Широков.

В составе сборной команды республики В. Широков принимает участие в феврале 1966 года во второй зимней Спартакиаде народов СССР в Терсколе (Приэльбрусье). Именно на этой спартакиаде происходит встреча руководителей нашей сборной, В. Грищенко и Ю. Перминова, с Геннадием Минеевым, мастером спорта, заслуженным тренером Казахской ССР, в прошлом неоднократным призёром всесоюзных соревнований по скоростному спуску и слалому-гиганту. По согласованию со спортивным руководством республики Г. Минеев был приглашён на работу в Беларусь, куда и переехал в 1967 году. С этого момента старшим тренером сборной БССР по горнолыжному спорту становится Геннадий Минеев. Вместе с ним в Беларусь приезжают талантливые горнолыжники и горнолыжницы, поступившие на учёбу в Институт физической культуры: С. Пенигин, Л. Маленко, В. Неженцева, Л. Можяева, Н. Студеникина, В. Храпаков, О. и др. Не всем известно, что Геннадий Минеев, кроме высоких результатов в спортивных горнолыжных дисциплинах, имеет на своём счету ещё одно уникальное для своего времени достижение – установленный рекорд скорости на горных лыжах. Такие состязания проводятся регулярно с 1930 года, когда впервые в Сант-Морице (Швейцария) Густав Лантшнер спустился с горы со скоростью 105,6 км/час. Сейчас такой скоростью никого не удивишь, на соревнованиях по скоростному спуску – это обычный показатель. Проводились такие соревнования в 60-е годы и в Советском Союзе, в которых принимал участие Г. Минеев. Происходило это в Кировске, недалеко от Мурманска, где была размечена специальная трасса для регистрации скорости на горных лыжах: 400 метров разгона, 200 метров контрольного отрезка и 400 метров – зона остановки. Тогда была зарегистрирована скорость 150 км/час, которой достигли А. Суханов (Ленинград), А. Емельянов (Ленинград), С. Шустов (Москва), В. Мельников

(Москва) и Г. Минеев (Алма-Ата). В наше время последний зарегистрированный рекорд скорости – 251, 4 км/сек, который был установлен во Франции в 2006 году.

Несомненно главной заслугой Г. Минеева был его тренерский талант, которым он обладал. У него тренировались десятки известных в республике горнолыжников, но особо следует выделить Мастеров спорта СССР, В. Храпакова, С. Пенигина, О. Шипову и Мастера спорта международного класса Надежду Зелову (Автушкова), успех которой в большом спорте был особенно заметен.

Сборная команда БССР становится одной из сильнейших среди сборных команд союзных республик, что подтвердилось в 1968 году на соревнованиях III Зимней спартакиады профсоюзов в Терсколе (Приэльбрусье).

Календарь соревнований по слалому в те годы был весьма насыщенный. Ежегодно проводились первенства г. Минска, а также чемпионаты Добровольных спортивных обществ «Буревестник» и «Красное Знамя», где был хорошо развит горнолыжный спорт. В этих обществах работали юношеские спортивные секции по горным лыжам.

Все соревнования проводились, как правило, в Раубичах. Так было до тех пор, пока в 1974 году не был построен центр подготовки биатлонистов. В связи с этим горнолыжники были вынуждены искать новые склоны для тренировок и соревнований. В частности, финал республиканской спартакиады по слалому в 1974 году состоялся уже на новом месте. Это был достаточно длинный спуск в деревне Карпиловка, в нескольких километрах от Раубич. На новой трассе спортсмены разыграли золотые медали 3-й Зимней спартакиады Беларуси. Почётное право открыть трассу было предоставлено Валерию Широкову, к тому времени уже завершившему спортивную карьеру.

Первыми в борьбу вступили девушки. Лучшее время в обеих попытках показала ученица Геннадия Минеева, студентка Института физической культуры БССР, Надежда Зелова. Среди юниорок победила также минская студентка Галина Матанцева. Призовые места у женщин заняли сразу три минчанки: О. Шипова, Т. Храпакова и Т. Фомичёва, разделив соответственно золотую, серебряную и бронзовую награды.

Среди мужчин лучшим был С. Пенигин, представлявший ДСО «Буревестник», второе место занял В. Храпак, и третье – В. Власов. Среди юниоров чемпионом стал В. Окороков, у юношей – В. Гущин. В командном зачёте первое место досталось горнолыжникам Минска, а среди ДСО первенствовал «Буревестник».

По мере приобретения соревновательного опыта и роста профессионального горнолыжного мастерства, белорусские спортсмены стали добиваться хороших результатов на всесоюзных соревнованиях. Так, в декабре 1973 года, на чемпионате СССР по троеборью, С. Пенигин занял девятое место в скоростном спуске, четвёртое – в специальном слаломе и второе – слаломе-

гиганте. В итоге общее четвёртое место. На кубковых соревнованиях в Алма-Ата и Бакуриани стабильные результаты показали В. Храпаков, П. Егоров, Т. Храпакова, которые впервые выполнили норматив мастера спорта СССР. Неплохие результаты показала тогда и самая молодая горнолыжница нашей команды, Надежда Зелова.

В 1971 году Геннадий Минеев побывал в Чехословакии, где знакомился с организацией тренировочного процесса горнолыжников. Полученный новый опыт, насколько это было возможно в ту пору для Белоруссии, был применён и у нас. Кроме изменений в методике и расписании тренировок, главное, что удалось сделать, это уложить искусственное покрытие на горе в Раубичах, образцы которого привёз с собой Г. Минеев. Он же стал главным инициатором этой непростой работы. Потребовалось три года хождений по различным инстанциям, чтобы на одном из минских предприятий было изготовлено покрытие, которое и было уложено в Раубичах. Теперь тренировки на лыжах можно было продолжать круглый год, что было очень важно для условий Беларуси, где нет гор с ледниками, а зима бывает короткой и неустойчивой, с частыми дождями и оттепелями.

Кроме тренировок на искусственном покрытии проводились соревнования. Так, 14-15 октября 1979 года состоялось первое в истории республики летнее первенство по слалому. Тогда у женщин победила студентка Белорусского государственного института физической культуры Ольга Рыжкова (тренер С. Пенегин), у мужчин сильнейшим оказался десятикласник из Минска Сергей Мортус.

В следующем году, во время летнего Кубка БССР по слалому, соревнования приехали смотреть многие специалисты по горнолыжному спорту со всех концов СССР.

В феврале 1976 года в окрестностях Мозыря, которые старожилы называют «Полесскими Альпами», состоялись первые в республике соревнования по слалому среди самых юных спортсменов. Это было новое поколение горнолыжников в возрасте 13 – 18 лет. Незнакомый склон с большим количеством мягкого снега, необычные условия соревнований (в зачёт шли результаты четырёх стартов) не позволили удачно выступить представителям Минска и Минской области, которые объективно были сильнейшими. Большинство из них выбыли из борьбы уже вначале. Тогда среди победителей и призёров появилось много новых фамилий. Не все из получивших награды продолжили в дальнейшем спортивную карьеру. Но главным итогом таких соревнований становилась постоянно растущая популярность горных лыж среди молодёжи. И это не смотря на постоянную нехватку качественного и современного горнолыжного инвентаря и специального оборудования для подготовки трасс. Всё это не стало помехой в подготовке белорусских спортсменов, добившихся впоследствии высоких результатов на всесоюзной и международной арене. Первые серьёзные результаты на всесоюзных и международных соревнованиях новым поколением белорусских горнолыжников были

показаны в 1976 году. Так, член сборной команды СССР Надежда Зелова получила серебрянную медаль на Чемпионате страны в скоростном спуске, а Ольга Шипова стала бронзовым призёром по троеборью. Сергей Пенигин занял пятое место в скоростном спуске. Затем последовал успех Н. Зеловой на соревнованиях по слалому в октябре в Кировске, где она заняла два третьих места. Далее были две победы на Чемпионате СССР по троеборью в Чимбулаке: в скоростном спуске и специальном слаломе. Будучи одной из лучших горнолыжниц страны, Надежда Зелова на международных соревнованиях в Австрии была второй в скоростном спуске и четвёртой в гигантском слаломе.

В Первом туре розыгрыша Кубка СССР по горнолыжному спорту в Цохкадзоре (1976 год) в итоговом протоколе появилась фамилия Игоря Юдина, который занял третье место в гигантском слаломе. Через 16 лет, будучи титулованным спортсменом и Мастером спорта международного класса, он стал первым председателем Белорусской федерации горнолыжного спорта и сноуборда. Начительных успехов Надежда Зелова и Игорь Юдин, студенты Белорусского государственного института физической культуры, члены сборной команды СССР, мастера спорта СССР международного класса, добились в 1979 году на Чемпионате страны.

Зелова была третьей в скоростном спуске и второй в слаломе-гиганте и специальном слаломе. К наградам Чемпионата СССР в отдельных дисциплинах Н. Зелова добавила Большую золотую медаль за наибольшее количество очков, набранных в соревнованиях многотурового Чемпионата СССР 1979 года.

Большая золотая медаль была вручена и Юдину за победу в горнолыжном троеборье. Он дважды становился первым из трёх стартов в скоростном спуске, один раз победил в слаломе-гиганте и был вторым на трассе специального слалома

Лыжные гонки - один из наиболее доступных видов спорта, что предопределило его широкое распространение и развитие в мире.

