

Чалій Л.В. Кіндрат В.К.



ОСНОВИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ

у запитаннях та відповідях

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

Чалій Л.В.
Кіндрат В.К.

Основи лижної підготовки у запитаннях та відповідях

Навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності
«Фізична культура»

Рівне - 2013

УДК 796.5
ББК 26.890
О 64

Чалій Л.В., Кіндрат В.К. Основи лижної підготовки у запитаннях та відповідях. Навчально-методичний посібник (доповнений) - Рівне: Редакційно-видавничий відділ громадської організації «СОМ-ЦЕНТР», 2013. - 126 с.

Рецензенти:

Дубенчук А.І., завідувач кабінетом фізичної культури та здоров'я Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Франків Є.М., доцент, канд. пед. наук, завідувач кафедри фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету.

У навчально-методичному посібнику висвітлено основні положення та принципи лижного спорту, його структура та завдання. Розглянуто умови проведення змагань з лижної підготовки, проведення лижних походів з учнівською та студентською молоддю.

Посібник призначений для студентів спеціальності «Фізична культура», вчителів фізичної культури, організаторів спортивно-масової роботи, працівників галузі фізичної культури та спорту.

Рекомендовано до друку рішенням науково-методичної ради Рівненського державного гуманітарного університету від 11 квітня 2012р., протокол № 9.

© Чалій Л.В., Кіндрат В.К.

ЗМІСТ

Лижний спорт та лижна підготовка

1. Місце та значення лижного спорту в системі фізичного виховання.
2. Зміст лижної підготовки у сучасній українській школі.
3. Історія виникнення лиж та розвитку лижного спорту.
4. Коротка історія видів лижного спорту, представлених в програмах зимових Олімпійських Ігор.
5. Розвиток лижного спорту в Україні.
6. Вплив занять лижною підготовкою на стан здоров'я людини.
7. Основні поняття техніки лижних ходів.
8. Основи гірськолижної техніки.

Основи методики навчання в лижному спорті

9. Формування рухових навичок.
10. Принципи і методи навчання.
11. Місця проведення занять.
12. Фактори, що впливають на стан лижні.
13. Оцінка погоди і снігу.
14. Фізична основа руху на лижах.
15. Лижні мазі та змащення лиж.
16. Розміщення студентів (учнів).
17. Температурні норми. Попередження травматизму.
18. Послідовність вивчення окремих способів пересування.
19. Стройові вправи з лижами. Методика навчання.
20. Стройові вправи на лижах. Методика навчання.
21. Повороти на місці на лижах.
22. Методика навчання лижних ходів. Ковзаючий крок.
23. Підвідні вправи для оволодіння технікою ковзаючого кроку.
24. Методика навчання лижних ходів. Почерговий двокроковий хід.
25. Методика навчання лижних ходів. Одночасний безкроковий хід.
26. Методика навчання лижних ходів. Одночасний двокроковий хід.
27. Методика навчання лижних ходів. Одночасний одно кроковий хід.
28. Методика навчання лижних ходів. Почерговий чотирикроковий хід.
29. Характеристика напівковзанярських та ковзанярських ходів.

30. Методика навчання лижних ходів. Ковзанярський хід.
31. Спеціальні вправи для оволодіння ковзанярським кроком.
32. Способи переходу з одного лижного ходу на інший.
33. Підйоми на лижах.
34. Спуски на лижах.
35. Подолання нерівностей на спуску.
36. Гальмування на лижах «плугом», упором.
37. Гальмування на лижах боковим зісковзуванням, лижними палицями.
38. Повороти на лижах у русі. Поворот переступанням, ножицями.
39. Повороти на лижах у русі. Поворот плугом, напівплугом.
40. Повороти на лижах у русі. Махові повороти.
41. Подолання перешкод з лижами.

Навчальна робота з лижної підготовки

42. Ігри та естафети на лижах для дітей молодшого шкільного віку.
43. Ігри та естафети на лижах для підліткового віку.
44. Ігри та естафети для вдосконалення техніки лижних ходів.
45. Ігри та естафети для вивчення та вдосконалення гірськолижної техніки.
46. Структура уроку лижної підготовки в школі.
47. Планування навчальної роботи по лижній підготовці.
48. Облік успішності на уроках лижної підготовки.
49. Зміст тренувального процесу в лижному спорті (фізична, технічна, тактична підготовка, теоретична).
50. Фізичні вправи як основний засіб тренування лижника.
51. ЗРВ при підготовці лижників.
52. Тренажери, споруди та установки, що застосовуються в підготовці лижника.
53. Методи тренування лижників-спортсменів.
54. Дозування навантажень.
55. Контроль і самоконтроль в процесі тренувань.
56. Психологічна підготовка лижника.
57. Спеціальна швидкісно-силова підготовка лижника.
58. Особливості дитячого та підліткового організму, врахування цих особливостей при підготовці юних лижників.
59. Особливості тренувань хлопців та дівчат.
60. Методика тренування дітей та підлітків.
61. Рекомендації до побудови тренувального процесу.
62. Витривалість і шляхи її розвитку у юних лижників.

- 63. Масаж як засіб відновлення після занять лижним спортом.**
- 64. Гігієна лижника.**
- 65. Режим дня лижника.**
- 66. Харчування лижника.**

Змагання у лижному спорті

- 67. Організація і проведення змагань з лижних гонок.**
- 68. Коротка характеристика змагань.**
- 69. Організація й проведення змагань у школі.**
- 70. Правила поведінки на лижних трасах.**

Чалій Людмила Володимирівна
Кіндрат Вадим Кирилович

Основи лижної підготовки у запитаннях та відповідях

Навчально методичний посібник

У навчально-методичному посібнику висвітлено основні положення та принципи лижної підготовки, її структури та завдання. Розглянуто умови проведення змагань з лижної підготовки, проведення лижних походів із учнівською та студентською молоддю.

Посібник призначений для студентів спеціальності «Фізична культура», вчителів фізичної культури, організаторів спортивно-масової роботи.

Комп'ютерний набір Чалій Людмила Володимирівна
Редагування Кіндрат Вадим Кирилович
Наклад 300 примірників

*Редакцію-видавничий відділ
Громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»
33014м. Рівне, вул. С.Бандери, 31А/1*