



ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ С КУРСАНТАМИ И СЛУШАТЕЛЯМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Работу выполнила:

Алена Сергеевна Попельшко

Сибирский юридический институт МВД России

Научный руководитель:

Вадим Алексеевич Анисимов

Сибирский юридический институт МВД России

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Овладение техникой передвижения на лыжах,
- Выработка умения использовать ее в различных условиях прохождения лыжных трасс,
- Приобретение специальных знаний.





Целью занятий по лыжной подготовке является достижение определенных спортивных результатов, улучшение общей и специальной физической подготовленности, совершенствование физических, моральных и волевых качеств, которые необходимы для сотрудника органа внутренних дел.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА, КАК ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ



При ходьбе на лыжах работают все основные группы мышц, активизируется деятельность органов дыхания и кровообращения, а также вырабатываются и совершенствуются многие необходимые навыки и качества, а именно выносливость, сила, быстрота, ловкость, смелость, решительность и упорство.

ЗАДАЧИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

- ✓ Моделирует различные ситуации, приближенные к реальным условиям профессиональной деятельности,
- ✓ Обеспечивает дисциплинированность и организованность курсантов и слушателей на занятиях, проявляя строгость и требовательность к выполнению заданий.



МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. словесный метод;
2. метода показа (обеспечения наглядности);
3. непосредственного самостоятельного выполнения самих упражнений.



УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1 курс, 2 семестр

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество зачетных единиц	Всего часов	Виды занятий				Активные и интерактивные формы проведения занятия
				Лекция	Семинар	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1	Тема 1.1 Прикладная и атлетическая гимнастика		6			6		БУ
2	Тема 1.2 Легкая атлетика и ускоренные передвижения		6			6		БУ
3	Тема 1.3 Преодоление препятствий		4			4		БУ
4	Тема 1.4 Лыжная подготовка		6			6		БУ
5	Тема 1.5 Плавание		4			4		БУ
6	Тема 1.6 Спортивные игры		4			4		БУ, РСЗ

7	Тема 1.7 Спортивные игры		4			4		ВА, БСЗ
8	Тема 1.8 Плавание		4			4		ВА
9	Тема 1.9 Лыжная подготовка		6			6		ВА
10	Тема 1.10 Спортивные игры		4			4		ВА

4 курс, 8 семестр

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество зачетных единиц	Всего часов	Виды занятий				Активные и интерактивные формы проведения занятия
				Лекция	Семинар	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1. Общая физическая подготовка							
1	Тема 1.1 Прикладная и атлетическая гимнастика		6			6		БУ
2	Тема 1.2 Легкая атлетика и ускоренные передвижения		6			6		БУ
3	Тема 1.3 Преодоление препятствий		4			4		БУ
4	Тема 1.4 Лыжная подготовка		6			6		БУ
5	Тема 1.5 Плавание		4			4		БУ
6	Тема 1.6 Спортивные игры		4			4		ВА
7	Тема 1.7 Лыжная подготовка		6			6		ВА
8	Тема 1.8 Спортивные игры		4			4		ВА
9	Тема 1.9 Преодоление препятствий		4			4		ВА
10	Тема 1.10 Преодоление препятствий		4			4		ВА

11	Тема 1.11 Преодоление препятствий		4			4		ВА
12	Тема 1.12 Преодоление препятствий		4			4		ВА

Структура занятия:

1. Вводно-подготовительный,
2. Основной,
3. Заключительный.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!