Представители сильнейших мировых школ лыжных гонок характеризуются высоким уровнем научно-методического и медицинского обеспечения. Среди стран законодателей мод позиции сохраняют Норвегия, Швеция, Германия, Финляндии, Италия, Россия, Швейцария, Франция, Чехия. Высок авторитет на международной арене и таких стран как Польша, Эстония, Словения, Канада, США, Казахстан. Таким образом, с большой долей вероятности можно прогнозировать, что на долю 10-15 стран приходится большая часть зарабатываемых медалей.

Для Республики Беларусь завоевание медалей в лыжных гонках является непростой, однако посильной задачей. Результаты участия белорусских спортсменов в прошедшем четырехлетии на чемпионатах мира (серебряная медаль), этапах Кубка мира (места с 2 по 8), Универсиадах (7 медалей) свидетельствуют о хорошем потенциале развития лыжного спорта в стране.

Лыжный спорт и методика преподавания

Лыжные гонки получили развитие в 5 из 7 регионов республики. Всего в нашей стране занимается лыжными гонками 3700 спортсменов, с ними работают 177 тренеров.

НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ДАТЫ В ИСТОРИИ БЕЛОРУССКОГО СПОРТА

1	Чемпионат мира	1993г .	мужская эстафета	7-ое место	г.Фалун (Швеция)
2	Чемпионат мира	1997г .	мужская эстафета	7-ое место	г.Тронхейм (Норвегия)
3	Чемпионат мира	1997г .	50 км (классика) Долидович Сергей	12-е место	г.Тронхейм (Норвегия)
4	Чемпионат мира	1999г .	30 км (классика) Синькевич Елена	6-е место	г.Рамзау (Австрия)
5	Олимпийские игры	2002г .	женская эстафета	5-е место	г.Солт Лэйк Сити
6	финал ЭКМ	2001г .	60 км (конек) Долидович Сергей	1-е место	г.Куопио (Финляндия)
7	Чемпионат мира	2007г .	15 км (конек) Корнеенко Леонид	2-е место	г.Саппоро (Япония)
8	Чемпионат	2001г	50 км (конек) Санников	9-е место	г.Лахти (Финляндия)

Лыжный спорт и методика преподавания

	мира	.	Александр)
9	Чемпионат мира	2007г	женская эстафета (спринт)	6-е место	г.Саппоро (Япония)
10	Чемпионат мира	2003г	дуатлон Долидович Сергей	5-е место	г.Обэрхоф (Германия)
11	Чемпионат мира	2009г	50 км Долидович Сергей	5-е место	г.Либерец (Чехия)
12	ЭКМ	2009г	Долидович Сергей	3-е место	г.Рыбинск (Россия)
13	Чемпионат мира	1974г	Рита Ачкина в составе сборной СССР	3-е место	г.Фалун (Швеция)
14	Олимпийские игры	1984г	20 км Маркашанская Тамара	13-е место	г.Сараево (Югославия)
15	Чемпионат СССР	1991г	70 км Сергеев Сергей	1-е место	г.Кандалакша
16	Чемпионат СССР	1991г	15 км (конек) Камоцкий Виктор Евгеньевич	1-е место	г.Сыктывкар (СССР)

Лыжный спорт и методика преподавания

17	Спартакиады народов СССР	1982г 1986г	мужская эстафета (4x10) сборная Беларуси	призер спартакиады народов СССР	
18	Чемпионат мира среди юниоров	1984г	Камоцкая Светлана	3 место	г.Тронхейм (Норвегия)
19	Чемпионат мира среди юниоров	1983г	Камоцкая Светлана	2 место	г.Куопио (Финляндия)
20			Камоцкая Светлана	призер ЭКМ	
21	Чемпионат мира	1991г	Плаксунов Вячеслав	9 м.	г.Валь ди Фьеммэ (Италия)

Сборная РБ по лыжным гонкам на Олимпиаде-2010г. в Ванкувере:

Мужчины - Сергей Долидович, Леонид Корнеенко, Алексей Иванов, Александр Лазуткин. **Женщины** - Елена Санникова, Ольга Василенок, Анастасия Дуборезова, Екатерина Рудакова.

Выступление на Зимних Олимпийских Играх в Сочи 2014г. – На XXII зимних Олимпийских играх в Сочи белорусские спортсмены выступили в пяти дисциплинах программы: биатлон, фристайл, лыжные гонки, горные лыжи и шорт-трек.

Торжественное открытие Олимпиады состоялось 7 февраля. Всего участники главных стартов Олимпиады разыграли 98 комплектов наград в 7 видах спорта (15 дисциплин). Девиз и главный слоган Олимпийских игр в Сочи – "Жаркие. Зимние. Твои".

Государственный флаг Беларуси на параде открытия XXII зимних Олимпийских игр в Сочи пронес олимпийский чемпион Ванкувера-2010 в лыжной акробатике фристайла **Алексей Гришин**.

Торжественная церемония закрытия XXII зимних Олимпийских игр состоялась **23 февраля** на стадионе "Фишт" в Сочи. Знаменосцем белорусской сборной стала трехкратная олимпийская чемпионка биатлонистка **Дарья Домрачева**.

Медали сборной Беларуси на Олимпийских играх-2014 в Сочи

По итогам Олимпиады в Сочи у сборной Беларуси – **6 медалей**: 5 золотых и 1 бронзовая. В общекомандном медальном зачете XXII зимних Олимпийских игр Беларусь заняла **8-е место**. Белорусские олимпийцы установили рекорд по числу наград высшей пробы за всю суверенную историю, превзойдя на одно золото прошлое достижение летней Олимпиады-2008 в Пекине.

Первую золотую медаль в копилку сборной Беларуси завоевала **Дарья Домрачева**.

14 февраля **Дарья Домрачева** стала **двукратной чемпионкой Олимпийских игр в Сочи**: после победы 11 февраля в гонке преследования лидер белорусской биатлонной команды выиграла индивидуальную гонку на 15 км с четырьмя огневыми рубежами. Третье место и **бронзовую медаль** завоевала белоруска **Надежда Скардино**.

Четвертую медаль – золото – Беларуси принесла фристайлистка **Алла Цупер**.

Пятую медаль в зачет белорусской сборной и **свое третье золото 17 февраля** завоевала **Дарья Домрачева**, став трехкратной олимпийской чемпионкой и первой женщиной в биатлоне, получившей **три высшие награды** на одной Олимпиаде.

Вечером 17 февраля белорус **Антон Кушнир** стал **чемпионом Олимпийских игр** в лыжной акробатике фристайла.

Сборная Беларуси по биатлону в Сочи-2014

Женщины – Дарья Домрачева, Надежда Скардино, Людмила Калинчик, Анастасия Дуборезова, Надежда Писарева.

Женскую олимпийскую сборную возглавила бронзовый призер **Олимпиады-2010 в Ванкувере Дарья Домрачева**, занявшая второе место в общем зачете Кубка мира-2013/2014.

Мужчины – серебряный призер **Олимпиады-2010** в Ванкувере **Сергей Новиков**, Евгений Абраменко, Юрий Лядов, Владимир Чепелин, Александр Дорожко.

Главный тренер – Андриан Цыбульский.

Сборная Беларуси по фристайлу (лыжная акробатика) в Сочи-2014

Мужчины – олимпийский чемпион **Ванкувера-2010** и обладатель бронзы Солт-Лейк-Сити-2002 **Алексей Гришин**, серебряный медалист Нагано-1998 и бронзовый призер Турина-2006 **Дмитрий Дашинский**, обладатель "Хрустального глобуса" 2010 года **Антон Кушнир**, Денис Осипов.

Женщины – Алла Цупер, Анна Гуськова, Ольга Капустина.

Главный тренер – Николай Козеко.

Сборная Беларуси по лыжным гонкам в Сочи-2014

Мужчины – **Сергей Долидович**, Александр Лазуткин, Михаил Семенов, Алексей Иванов.

Женщины – Елена Санникова, Валентина Каминская (резервный состав – Екатерина Рудакова).

Главный тренер – Виктор Камоцкий.

Сборная Беларуси по горнолыжному спорту в Сочи-2014

Мужчины – **Юрий Данилочкин** (19-е место на чемпионате мира 2013 года).

Женщины – Мария Шканова (вошла тридцатку лучших в суперкомбинации на чемпионате мира-2013).

Главный тренер – Ёже Малуш.

Беларусь на Паралимпийских зимних играх в Сочи,

которые прошли **7-16 марта**, представили **10 спортсменов**. Они соревновались в двух видах спорта – лыжных гонках и биатлоне.

Лыжные гонки: **Людмила Волчек**, Ядвига Скоробогатая, Валентина Шиц, Лариса Ворона, Лидия Графеева, Василий Шаптебой, Сергей Сильченко, Дмитрий Лобан, Евгений Лукьяненко, Сергей Волчунович.

Биатлон: Ядвига Скоробогатая, Лариса Ворона, Лидия Графеева, Василий Шаптебой, Сергей Сильченко, Дмитрий Лобан, Евгений Лукьяненко.

Людмила Волчек – лидер паралимпийской сборной Беларуси, чемпионка Турина-2006 (золото и 3 серебра) и Ванкувера-2010 (2 золота и 2 бронзы) в лыжных гонках, призер в академической гребле на летних Играх в Пекине (серебро) и Лондоне (бронза).

Василий Шаптебой – чемпион по велоспорту (тандем) в Афинах-2004, призер в лыжных гонках Турина-2006 (серебро и бронза) и Ванкувера-2010 (2 бронзы).

Ядвига Скоробогатая – чемпионка по лыжным гонкам Солт-Лейк-Сити-2002 (золото и серебро) и призер Ванкувера-2010 (бронза), призер Игр в Афинах-1996 (бронза в велотандеме).

