

Материалы

Примерный перечень вопросов к экзамену по теории и методике лыжного спорта.

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
 - а) лыжные гонки;
 - б) лыжное двоеборье;
 - в) прыжки на лыжах с трамплина;
 - г) горнолыжный спорт;
 - д) биатлон;
 - е) фристайл;
 - ж) сноуборд.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах:
 - а) классические и коньковые лыжные ходы;
 - б) способы подъемов;
 - в) стойки спусков;
 - г) способы торможений;
 - д) способы поворотов в движении и на месте;
 - е) преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфические требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучения владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид спорта на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: предварительной подготовки, начальной и углубленной специализации, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Периодизация годичного тренировочного макроцикла.
26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства

- тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годового макроцикла.
 28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
 29. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.
 30. Основные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника.
 31. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки.
 32. Воспитание спортсмена как личности - главная задача всех этапов многолетней подготовки.
 33. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.
 35. Передвижение на лыжах - самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
 36. Отличительные достоинства занятий лыжами по оздоровительному эффекту в сочетании с доступностью в овладении движениями лыжника.
 37. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
 38. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
 39. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.
 40. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
 41. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.
 42. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъема/спуска, максимальный подъем, перепад высоты, сумма перепадов высот.
 43. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
 44. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.
 45. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
 46. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
 47. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
 48. Правила заполнения заявки и карточки участника.
 49. Общие требования к судейству соревнований разных категорий.
 50. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.
 51. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
 52. Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.
 53. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования.
 54. Специфика определения результатов в лыжной комбинации (дуатлоне), лыжном спринте, в эстафетных и массовых соревнованиях с общего старта.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1. Основная литература:

1. Соловьева А.Л. Лыжная подготовка в вузе. Часть 1: Учебное пособие. – Томск: Издательство Томского Государственного Университета - 2007. – С. 60
2. Соловьева А.Л. Лыжная подготовка в вузе. Часть 2: Учебное пособие. – Томск: Издательство Томского Государственного Университета - 2007. – С. 60 .
3. Туренков А.Н. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках: учебное пособие для факультетов физической культуры.- Кемерово КемГУ, 2006. С. 84.

2. Дополнительная литература:

1. Агроновский М.А. Лыжный спорт.- М. Физкультура и спорт, 1952.- С.59.
2. Антонов С.Д. Подготовка лыжника: Пособие для первичных и учебных организаций ДОСААФ.- М. Издательство ДОСААФ, 1958. С. 78.
3. Архипов А.А. Лыжный спорт: методическое пособие.- Киев б. и. 1975. С. 180.
4. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М. Физкультура и спорт, 1958. С. 86.
5. Лыжный спорт: Учебник для институтов физической культуры. М. Физкультура и спорт. 1980. – С.368.
6. Манжосов В.Н. Лыжный спорт: Учебное пособие для вузов.- М. Высшая школа, 1979. – С.150.
7. Мокропуло И.Ф. Лыжная подготовка: методическое пособие.- М. Воениздат, 1970.- С.108.
8. Туренков А.Н. Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта: Учебное пособие.- Кемерово КГУ, 2001.- С. 69.

Периодические издания, журналы:

1. Журнал «Теория и практика физической культуры».
2. Журнал «Физическая культура в школе».
3. Журнал «Лыжный спорт».

Интернет-ресурсы

www.skisport.ru/

www.fizsport.ru/