

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/90878>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы обучения технике горнолыжного спорта учащихся общеобразовательных школ 6

1.1. Основы техники горнолыжного спорта 6

1.2. Характеристика программы по физической культуре для учащихся 4 классов 12

1.3. Средства и методы обучения основам техники горнолыжного спорта 19

Глава 2. Методика обучения технике горнолыжного спорта учащихся 4 классов 22

Заключение 25

Список литературы 26

что снижает травматизм в значительной мере. Заклон, смещение внутрь с параллельными голеними, обеспечивает продвижение центра масс спортсмена при прохождении трассы по более короткому спрямлённому пути. Комбинация параллельного ведения лыж и параллельных голени-коленей создает возможность резать обеим лыжам, что сопровождается значительным увеличением скорости [22]. Загрузка внутренней лыжи только при параллельном ведении лыж на протяжении всего поворота является эффективной и определяет прирост скорости. Приблизительное соотношение давления на внешнюю лыжу к давлению на внутреннюю, которое поддерживают ведущие спортсмены-горнолыжники, составляет в слаломе-гиганте 80:20 и 70:30 – в слаломе только в начальной стадии поворота. В процессе поворота происходит изменение этого соотношения. Обычно начало поворота осуществляется с почти 90% давления на внешней лыже над линией падения склона. Внутренняя лыжа начинает нести большую нагрузку по мере входа в линию падения склона, при этом не только способствуя поддержанию бокового равновесия, но и принимая активное участие в резании дуги поворота. Загрузка внутренней лыжи является эффективной и даёт на протяжении всего поворота прирост скорости только при параллельном ведении лыж [11]. Нахождение носков лыж практически на одном уровне способствует обеспечению параллельного ведения и раннему началу резания дуги. На протяжении почти всего поворота минимальная продольная разножка обеспечивает поддержание корпуса и ног в одной плоскости. С точки зрения биомеханики это положение тела, напоминающее стойку скоростного спуска, является наиболее естественным и стабильным, наиболее эффективным в горных лыжах.

Пересечение «под» и «над» осуществляются одновременно. Современная техника горнолыжного спорта использует оба типа пересекающих движений в стадии сопряжения поворотов. Пересечение «над» является прохождением над лыжами в направлении центра следующего поворота центра массы спортсмена. Это движение является преобладающим в законченных поворотах на крутых участках трассы слалома-гиганта и супер-гиганта. В современном слаломе это движение менее выражено.

Пересечение «под» представляет собой прохождение лыж под телом. Это движение имеет большое значение на участках средней крутизны в поворотах слалома-гиганта и супер-гиганта. В современном слаломе пересечение «под» используется достаточно широко. Оно обычно используется в комбинации с разгрузкой вниз. В современных поворотах используется вся лыжа вне зависимости от вида пересечения [6].

Обычно поворот начинается с давлением на передней части лыж и заканчивается с давлением на пятках лыж. На самом деле пересечение «над» и «под» в большинстве поворотов происходит одновременно, что обеспечивает перемещение центра массы вперед и в горизонтальном плане. При переходе в новый поворот пересечениями «над» и «под» обеспечивается ранняя закантовка.

Разгрузку вниз применяют во всех дисциплинах в качестве метода разгрузки лыж, который для перехода в новый поворот позволяет им проходить под телом. Применением этого приема между поворотами создаётся так называемый виртуальный бугор. Спортсмен как бы подтягивает под себя ноги, выполняя это

движение так же, как при переезде через бугор в стадии сопряжения поворотов. Выпрямление ног в поворот выполняется таким образом, будто это впадина между буграми. В поворотах на склонах средней крутизны эффективна комбинация разгрузки вниз и пересекающего «под» движения. Такой комбинацией обеспечивается ранняя закантовка и резание дуги обеими лыжами, что позволяет значительно повысить скорость прохождения участков, средних по сложности [22].

Современные повороты гиганта и слалома являются не совершенными дугами окружности, а скорее по форме сходны с размашистой запятой. Над линией падения склона осуществляется основное изменение направления в повороте. Поэтому до пересечения спортсменом линии падения склона также должно начинаться резание дуги. Это дает возможность спортсмену, выполняя 70% поворота до фактического прохождения ворот, ускоряться на выходе из линии падения. Лыжа должна быть закантована для обеспечения этого на самой начальной стадии поворота. В комбинации с выпрямлением и заклоном хорошо синхронизированные пересекающие движения смещают тело внутрь поворота прежде, чем на внешнюю лыжу создается значительное давление. На начальной стадии поворота ранняя закантовка и «заваливание внутрь» разделяются весьма тонкой гранью. Тем не менее, это различие ведущие спортсмены почти всегда тонко чувствуют и идут именно «на грани».

Лыжи должны быть загружены над линией падения склона, или, по крайней мере, при входе в нее для поддержания скорости и тем более для ускорения при выходе из поворота. Такой момент загрузки лыж в большей степени оказывает влияние на повороты гиганта и супер-гиганта, но может давать выигрыш во времени и в слаломе [11].

Безоговорочно принимаются и используются другими спортсменами техника или элементы техники, если они позволяют обеспечивать лучшее время на трассе. Характерные для современной техники горнолыжного спорта восемь вышеприведенных элементов тесно взаимосвязаны. Только при условии того, что остальные элементы также присутствуют в техническом арсенале спортсмена, большинство из них можно эффективно использовать. Выполненная в соответствующей последовательности комбинация всех восьми элементов определяет динамичную, атлетичную, мощную и в то же время грациозную современную технику горнолыжного спорта [4].