Сергей Сильченко – призер Игр в Барселоне-1992 (серебро и бронза в беге) и Турине-2006 (серебро в лыжных гонках).

Лыжники **Дмитрий Лобан** и **Лариса Ворона** – бронзовые призеры зимних Паралимпийских игр-2010 в Ванкувере.

На Паралимпийских играх-2014 в Сочи представители сборной Беларуси завоевали **3 бронзовые награды** и заняли **18-е место** в медальном зачете. **Василий Шаптебой** стал двукратным бронзовым призером в биатлоне на дистанциях 7,5 км и 12,5 км с четырьмя огневыми рубежами среди слабовидящих. **Ядвига Скоробогатая** завоевала бронзу в лыжных гонках на дистанции 15 км классическим стилем среди спортсменок с нарушением зрения.

ТЕМА: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Вопросы:

1. *Техника одновременных ходов.*
2. *Техника попеременных лыжных ходов.*
3. *Коньковый (свободный) стиль.*
4. *Новые тенденции лыжных ходов.*

1. Техника одновременных ходов

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать на примере одновременного безшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

В одновременном безшажном ходе ноги активно в толчке не участвуют, но их положение играет важную роль в создании благоприятных условий для передачи усилий от рук через туловище к скользящей лыже. Важно, как и при попеременном двушажном, создать жёсткую систему «руки - туловище – ноги». Одновременное отталкивание в этом ходе начинается с момента постановки палок на снег. Руки выносят палки вперед, кисти рук не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища (наклон вперёд) и рук палки сильным ударом втыкаются в снег.

В первой части толчка происходит наклон туловища вперед, одновременно руки сгибаются в локтевых суставах. В средней части отталкивания, когда сгибание рук достигает максимума (угол в локтевых суставах около 90°), целесообразно слегка наклонить голени назад до 70° (стопы чуть выскальзывают вперед). В момент закрепления ног в данном положении создаётся жёсткая система, и лыжник максимально усиливает нажим на палки. Продолжается наклон туловища вперёд до горизонтального положения, руки разгибаются в локтевых суставах, кисти проходят ниже колен. Максимальное усилие на палки приходится на момент окончания наклона туловища и вертикальное положение рук. Толчок заканчивается полным разгибанием рук в локтевых суставах назад, при этом рука и палка образуют прямую линию. После окончания толчка палками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении (туловище горизонтально). Масса тела равномерно распределена на две лыжи. Руки после толчка вначале по инерции расслабленно поднимаются вверх, но не выше спины.

При передвижении другими ходами (одношажным и двушажным) одновременный толчок палками выполняется аналогичным способом, но он связан с фазами скользящего шага. Требования к выполнению фаз скользящего шага такие же, как и при попеременном двушажном ходе. Разница заключается в том, что фазы связаны с одновременным выносом и толчком палками, но по длине и продолжительности они отличаются от рассмотренных ходов при анализе скользящего шага.

2. Техника попеременных лыжных ходов

Техника попеременного двушажного хода

Цикл движений в попеременном двушажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Прежде чем перейти к описанию техники в целом и методике обучения данному ходу, необходимо дать биомеханический анализ пяти основных фаз цикла. На рисунках изображены положения лыжника в начале и в конце каждой фазы.

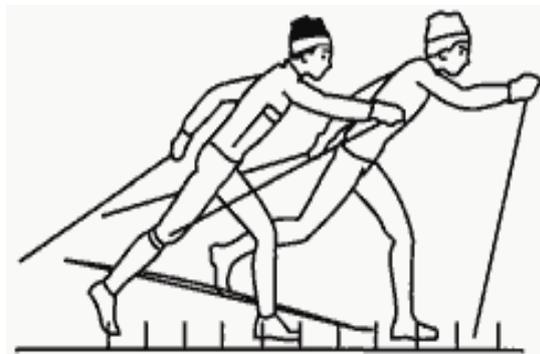


Рис. 1. 1-я фаза - свободное скольжение

1-я фаза - свободное скольжение (рис. 1). Главная задача - уменьшить возможную потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой. В этой фазе очень важно уменьшить силу трения лыж о снег, дать отдых мышцам, не затягивать время скольжения.



Рис.2. 2-я фаза скользящего шага

2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 2). Главная задача - увеличить скорость скольжения. С этой целью очень важно при отталкивании палкой включить в работу более мощные мышцы туловища, обеспечить жесткую передачу усилий на скользящую лыжу и подготовиться к подседанию на опорной ноге.

3-я фаза - скольжение с подседанием (рис. 3). В этой фазе очень важно быстро остановить скользящую лыжу, ускорить выполнение подседания, обеспечить высокую скорость маховых движений рукой и ногой и ускорить перекат.



Рис.3. 3-я фаза скользящего шага

4-я фаза - выпад с подседанием. Главное - обеспечить максимальную скорость выпада и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ногой. Фаза начинается с момента остановки лыжи. В этой фазе уже начинается активное отталкивание за счет энергичного разгибания в тазобедренном суставе, одновременно происходит подседание в коленном суставе. Подседание происходит не только в коленном, но и в голеностопном суставе - голень наклоняется вперед, а поднятие стопы над лыжей задерживается (пятка поднята над лыжей на 3-6см). Происходит значительное растяжение и напряжение мышц толчковой ноги - это способствует более мощному, резкому отталкиванию.

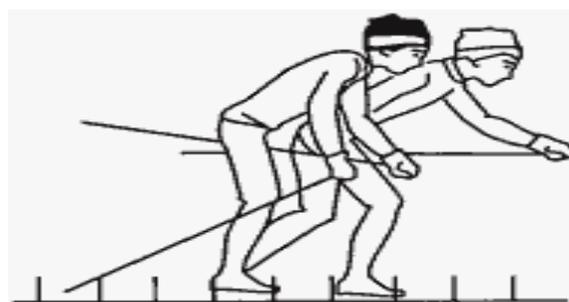


Рис.4. 4-я фаза скользящего шага

5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги (рис. 4). Главная задача фазы - завершить отталкивание палкой и лыжей, обеспечить скорость движения маховой ноги к концу выпада и выполнить отталкивание на направление «на взлет».

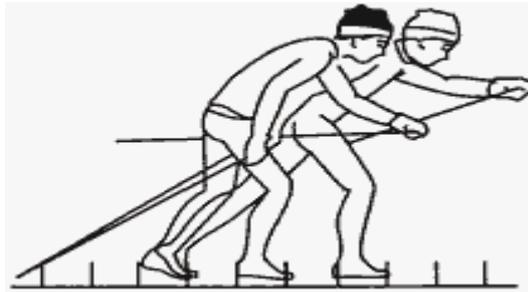


Рис.5. Пятая фаза скользящего шага

В целом следует отметить, что все элементы в цикле хода сливаются в единое действие. Маховые движения рукой и ногой органически связаны с отталкиванием палкой и лыжей.

Продолжительность всех фаз у лыжников различной квалификации довольно вариативна, но у сильнейших лыжников она короче. Между фазами существует определенный временной ритм. Если взять продолжительность самой короткой, 4-й фазы (выпад с подседанием) за единицу, то соотношение времени всех фаз будет выглядеть следующим образом: 5-7-2-1-2. Длительность периодов скольжения и стояния лыжи относится как 4:1.

Длина скользящего шага суммируется из двух показателей - длины выпада и длины скольжения. Длина выпада (расстояние между стопами в момент отрыва толчковой лыжи от опоры) у сильнейших лыжников, передвигающихся с высокой скоростью, равна 90-100 см, а длина скольжения - от 2,30 до 2,60м. Уменьшение или увеличение времени отдельных фаз или длины выпада и скольжения приводит к снижению скорости передвижения на лыжах.

Все изложенные здесь фазы скользящего шага, движения рук и туловища в цикле хода взаимосвязаны и взаимообусловлены по времени и амплитуде и составляют единую структуру движения

Скорость скольжения в цикле хода в целом достигает 6,5 м/с, а длина скользящего шага - до 3,20-3,50 м. Общая продолжительность цикла хода по времени - 0,50-0,55 с, темп движений - до 120 шагов/мин.

3. Коньковый (свободный) стиль

Коньковые лыжи - это изобретение 80-х годов. Основателем «коньковой» моды является Сван Гунде: шведский спортсмен, чемпион мира по беговым лыжам. Он взял длинный шест и, отталкиваясь им, как это делают гребцы на каноэ, попробовал ехать конькобежным стилем на лыжах. При этом он развил большую скорость. В дальнейшем шест был заменен на палки. А новоизобретенный лыжный ход, благодаря высокой скорости передвижения, стал необыкновенно популярен. На этих лыжах ездят по укатанной трассе без профиля. Параллельная лыжня используется лишь на скользких спусках. В отличие от классических, скользящую поверхность коньковых лыж не надо страховать от отдачи. Техника ходьбы на них предъявляет требования только к скольжению. Коньковые лыжи выбираются в основном по жесткости. Они короче классических моделей (в среднем на 15 см). А вот палки для коньковых лыж длиннее, чем классические, и подбирают их по принципу: рост минус 15-20см. Коньковые ботинки должны быть высокими (выше щиколотки) и плотно держать голеностоп, защищая ногу от травм и облегчая управление лыжами.

Одновременный двушажный коньковый ход. Этот вариант хода считается наиболее распространенным в коньковом стиле. Поэтому мы уделим ему самое пристальное внимание

Данным ходом лыжник может пользоваться при любых условиях скольжения, как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны. Длина цикла - 3,5-8,5 м, средняя скорость в нем - 3,5-7,0 м/с. Темп - 40-75 циклов в минуту. Сам же цикл хода состоит из двух скользящих коньковых шагов и одного отталкивания палками. Причем, первый и второй шаг неравнозначны. Они отличаются по длине, продолжительности и скорости. Надо помнить, что первый шаг является как бы подготовительным ко второму, самому ключевому шагу, в котором лыжник отталкивается другой ногой и руками почти одновременно.

Рассмотрим все это более подробно на примере спортсмена, преодолевающего подъем в 7°. Для более полного раскрытия «секретов» хода разделим его цикл на шесть фаз.

Фаза 1 свободное одноопорное скольжение на левой лыже - длится с окончания отталкивания правой ногой до выведения ее же вперед в сторону и начала разгибания левой ноги. Каковы же основные положения у лыжника в начале этой фазы? Туловище спортсмена наклонено к горизонту под углом 50°. Опорная (левая) нога в коленном суставе согнута до 111°, а в тазобедренном - 91°. В процессе скольжения на плоско поставленной левой лыже под углом 19° к направлению движения осуществляется плавное

разгибание опорной ноги в коленном суставе на 31° , в тазобедренном - на 48° . Туловище выпрямляется на 9° . Руки выносятся почти прямыми.

Фаза 2 одноопорное скольжение на левой лыже с одновременным отталкиванием этой же ногой. А вот правая нога, закончив приближение к левой, начинает махом выходить вперед - в сторону.

В отличие от классических способов передвижения, палки втыкаются в снег не одновременно, с несимметричным наклоном и не одинаковым сгибанием рук в плечевых и локтевых суставах. Такой «неклассической» постановке палок на опору препятствует отведенная в сторону опорная (левая) лыжа. Из-за этого одноименная с опорной ногой рука, значительно больше выпрямленная в локтевом суставе, втыкает палку под более острым углом и, как правило, несколько раньше другой. Лыжник вынужден очень широко расставлять палки (расстояние между «лапками» 1-1,3м), больше наклоняя внутрь одноименную с опорной ногой палку. Да и кисти рук вначале отталкивания занимают явно разновысокое положение.

Фаза 3 считается началом основного, более активного движения в цикле. Она начинается с постановки левой палки почти под прямым углом на снег и заканчивается окончательным отрывом левой лыжи от опоры. Спортсмен активно наклоняет туловище вперед до 41° и выпрямляет левую ногу в суставах. Правую лыжу во втором шаге следует стремиться поставить на $2-6^\circ$ меньше, чем в первом. Этому способствует и положение правой палки.

Фаза 4 должна сосредоточить вас на моменте подседания на правой (опорной) ноге с последующим мощным выталкиванием ею. Этот угол подседания 106° в коленном и 89° в тазобедренном суставах. Туловище же продолжает увеличивать наклон вперед до 36° . Благодаря такому положению достигается уменьшение давления массы тела на скользящую лыжу и облегчается отталкивание руками.

Фаза 5 скольжение с отталкиванием правой ногой и завершением отталкивания вначале левой палкой, а затем и правой. Заметьте, что и левая и правая руки составляют почти прямую линию. Это говорит о том, что данный лыжник, даже идя в подъем, превосходно выполняет этот существенный момент в технике как коньковых, так и классических ходов.

Фаза 6 заканчивается активное разгибание толчковой (правой) ноги в коленном и голеностопном суставах. Туловище начинает выпрямляться, спортсмен некоторое время скользит на двух лыжах, а затем готовится к переходу в одноопорное скольжение на левой лыже, с постепенным переносом всей массы тела на нее. И цикл вновь повторяется.

На равнинных участках дистанции этот угол находится в пределах 15-45° и определяется, в основном, скоростью передвижения, с увеличением которой он уменьшается. На подъемах, в зависимости от их крутизны величина угла может достигать до 75°. Естественно, чем выше мастерство спортсмена, тем уже положение лыж. Но это зависит от уровня развития физических кондиций лыжника.

Полуконьковый ход. Полуконьковый ход выгодно использовать на равнинных пологих участках трассы, где сбоку проложена лыжня. Почему? Дело в том, что одна лыжа в этом ходе обязательно должна двигаться по лыжному желобу, а другая - по укатанной трассе. Один цикл хода состоит из одновременного отталкивания руками, отталкивания ногой скользящим упором и свободного одноопорного скольжения. В нем есть элементы, напоминающие и классические хода. В первую очередь, это работа рук. Она почти такая же, как при одновременном безшажном ходе, только здесь они чуть больше разведены в стороны. За один цикл лыжник прокатывается от 4 до 9 м. при средней скорости 4,5-8,5 м/с. Темп хода зависит от подготовки лыжника и находится в пределах 40-75 циклов в минуту.

Анализ цикла начнем с окончания отталкивания правой ногой, которая в этот момент разогнута в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Запомните эту позу. Она является самой характерной в этом стиле.

Первая фаза свободное одноопорное скольжение на левой лыже. Правая лыжа плавно отрывается от снега. Опорная (левая) нога и туловище начинают выпрямляться, а почти прямые руки, опустившись вниз у бедер и немного согнувшись, поднимаются до уровня плеч.

На этих же кадрах видно, что туловище не выпрямляется полностью, а остается наклоненным вперед под углом 70°, а вот опорная (левая) нога выпрямляется почти полностью, а правая нога, приподнятая над снегом на 5-7 см, поравнявшись с левой, продолжает движение вперед по воздуху.

Во 2-й фазе лыжник, закончив вынос палок, начинает наклон туловища вперед. При этом он, активно опираясь на палки, окончательно опускает правую лыжу на снег под углом от 16 до 24°.

В 3-й фазе спортсмен, скользя на двух лыжах, производит отталкивание правой ногой и руками.

В 4-й фазе видим, что руки закончили свою работу и составляют с палками прямую линию. В этот момент угол наклона палок к горизонту - 30°. На заключительной, 10 фазе, представлен момент, аналогичный позиции 1-й, где угол сгибания опорной левой ноги в коленном суставе 120°.

а голень наклонена вперед под углом 80° . Наклон туловища в этот момент - 37° . С отрывом правой лыжи от снега заканчивается цикл данного хода.

Взяв на вооружение указанную выше общую схему в методике обучения коньковых ходов, используйте ее в освоении данного хода. К этому можно лишь добавить три момента, касающихся совершенствования техники хода в целом. А именно: а) научитесь передвигаться данным ходом с разной интенсивностью как на равнине и подъеме, так и на спуске; б) не забывайте о смене через каждые 8-10 циклов толчковой ноги (левая, правая, левая и т.д.); в) возьмите за правило чередовать полуконьковый ход с одновременным безшажным классическим ходом.

Коньковый ход без отталкивания руками. Применяются два хода: с махами и без махов руками.

В обоих вариантах цикл хода состоит из двух скользящих шагов, во время которых выполняются два поочередных отталкивания ногами, и включает две фазы, характерные для каждого шага - свободное одноопорное скольжение и скольжение с отталкиванием ногой.

Фаза 1- свободное одноопорное скольжение на правой лыже-начинается после отталкивания левой ногой и продолжается до выведения левой (маховой) ноги вперед в сторону. Продолжительность фазы - 0,18-0,25с. Опорная нога лыжника в начале фазы согнута в тазобедренном суставе под углом $97-103^\circ$, в коленном - под углом $72-78^\circ$, голеностопном - $67-73^\circ$, туловище наклонено под углом $30-45^\circ$ (к горизонтали), левая рука, удерживающая палку в горизонтальном положении, опущена спереди, правая (сбоку) удерживает палку кольцом сзади - вверху. Оттолкнувшись левой ногой, лыжник сгибает ее в коленном суставе и подтягивает к опорной ноге. К окончанию фазы обе руки движутся навстречу одноименным ногам и друг другу и опускаются к коленям.

Фаза 2 - скольжение на правой лыже с отталкиванием этой же ногой - начинается с момента выведения маховой (левой) ноги вперед в сторону и заканчивается отрывом правой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,19-0,25 с. При скольжении на правой лыже в этой фазе маховая (левая) нога движется вперед - в сторону под углом к направлению движения. При этом проекция массы тела лыжника смещается в сторону движения маховой ноги.

Коньковый ход без махов руками, так же как и с махами, применяется при хороших условиях скольжения на равнине, пологих спусках и при разгоне на более крутых спусках, когда скорость выше 7 м/с.

Низкая стойка, неподвижное положение рук перед грудью при высокой скорости передвижения обеспечивают уменьшение силы со-

противления воздуха. Этот ход экономичен благодаря небольшой парусности, большой длине скольжения, невысокому темпу движений.

Длина цикла-7-12м, продолжительность-0,9-1.4 с, средняя скорость в цикле-6-9 м/с, темп — 42-66 циклов в минуту.

Попеременный коньковый ход. Попеременный коньковый ход применяется на подъемах большой крутизны (более 8°), а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Хотя этот ход наименее скоростной, значение его недооценивать нельзя. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками.

Длина цикла 3-4,5м. продолжительность- 0,8-1,15с. средняя скорость в цикле - 3,5- 5 м/с. темп хода 55-75 циклов в 1 мин. время отталкивания ногой -0,2-0,3 с. рукой - 0,25- 0,35с.

В зависимости от крутизны подъемов, темпа передвижения, технического мастерства спортсмены применяют два варианта попеременного конькового хода.

Во втором варианте есть фаза свободного одноопорного скольжения (после отталкивания рукой и перед отталкиванием ногой).

Рассмотрим последовательность движений в первом варианте попеременного конькового хода.