1.2. Характеристика программы по физической культуре для учащихся 4 классов

Рабочая программа по физической культуре в 4 классе:

- направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- реализуется с соблюдением принципов преемственности обучения физической культуре в начальной школе;
- представляет собой основной документ в работе учителя по преподаванию физической культуры в 4 классе.

Образовательная программа предназначена для обеспечения реализации прав обучающихся на информацию об образовательных услугах, прав на гарантию качества получаемых услуг, прав на выбор образовательных услуг.

Категорией обучающихся, для которой предназначена данная программа, являются учащиеся 4 класса. Срок освоения данной программы составляет 1 год.

Целью данной программы является освоение учащимися 4 класса основ физкультурной деятельности, имеющей общефизическую и спортивно-оздоровительную направленности.

Реализация Программы обеспечивается следующими нормативными документами, на основе которых она была составлена:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федеральный закон от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;

– Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011 г;

– Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации от 24.12.2009 г. № 2080 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год»;

– СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Предмет обучения физической культуре в начальной школе представлен двигательной деятельностью человека с общеразвивающей направленностью. Процесс овладения этой деятельностью способствует укреплению здоровья, совершенствованию физических качеств, освоению определённых двигательных действий, активному развитию мышления, творчества и самостоятельности.

В процесс освоения двигательной деятельности также происходит формирование универсальных учебных действий в личностной, двигательной, коммуникативной, познавательной, регулятивной сфере, которыми определяются способности к организации самостоятельной учебной деятельности.

Цель физического воспитания в школе – содействие посредством формирования физической культуры личности школьника всестороннему развитию личности. Физическая культура складывается из крепкого здоровья, хорошего физического развития, оптимального уровня двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры, мотивов и освоенных способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В решении задач физического воспитания необходима ориентация деятельности учителя на такие важные компоненты как физическое и духовное совершенствование личности, воспитание ценностных ориентаций, воспитание моральных и волевых качеств, формирование у учащихся потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, приобретение опыта общения, формирование

Список литературы

1. Бабич В.В. Система подготовки горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006. 258 с.: ил.
2. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле [Текст] // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 24-31.
3. Выдрин В.М. Введение в профессиональную деятельность [Текст]: учеб. пособие. СПб.: ВИФК, 2001. 301 с.: ил.
4. Горбач А. Горные лыжи [Электронный ресурс] М.: AGH, 2009. (URL: <http://lyzhi.by.ru/gornye/gcompetition.htm>).
5. Горяйнов А. В. Горнолыжный спорт. Правила соревнований [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2001. 171 с.: ил.
6. Горяйнов А. В., Ростовцев Д.Е., Павлов Е. К. Секреты слалома [Текст]: учеб. пособие. СПб.: Профф, 2007. 277 с.: ил.
7. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера [Текст]: учеб. пособие. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.: ил.
8. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная эволюция 90-ых [Текст]: учеб. пособие. М.: БММО, 2000. 184 с.: ил.
9. Жубер Ж. Техника и мастерство [Текст]: учебник. М.: Профиздат, 2001. 158 с.: ил.
10. Карвинг и его совершенствование [Электронный ресурс] 2009. (http://www.ski.ru/static/342/2_10217.html (18.12.2009)).
11. Карлышев В.М. Методика комплексного контроля в подготовке горнолыжников [Текст]: учеб. пособие. Омск: Ветна, 2001. 87 с.
12. Кожевникова Е. А. Горные лыжи с самого начала [Текст]. М.: Орбита – М, 2000. 160 с.: ил.
13. Курамшин Ю. Ф. Диагностика и прогнозирование способностей при спортивной ориентации и отборе [Текст]: учеб. метод. пособие. СПб.: [б. и.], 2004. 173 с.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст]: учеб. пособие / под. ред. М. А. Набатниковой СПб.: Центр, 2004. 179 с.
15. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки [Текст] // Спорт. 2005. №7. С. 12-14.
16. Петровский В.В. Чередование работы и отдыха в спортивной тренировке [Текст]. Ростов н./Д : Госкомиздат, 2005. 58 с.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник. М.: Рыбари, 2005. 808 с.
18. Платонов В.Н. Адаптация в спорте [Текст]: учеб. пособие. М.: Здоровье, 2001. 216 с.
19. Подготовка спортивного резерва [Текст]: учеб. пособие / под ред. Сахановского К. П. Самара: Центр, 2007. 179 с.
20. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры [Текст]: учеб. метод. пособие. [б. м.]: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. 107 с.

21. Преображенский В. С. Горные лыжи. Азбука спорта. [Текст]: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 201 с.: ил.
22. Ремизов Л. П. Современная школа обучения горнолыжной технике: от «плуга» до карвинга [Текст]: учеб. пособие. М.: Физическая культура, 2004. 176 с.: ил.
23. Ростовцев Д. Е. Подготовка горнолыжника [Текст]: учебник. М.: Физкультура и Спорт, 2003. 231 с.: ил.
24. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебник / под ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература, 2003. 312 с.: ил.
25. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.: ил.
26. Тренировочный процесс на горных лыжах и оценка его эффективности [Текст]: учеб. пособие / под ред. Лисовского А.Ф. Малаховка: Орион, 2003. 126 с.
27. Франко Ж. Французская горнолыжная школа [Текст] М.: Рипол классик, 2004. 143 с.: ил.
28. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие. 2 изд., испр. и доп. М. Академия, 2002. 480 с.: ил.
29. Школа горных лыж. Часть 1 [Электронный ресурс] М.: Ski-Season, 2009. (<http://www.ski-season.ru/resorts/russia/3/11/7> (18.12.2009))
30. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи [Текст]: учеб. пособие. М.: Ски – Горные лыжи, 2003. 126 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/90878>