Фаза 1 - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед в сторону. Длительность фазы - 0,16-0.21с.

Скольжение в этой фазе поддерживается активным разгибанием правой руки в плечевом и локтевом суставах, а также незначительным ($2-3^\circ$) наклоном туловища. Опорную (левую) ногу лыжник при скольжении разгибает в коленном суставе на $24-28^\circ$, в тазобедренном - на $20-24^\circ$, а голень наклоняет на $7-10^\circ$, Маховую (правую) ногу вместе с лыжей гонщик подтягивает к опорной ноге, постепенно сгибая в коленном суставе. При этом угол между лыжей и направлением движения не меняется, пятка стопы подводится к опорной ноге. В этой фазе лыжник продолжает, выносит вперед левую руку, постепенно сгибая ее в локтевом суставе, кисть руки он поднимает почти до уровня плеч.

Фаза 2 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой - начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Продолжительность фазы - 0,03 - 0,09 с. Когда в результате активного движения маховой (правой) ноги вперед в сторону стопы лыжника максимально сближаются, он начинает отталкиваться левой ногой, разгибая

ее вначале в тазобедренном суставе. В это же время лыжник заканчивает отталкиваться правой рукой, а левую руку продолжает выносить вперед.

Фаза 3 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой (0,18-0,23с) - начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки. Лыжник продолжает отталкиваться левой ногой, разгибая ее в тазобедренном и коленном суставах (туловище он выпрямляет на 2-3°). Маховую ногу, согнутую в коленном суставе почти до прямого угла, лыжник двигает вперед в сторону. В это же время он заканчивает вынос левой руки и ставит палку на опору под острым углом, а правую руку после отталкивания начинает перемещать вниз вперед. В конце этой фазы лыжник ставит маховую (правую) ногу на снег под углом 16-24° к направлению движения.

Фаза 4 - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой - начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Продолжительность фазы - 0,09 - 0,16 с. Толчковую (левую) ногу лыжник продолжает разгибать в тазобедренном и коленном суставах, а разгибание ее в голеностопном суставе заканчивает отталкивание. С окончанием отталкивания левой ногой и отрывом ее от снега начинается второй скользящий шаг в цикле хода, движения в котором те же, что и в первом шаге.

Одновременный одношажный коньковый ход. Завершаем наше совместное знакомство с коньковым стилем разбором самого скоростного вида хода - одновременного одношажного. Применение его в соревновательных условиях требует высочайшего уровня атлетической подготовки. Кроме того, данный ход наиболее сложный в координационном отношении. Он применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12°.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов. Каждый шаг включает в себя отталкивание ногой (правой или левой), одновременное отталкивание руками с последующим одноопорным скольжением. Если сказать проще, то одновременный толчок палками осуществляется здесь под каждую ногу. На равнинных участках лыжник, используя данный ход, прокатывается от 6 до 15м, а на подъемах, в зависимости от их крутизны - от 4 до 10м. Темп хода - 30-50 циклов в минуту.

В первой фазе, которая начинается с окончания отталкивания правой ногой и до постановки палок на снег левая (опорная) нога вначале скольжения сильно согнута: в коленном суставе - 99°, тазобедренном - 97°, голеностопном - 71°. В процессе скольжения на плоско поставленной по

направлению движения левой лыже под углом 17° происходит плавное разгибание в этих суставах. Руки при этом выносятся вперед и, дойдя по высоте до уровня плеч, ставятся на снег. Локти явно отведены в стороны. В этот же момент правая (маховая) нога медленно подтягивается к левой (3, б) и готовится к броску постановке лыжи на снег под тем же углом, что был и у левой -17° .

Фаза 2 фиксирует явный наклон туловища вперед с навалом на палки и отталкивание ими и одновременно левой ногой. При этом правая нога продолжает активный вынос вперед и готовится, в свою очередь, стать теперь уже не маховой, а опорной.

В заключительной **третьей фазе** зафиксирован довольно непродолжительный момент скольжения на двух лыжах и окончания отталкивания левой ногой. Этими действиями заканчивается первая половина одновременного одношажного конькового хода. Движения во второй половине цикла аналогичны.

Упомянутый ход применяется и у нас, и за рубежом в двух вариантах: с махом и без махов руками. Мы считаем, что если вы в достаточной мере овладели техникой исполнения скользящего конькового шага, то для вас не представляет особого труда самостоятельно изучить его.

Низкая стойка спортсмена - вынужденная необходимость, имеющая целью уменьшить силу сопротивления воздуха. Длина цикла, состоящего в обоих случаях из двух скользящих шагов и поочередных отталкиваний ногами, в ходе с махом рук - 6-9 м., без маха - 7-12. Темп в первом случае - 60-85, во втором - 42-66 циклов в минуту.

Наиболее эффектно и эффективно эти варианты хода выглядят в исполнении уникальной и выдающейся российской лыжницы Елены Вяльбе на чемпионате мира 1997 года. Именно этот вариант принес ей победу на финише над итальянкой Стефанией Бельмондо. Именно этот вариант она позволила себе за 150 м. до финишной черты эстафеты с флагом России в руках, когда торжественно и грациозно вновь первой закончила очередную дистанцию.

4. Новые тенденции лыжных ходов

Тенденция 1. Коньковая техника значительно изменилась, начиная с Олимпийских Игр 1994 года в Лилехаммере. Победа Альшгорда в 30-километровой гонке в Лилехаммере заставила призадуматься многие головы, и эффективность его техники изменила с тех пор взгляд на техническую подготовку лучших лыжников мира. Эта тенденция связана в

основном с положением тела во время толчка и понятием компрессии (сжатия).

Тенденция 2. Длительность цикла у лучших лыжников почти не изменилась, но значительно изменился процент времени цикла, в котором мышцы лыжника работают интенсивно. Теперь лучшие лыжники отдыхают относительно больше во время их цикла, а работают относительно меньшую долю цикла, чем они делали это 4 года назад.

Тенденция 3. Эффективность техники практически не зависит от антропометрических параметров тела. Два лыжника, имеющих очень эффективную технику, но обладающие различными антропометрическими параметрами, не сильно отличаются друг от друга на лыжне визуально. Если различия слишком очевидны, значит, один из них или оба, вероятно, имеют некоторые проблемы в технике, которые работают против них.

Тенденция 4. Гладкое и управляемое движение не подразумевает, что кто-то ходит на лыжах более эффективно, чем тот, кто выглядит "немного диким". Это обусловлено очень важной тенденцией 1 (положение тела в течение цикла и понятие сжатия). Если "дикий" человек, кажется, тратит впустую лишнюю энергию на движения рук или ног, но положение его тела более эффективно, чем у лыжника с гладким и управляемым движением, но менее эффективным положением тела, то "дикий", скорее всего, тратит намного меньше усилий во время всей гонки. В лучшем случае, нужно иметь и гладкое, эффективное движение, и хорошее положение тела, но положение тела намного важнее.

Тенденция 5. Вынос рук далеко вперед перед толчком - не самый эффективный прием. (Снова вследствие тенденции 1, которая будет объяснена ниже.)

Тенденция 6. Длина палок очень критична для достижения наибольшей технической эффективности и зависит от типа тела. Правильная длина палок определяет непринужденность или, наоборот, трудности в обнаружении и чувстве эффективного положения тела.

Ключевые пункты в тенденции 1 - это два наиболее важных фактора в коньковой технике, поскольку это признаки высшего класса в мировой технике на сегодня.



Эти фотографии сделаны на Олимпийских играх в Нагано, во время 15-километровой гонки преследования. Снимки сделаны во время прохождения Бьорном Дали равнинного участка по лыжному стадиону. Норвежец проходит по стадиону так называемым «диагональным» коньковым ходом, толкаясь одновременно двумя руками только под левую ногу. Особенно показателен второй кадр, мы даже продублировали его на следующей странице для того, чтобы вы могли сравнить Бьорна с другими гонщиками во время прохождения того же участка.



Еще два признака хорошего или плохого положения тела: угол в голеностопном суставе и диапазон движения голеностопного сустава в течение полного цикла; выброс палок вперед относительно положения тела.

Для этого поясним тенденцию №5 - почему невыгодно выбрасывать палки далеко вперед. В дни глубокого сгибания в талии было принято учить лыжников выбрасывать руки с палками вперед. Однако лучшие лыжники обнаружили, что положение бедер является наиболее важным элементом правильной техники. Но чтобы держать центр тяжести тела в оптимальном положении, тело в целом должно быть выше и должно находиться впереди голеностопных

суставов.

Держать большую часть веса вашего тела высоко и впереди в течение конькового цикла почти невозможно, выбрасывая руки с палками далеко вперед, потому, что при этом угол постановки палок относительно земли, становится слишком велик, чтобы перенести на них вес тела. Существует тенденция постановки рук с палками ближе к лицу, с небольшим разведением локтей в стороны (иначе не получится).

Такое положение палок позволяет удобно и правильно перенести ваш вес высоко и вперед, создавая хорошее, устойчивое и плотное положение для того, чтобы поймать ваш падающий вес. Это напряженное положение

длится долю секунды, но достаточно долго для того, чтобы поймать массу тела, брошенную вперед, и преобразовать эту энергию в ускорение. У самых лучших лыжников это падение вперед на палки очень сильное и является главным фактором содействия верхней части тела в поддержании скорости (инерции). Однако чтобы толкаться палками в таком стиле, нужна очень хорошая подготовка мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Также необходима хорошая эластичность икроножных мышц.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ К РАЗДЕЛУ I. ВВЕДЕНИЕ. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СТРУКТУРА КУРСА

ЗАНЯТИЕ 1

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ (2 ч.)

Вопросы для подготовки:

1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания населения.
3. Воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное, прикладное значение лыжного спорта.

Студенты должны знать:

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- оценочное понимание значения лыжного спорта для воспитательного, оздоровительного, гигиенического и спортивного развития человека;
- сущность и особенности педагогической тренерской деятельности в сфере лыжного спорта.

Студенты должны уметь:

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» по поиску и применению учебной информации;

- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- характеризовать значение лыжного спорта для воспитательного, оздоровительного, гигиенического и спортивного развития человека;
- определять сущность и особенности педагогической тренерской деятельности в сфере лыжного спорта;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

Для подготовки к семинару необходимо:

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить задачи, роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания в Республике Беларусь;
- усвоить общественно, индивидуально и личностное ценностное воспитательное, оздоровительное, гигиеническое, спортивное значение лыжного спорта для человека;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

Темы рефератов

1. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь» и его основные положения.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы и ее основные положения.
3. Престиж профессии тренера в лыжных видах спорта.

Рекомендуемая литература и информационные источники

1. Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-3 «О физической культуре и спорте в Республике Беларусь»: принят Палатой

представителей 5 декабря 2013 г.: одобр. Советом Респ. 19 декабря 2013 г. // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2014.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы: утверждена Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 апреля 2016 г. № 303 // Консультант Плюс: Беларусь. Технология 3000 [Электронный ресурс] / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. Лыжный спорт: программа для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Респ. Беларусь, Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2003. – 106 с.

4. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебное пособие. – М. : Академия, 2000. – 368 с.

5. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учебник для ИФК – М. : Физическая культура, 2005. – 320 с.

6. Михайлова, Т.В. Тренер как профессионал / Т.В. Михайлова. – Смоленск, 2004. – 176 с.

7. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

ЗАНЯТИЕ 2
ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ
(2 ч.)

Вопросы для подготовки:

1. Формы руководства и контроль за развитием массовой и спортивной работы в лыжном спорте.
2. Секция коллектива физической культуры как основная организационно-структурная единица.
3. Лыжный спорт в единой спортивной квалификации.

Студенты должны знать:

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- сущность государственного регулирования развития лыжного спорта в Республике Беларусь.
- формы руководства за развитием массовой и спортивной работы в сфере лыжного спорта в Республике Беларусь;
- организационно-структурные единицы в системе лыжного спорта в Республике Беларусь;
- сущность единой спортивной квалификации и место лыжного спорта в ней.

Студенты должны уметь:

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- определять сущность государственного регулирования развития лыжного спорта в Республике Беларусь;
- выделять формы руководства за развитием массовой и спортивной работы в сфере лыжного спорта в Республике Беларусь;

- выделять организационно-структурные единицы в системе лыжного спорта в Республике Беларусь и давать их сущностную характеристику;
- определять сущность единой спортивной квалификации;
- определять место лыжного спорта в единой спортивной квалификации;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

Для подготовки к семинару необходимо:

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить задачи, роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания в Республике Беларусь;
- усвоить оценку роли лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- усвоить сущность государственного регулирования развития лыжного спорта в Республике Беларусь.
- определить в соответствии с нормативно-правовой базой формы руководства за развитием массовой и спортивной работы в сфере лыжного спорта в Республике Беларусь;
- определить в соответствии с нормативно-правовой базой организационно-структурные единицы в системе лыжного спорта в Республике Беларусь;
- усвоить сущность единой спортивной квалификации и место лыжного спорта в ней;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

Темы рефератов

1. Нормативно-правовая база, определяющая развитие лыжного спорта в Республике Беларусь.
2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы и её основные положения.
3. Основные этапы развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

Рекомендуемая литература и информационные источники

1. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособ. / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 1999. – 208 с.
2. Бальсевич, В.И. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич.-ФиС.-1988.-208 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / И.М. Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Гурская, Л.А. Лыжный спорт: Учеб. Пособ. / Л.А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 2000. – 81с.
5. Дворецкий, В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: Учеб. пособ. / В.А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2000. – 118 с.
6. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие/ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1977.-179 с.
7. Кобзева, Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Учеб. пособ. / Л.Ф. Кобзева, Л.П. Гурская.- Смоленск: СГИФК, 1997.- 63 с.
8. Кобзева, Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.- 28 с.
9. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа СГИФК /Дворецкий В.А. – Смоленск: СГИФК, 1999.- 16 с.
10. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжников / Т.И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.- 227с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. – 480с.
12. Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физической культуры, спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего времени. Монография./ А.Н. Яковлев.- Смоленск: филиал ФГОУ ВПО «РГУТиС», 2009. - 367 с.
13. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. /А.А. Гужаловский.- М.: ФиС. – 1990.
14. Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных и стрелковых видах спорта: материалы VIII Международной сессии по итогам НИР за 2004 год / Сост. Н.А. Демко; Редко.: М.Е. Кобринский (председатель) и др. Мн.: РИВШ, 2005.– 151с.
15. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. I-IV классы. – Минск: Национальный институт образования, 2004. – 271с.

ЗАНЯТИЕ 3
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ БЕЛОРУССКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА
(2 ч.)

Вопросы для подготовки:

1. Белорусская федерация лыжного спорта, её структура и содержание работы.
2. Роль федерации гребли в развитии лыжного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении.
3. Международные федерации ИКФ и ФИСА. Структура и содержание работы международной федерации лыжного спорта.

Студенты должны знать:

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- сущность деятельности федерации лыжного спорта в Республике Беларусь, её структуру и содержание работы;
- роль федерации лыжного спорта в развитии лыжного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении;
- сущность деятельности Международной федерации лыжного спорта, её структуру и содержание работы.

Студенты должны уметь:

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- определять сущность деятельности федерации лыжного спорта в Республике Беларусь, её структуру и характеризовать содержание работы;
- характеризовать роль федерации лыжного спорта в развитии лыжного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении;
- определять сущность деятельности Международных федераций, их структуру и характеризовать содержание работы;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и

методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

Для подготовки к семинару необходимо:

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- ознакомиться с документами нормативно-правовой базы, регулирующей организацию и осуществление психолого-педагогической деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить оценку роли лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- усвоить роль и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Республики Беларусь;
- определить сущность деятельности федерации лыжного спорта в Республике Беларусь, усвоить ее структуру и сущностное содержание работы;
- усвоить значение федерации гребли в развитии лыжного спорта в Республике Беларусь, в международном спортивном движении;
- определить сущность деятельности Международных федераций, их структуру и сущностное содержание работы;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

Темы рефератов

1. Этапы истории Белорусской федерации лыжного спорта.
2. Этапы истории лыжных Международных федераций.
3. Знаменитые лыжники всех времён и стран.
4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам классическим стилем.
5. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам свободным стилем.
6. Организация и проведение соревнований по скиатлону
7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам с масс-стартом.
8. Организация и проведение соревнований в индивидуальных гонках.

9. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в эстафете.
10. Анализ техники и методика обучения попеременному двушажному ходу.
11. Анализ техники и методика обучения попеременному четырёхшажному лыжному ходу.
12. Анализ техники и методика обучения одновременному безшажному лыжному ходу.
13. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному лыжному ходу.
14. Анализ техники и методика обучения одновременному двушажному ходу.

Рекомендуемая литература и информационные источники

1. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособ. / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 1999. – 208 с.
2. Бальсевич, В.И. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич.-ФиС.-1988.-208 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / И.М. Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Гурская, Л.А. Лыжный спорт: Учеб. Пособ. / Л.А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 2000. – 81с.
5. Дворецкий, В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: Учеб. пособ. / В.А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2000. – 118 с.
6. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие/ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1977.-179 с.
7. Кобзева, Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Учеб. пособ. / Л.Ф. Кобзева, Л.П. Гурская.- Смоленск: СГИФК, 1997.- 63 с.
8. Кобзева, Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.- 28 с.
9. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа СГИФК /Дворецкий В.А. – Смоленск: СГИФК, 1999.- 16 с.
10. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжников / Т.И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.- 227с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. – 480с.
12. Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физической культуры, спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего

времени. Монография./ А.Н. Яковлев.- Смоленск: филиал ФГОУ ВПО «РГУТиС», 2009. - 367 с.

13. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. /А.А. Гужаловский.- М.: ФиС. – 1990.

14. Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных и стрелковых видах спорта: Материалы VIII Международной сессии по итогам НИР за 2004 год / Сост. Н.А. Демко; Редко.: М.Е. Кобринский (председатель) и др. Мн.: РИВШ, 2005.– 151с.

15. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. I-IV классы. – Минск: Национальный институт образования, 2004. – 271с.

16. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. V-VII классы. – Минск: Национальный институт образования, 2003. – 39с.

17. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. IX класс. Базовый уровень. – Минск: Национальный институт образования, 2005. – 31с.

ЗАНЯТИЕ 4

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ (2 ч.)

Вопросы для подготовки:

1. Развитие выносливости.
2. Развитие силы.
3. Развитие быстроты.

Студенты должны знать:

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте.

Студенты должны уметь:

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

Для подготовки к семинару необходимо:

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить роль качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

Темы рефератов

1. Специфика измерения качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте.
2. Контрольно-диагностический инструментарий измерения достижений спортсменов в лыжном спорте.

3. Индивидуальная программа формирования и развития качеств выносливости, силы и быстроты в лыжном спорте.
4. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам классическим стилем.
5. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам свободным стилем.
6. Организация и проведение соревнований по скиатлону
7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам с масс-стартом.
8. Организация и проведение соревнований в индивидуальных гонках.
9. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в эстафете.
10. Анализ техники и методика обучения попеременному двушажному ходу.
11. Анализ техники и методика обучения попеременному четырёхшажному лыжному ходу.
12. Анализ техники и методика обучения одновременному безшажному лыжному ходу.
13. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному лыжному ходу.

Рекомендуемая литература и информационные источники

1. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособ. / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 1999. – 208 с.
2. Бальсевич, В.И. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич.-ФиС.-1988.-208 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / И.М. Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Гурская, Л.А. Лыжный спорт: Учеб. Пособ. / Л.А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 2000. – 81с.
5. Дворецкий, В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: Учеб. пособ. / В.А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2000. – 118 с.
6. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие/ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1977.-179 с.
7. Кобзева, Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Учеб. пособ. / Л.Ф. Кобзева, Л.П. Гурская.- Смоленск: СГИФК, 1997.- 63 с.
8. Кобзева, Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: Учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.- 28 с.

9. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа СГИФК /Дворецкий В.А. – Смоленск: СГИФК, 1999.- 16 с.
- 10.Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжников / Т.И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.- 227с.
- 11.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб пособие. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2002. – 480с.
- 12.Яковлев, А.Н. Научно-методические основы физической культуры, спорта в образовательном пространстве высшей школы в контексте новых представлений о спорте как мировой религии нашего времени. Монография./ А.Н. Яковлев.- Смоленск: филиал ФГОУ ВПО «РГУТиС», 2009. - 367 с.
- 13.Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры. /А.А. Гужаловский.- М.: ФиС. – 1990.
- 14.Научное обоснование тренировочного процесса в лыжных и стрелковых видах спорта: Материалы VIII Международной сессии по итогам НИР за 2004 год / Сост. Н.А. Демко; Редко.: М.Е. Кобринский (председатель) и др. Мн.: РИВШ, 2005.– 151с.
- 15.Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. I-IV классы. – Минск: Национальный институт образования, 2004. – 271с.
- 16.Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. V-VII классы. – Минск: Национальный институт образования, 2003. – 39с.
- 17.Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования с русским языком обучения с 12-летним сроком обучения. Физическая культура. IX класс. Базовый уровень. – Минск: Национальный институт образования, 2005. – 31с.

ЗАНЯТИЕ 5

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЛЫЖ (2 ч.)

Вопросы для подготовки:

1. Лыжи как средство передвижения древнего человека.
2. Лыжи античного мира.
3. Использование лыж в странах Скандинавии и на территории России в древних и средних веках.
4. Лыжи в Северной Америке и Канаде.
5. Значение лыж для развития экономики и культуры стран.

Студенты должны знать:

- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание исторического процесса зарождения и развития лыж как вида передвижения древнего человека;
- эволюцию типов лыж в истории;
- значение лыж в истории государств и цивилизаций.

Студенты должны уметь:

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» (тезаурус и глоссарий);
- характеризовать исторический процесс зарождения и развития лыж как вида передвижения древнего человека;
- характеризовать процесс эволюции типов лыж в истории;
- определять значение лыж в истории государств и цивилизаций;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

Для подготовки к семинару необходимо:

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить сущность и содержание исторического процесса зарождения и развития лыж как вида передвижения древнего человека;
- усвоить значение лыж в истории государств и цивилизаций.
- усвоить информацию об эволюции типов лыж в истории;
- выявить прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

Темы рефератов

1. Этапы истории появления и совершенствования лыж.
2. Эволюция типов лыж в истории цивилизации.
3. Меры безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
4. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом на лыжах с лицами разного пола и возраста.
5. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам классическим стилем.
6. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам свободным стилем.
7. Организация и проведение соревнований по скиатлону
8. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам с масс-стартом
9. Организация и проведение соревнований в индивидуальных гонках.
10. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в эстафете.
11. Анализ техники и методика обучения попеременному двушажному ходу.
12. Анализ техники и методика обучения попеременному четырёхшажному лыжному ходу.
13. Анализ техники и методика обучения одновременному безшажному лыжному ходу.
14. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному лыжному ходу.
15. Анализ техники и методика обучения одновременному двушажному ходу.
16. Итоги выступления белорусских лыжников на Олимпийских играх.
17. История появления лыж и их совершенствование.
18. История развития лыжного спорта в Мире.
19. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

Рекомендуемая литература и информационные источники

1. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. пособие / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 1999. – 208 с.
2. Бальсевич, В.И. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич.- ФиС.- 1988. - 208 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / И.М. Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

4. Гурская, Л.А. Лыжный спорт: учеб. Пособ. / Л.А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 2000. – 81с.
5. Дворецкий, В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: Учеб. пособ. / В.А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2000. – 118 с.
6. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие/ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1977.-179 с.
7. Кобзева, Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов: учеб. пособ. / Л.Ф. Кобзева, Л.П. Гурская.- Смоленск: СГИФК, 1997.- 63 с.
8. Кобзева, Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.- 28 с.
9. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа СГИФК /Дворецкий В.А. – Смоленск: СГИФК, 1999.- 16 с.
10. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжников / Т.И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.- 227с.

ЗАНЯТИЕ 6

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ (2 ч.)

Вопросы для подготовки:

1. Развитие скоростно-силовых способностей.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие быстроты.

Студенты должны знать:

- нормативно-правовую базу педагогической тренерской деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- оценочное понимание роли скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- положения индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте.

Студенты должны уметь:

- осуществлять операционально учебно-познавательную деятельность в структуре модулей и компонентов ЭУМК по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» по поиску и применению учебной информации;
- полно характеризовать основные категории науки в соответствии с выделенным понятийно-терминологическим аппаратом справочно-информационного модуля ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» (тезаурус и глоссарий);
- оценивать роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- определять основные методы, приемы и средства в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- составлять алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- выявлять прикладные аспекты дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» применительно к области будущей профессиональной деятельности.

Для подготовки к семинару необходимо:

- при осуществлении самостоятельной учебно-познавательной деятельности с применением ЭУМК «Лыжный спорт и методика преподавания» усвоить содержание лекции в теоретическом модуле и в материалах рекомендуемой литературы;
- усвоить понятийно-терминологический аппарат по теме занятия в соответствии с тезаурусом и глоссарием ЭУМК;
- полно характеризовать основной понятийно-терминологический аппарат и оперировать им;
- усвоить роль скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- усвоить сущность и содержание основных методов, приемов и средств в формировании и развитии скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- усвоить алгоритм создания индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- усвоить сущность и содержание положений индивидуальной программы формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте;
- подготовить реферат по одной из предлагаемых тем.

Темы рефератов

1. Специфика измерения скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте.
2. Контрольно-диагностический инструментарий достижений спортсменов в лыжном спорте.
3. Индивидуальная программа формирования и развития скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости и быстроты в лыжном спорте.
4. Основы техники попеременных лыжных ходов.
5. Основы техники одновременных лыжных ходов.
6. Основы техники коньковых лыжных ходов.
7. Основы техники спусков и подъёмов по пересечённой местности на лыжах.
8. Меры безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
9. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом на лыжах с лицами разного пола и возраста.
10. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам классическим стилем.
11. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам свободным стилем.
12. Организация и проведение соревнований по скиатлону
13. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам с масс-стартом
14. Организация и проведение соревнований в индивидуальных гонках.
15. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в эстафете.
16. Анализ техники и методика обучения попеременному двушажному ходу.
17. Анализ техники и методика обучения попеременному четырёхшажному лыжному ходу.
18. Анализ техники и методика обучения одновременному безшажному лыжному ходу.
19. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному лыжному ходу.
20. Анализ техники и методика обучения одновременному двушажному ходу.
21. Итоги выступления белорусских лыжников на Олимпийских играх.
22. История появления лыж и их совершенствование.
23. История развития лыжного спорта в Мире.
24. История развития лыжного спорта в Республике Беларусь.

Рекомендуемая литература и информационные источники

1. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. пособие / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов.– М.: Академия, 1999. – 208 с.
2. Бальсевич, В.И. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич.- ФиС.- 1988. - 208 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений / И.М. Бутин. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Гурская, Л.А. Лыжный спорт: учеб. Пособ. / Л.А. Гурская. Смоленск: СГИФК, 2000. – 81с.
5. Дворецкий, В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика: Учеб. пособ. / В.А. Дворецкий.- Смоленск: СГИФК, 2000. – 118 с.
6. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: учебное пособие/ В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин. – Тюмень: Изд-во Тюменского гос. ун-та, 1977.-179 с.
7. Кобзева, Л.Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов: учеб. пособ. / Л.Ф. Кобзева, Л.П. Гурская.- Смоленск: СГИФК, 1997.- 63 с.
8. Кобзева, Л.Ф. Коньковые ходы и новое в коньковой технике: учебное пособие / Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК, 2005.- 28 с.
9. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа СГИФК /Дворецкий В.А. – Смоленск: СГИФК, 1999.- 16 с.
10. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжников / Т.И. Раменская. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.- 227с.

КОНТРОЛЬНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ

КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ К РАЗДЕЛУ I. ВВЕДЕНИЕ. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И СТРУКТУРА КУРСА

Выделите верный вариант ответа:

1. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из...
 - а) Одного периода и двух фаз
 - б) Из одного периода и трёх фаз
 - в) Из двух периодов и двух фаз
 - г) Из двух периодов и трёх фаз
2. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой» на лыжах?
 - а) Лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
 - б) Задние части лыж не перекрещиваются
 - в) Шаги – свободные с полным распрямлением ног
 - г) Руки работают энергично и распрямляются в начале толчка
3. Какой лыжный ход самый скоростной?
 - а) Одновременный басшажный
 - б) Одновременный одношажный
 - в) Одновременный двухшажный
 - г) Попеременный двухшажный
4. Высота лыжных палок при классическом ходе -
 - а) Рост ученика
 - б) До уровня плеч ученика
 - в) Ниже на 3-4 см уровня плеч ученика
 - г) До уровня глаз ученика
5. Какое главное отличие одновременного одношажного хода (стартовый вариант) от обычного при ходьбе на лыжах?
 - а) Первый шаг с вынесением рук вперед
 - б) Постановка палок на снег
 - в) Отталкивание палками и приставление ноги
 - г) Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах
6. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется ...
 - а) Переход с выносом правой ноги
 - б) Переход с одновременным выносом рук
 - в) Переход с выносом левой ноги
 - г) Переход с одновременным толчком рук
7. При какой высоте лыжник, преодолевая сплошные препятствия, снимает лыжи?
 - а) Выше 75 см
 - б) Выше 100 см

- в) Выше 120см
г) Выше 150см
8. Олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам в 1956 году стала...
- а) Клавдия Боярских
б) Любовь Козырева
в) Галина Кулакова
г) Мария Гусакова
8. Как правильно преодолевать на лыжах бугры?
- а) Подъезжая к бугру, лыжник группируется
б) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается
в) Наезжая на бугор, лыжник группируется
г) Проехав бугор, лыжник распрямляется
10. На дистанции лыжнику не разрешается...
- а) Менять одну лыжу
б) Менять палки
в) Лидировать с учеником до 100 м
г) Принимать пищу
11. Ошибка при преодолении на лыжах впадин -
- а) Приближаясь к впадине, лыжник приседает
б) Проезжая впадину, лыжник выпрямляет ноги
в) В середине впадины лыжник начинает группироваться
г) В момент выхода из впадины лыжник группируется
12. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом» -
- а) Кратковременное неравномерное давление на лыжи
б) Недостаточное разведение пяток лыж в стороны
в) Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед
г) Потеря равновесия
13. Одновременный двухшажный ход на лыжах состоит...
- а) Из 4-х фаз
б) Из 3-х фаз
в) Из 2-х фаз
г) Из 5-ти фаз
14. Ошибка при преодолении на лыжах бугров -
- а) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается
б) В момент наезда на бугор лыжник группируется
в) Лыжник принимает положение низкой стойки
г) Проехав бугор, лыжник распрямляется
15. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового» ?
- а) Постановкой палок
б) Постановкой одной из лыж
в) Отталкивание палками
г) Отталкивание ногами
16. Когда на лыжах применяется переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам?

- а) На подъеме
 - б) После старта
 - в) После крутого подъема
 - г) На равнине
17. Главный элемент тактики лыжника -
- а) Старт
 - б) Лидирование
 - в) Распределение сил
 - г) Обгон
18. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием при ходьбе на лыжах обозначается как...
- а) Присед
 - б) Подседание
 - в) Выпад
 - г) Подгибание

КОМПЛЕКС ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ОБОБЩЕНИЯ. ВАРИАНТ 1

Выделите верный вариант ответа:

1. Специализированный педагогический процесс физического воспитания средствами гребли, направленный на достижение физического и духовного совершенствования личности, высот спортивного мастерства, – это:

- 1) тренировка
- 2) соревнование
- 3) восстановление
- 4) нагрузка

2. Подготовка лыжника, вооружающая его знаниями, навыками в целях реализации своих возможностей в конкретной ситуации соревнований, умением выбрать наиболее рациональные действия и распределить силы на дистанции с учетом погодных условий, уровня своей подготовленности, – это:

- 1) тактическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) морально-волевая подготовка
- 4) психологическая подготовка

3. Средством идеомоторного воздействия, применяемым в тренировочном процессе, является:

- 1) аутогенная тренировка
- 2) гидромассаж
- 3) лыжный бег в гору
- 4) лыжный бег под гору

4. Способ использования компонентов тренировочной нагрузки – это:

- 1) метод тренировки
- 2) средство тренировки
- 3) объект тренировочного воздействия
- 4) субъект тренировочного воздействия

5. К группе прерывистых методов тренировки в гребном спорте относится:

- 1) интервальный
- 2) переменный
- 3) равномерный
- 4) субмаксимальный

6. Основоположником интервального метода тренировки в спорте является:

- 1) Г. Рейнделл
- 2) Е. Карстен
- 3) М. Килланен
- 4) У. Форстер

7. Средством специальной физической подготовки в лыжном спорте является:

- 1) бег на лыжероллерах
- 2) беговая подготовка
- 3) лыжная подготовка
- 4) плавательная подготовка

8. Конкретный долгосрочный план достижения цели спортивной подготовки – это:

- 1) стратегия
- 2) тактика
- 3) методика
- 4) технология

9. Дата принятия закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»:

- 1) 2014 г.
- 2) 2010 г.
- 3) 2009 г.
- 4) 2006 г.

10. Дата образования Белорусской федерации лыжного спорта:

- 1) 1992 г.
- 2) 1998 г.
- 3) 2002 г.
- 4) 2005 г.

11. Чемпионаты мира по лыжным гонкам видам спорта начали проводить с:

- 1) 1924 г.
- 2) 1957 г.
- 3) 1968 г.
- 4) 1971 г.

12. Преждевременно (до команды стартера) начатый забег, сорванный старт, – это:

- 1) фальстарт
- 2) фейр-плей

13. Качественный показатель, определяемый количеством циклов, осуществленных гребцом за единицу времени, – это:

- 1) темп лыжного бега
- 2) ритм лыжного бега
- 3) скорость лыжного бега
- 4) мощность лыжного бега

14. Нормативный документ, определяющий порядок присвоения и подтверждения спортивных званий и разрядов, – это:

- 1) спортивная классификация
- 2) спортивный регламент
- 3) спортивный менеджмент
- 4) спортивный арбитраж

15. Расположите в порядке возрастания последовательно подчиняющиеся уровни в структуре тренировочного процесса лыжников (например, АВБ):

- А) макроуровень
- Б) мезоуровень
- В) микроуровень

16. Расположите в порядке возрастания последовательно подчиняющиеся уровни в структуре тренировочного процесса лыжников (например, АВБ):

- А) годовое
- Б) перспективное
- В) текущее

17. Соотнесите верно элементы двух множеств – названия физических качеств и их определения:

- 1) сила
- 2) быстрота

- 3) выносливость
- 4) ловкость

А) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Б) способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени

В) способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности

Г) способность наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

ТЕСТОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ОБОБЩЕНИЯ. ВАРИАНТ 2.

Выделите верный вариант ответа:

1. Форма деятельности, борьба, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата в лыжных видах спорта – это :

- 1) соревнование
- 2) тренировка
- 3) нагрузка
- 4) восстановление

2. Подготовка лыжника, предусматривающая повышение уровня мотивации к занятиям лыжным спортом и достижению спортивных результатов, устойчивости к стресс факторам, – это:

- 1) психологическая подготовка
- 2) специальная физическая подготовка
- 3) морально-волевая подготовка
- 4) тактическая подготовка

3. Средством физиотерапевтического воздействия, применяемым в тренировочном процессе, является:

- 1) гидромассаж
- 2) аутогенная тренировка
- 3) фитотерапия

4. Все то, с помощью чего реализуются способы использования компонентов тренировочной нагрузки, – это:

- 1) метод тренировки
- 2) средство тренировки
- 3) объект тренировочного воздействия
- 4) субъект тренировочного воздействия

5. К группе непрерывных методов тренировки в лыжном спорте относится:

- 1) переменный
- 2) интервальный
- 3) повторный
- 4) контрольный

6. Средством специальной физической подготовки в лыжном спорте является:

- 1) езда на велосипеде
- 2) беговая подготовка
- 3) лыжная подготовка
- 4) плавательная подготовка

7. Совокупность наиболее целесообразных и рациональных приемов решения гребцом задач, возникающих в ходе соревнований, – это:

- 1) тактика
- 2) стратегия
- 3) методика
- 4) технология

7. Дата принятия Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы:

- 1) 2016 г.
- 2) 2014 г.
- 3) 2009 г.
- 4) 2006 г.

8. Дата образования Международной федерации лыжного спорта:

- 1) 1924 г.
- 2) 1938 г.
- 3) 1957 г.
- 4) 1968 г.

9. Свод этических правил, основанных на внутреннем убеждении спортсмена о благородстве и справедливости в спорте, – это:

- 1) фейр-плей
- 2) фальстарт
- 3) фальшборт
- 4) фартшпиль

10. Способность сохранять необходимое время заданную скорость передвижения и обычно рассматривается применительно к циклическим упражнениям, – это:

- 1) специальная скоростная выносливость
- 2) специальная работоспособность

- 3) специальная сила
- 4) специальная быстрота

11. Расположите в порядке возрастания последовательно подчиняющиеся уровни в структуре тренировочного процесса лыжников (например, АВБ):

- А) малый недельный цикл и структура одного занятия
- Б) многолетний, годичный
- В) цикл на период, этап подготовки, месяц

12. Расположите последовательно этапы, предусматриваемые при одноцикловом планировании тренировочного процесса в лыжном спорте (например, АВБ):

- А) период активного отдыха
- Б) период базовой подготовки
- В) соревновательный период