

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щекина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.04.2022 06:43:02

Уникальный программный ключ:

a2232875157e576551a8999b3190892af53989420420336ffbf573a434e57789

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

**Декан естественно-географического
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **И.А. Трофимцова**

«25» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

**Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль
«ГЕОГРАФИЯ»**

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

Благовещенск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	7
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	10
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА	15
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	28
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	28
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	28
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	29
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины: вооружить студентов знаниями необходимыми при обучении, тренировке, судейству соревнований и профилактике травматизма в общеобразовательной школе, техникуме (колледже), вузе по лыжной подготовке. В соответствии с поставленной целью в программе реализуются следующие **задачи**:

- Изучение истории развития лыжного спорта и его место в физическом воспитании различных групп населения;
- Овладение техникой способов передвижения на лыжах в различных условиях;
- Овладение методикой преподавания изученных способов ходьбы на лыжах;
- Овладение методикой организации и проведения соревнований по лыжному спорту.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина (Б1.О.07.05.04) «Лыжная подготовка с методикой преподавания» относится к вариативной части профессионального цикла (модулей) Блока 1 основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» профиль «География», профиль «Физическая культура».

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

ОПК-7.2 Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.

ОПК-7.3 Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования

ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся

ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы

ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся

ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

ПК-1.8 Организует деятельность учащихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы

ПК-2. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-2.1 Использует современные методы и технологии обучения и диагностики;

ПК-2.2 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода

ПК-2.3 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ПК-2.4 Владеет технологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах и избранном виде спорта;

ПК-2.5 Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа;

ПК-2.6 Осуществляет педагогическую деятельность по программам дополнительного образования

ПК-2.7 Синтезирует знаниевые, деятельностные и ценностные элементы профессиональной компетентности в предметных областях, как основы деятельности учителя.

ПК - 3. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-3.2 Определяет содержание и требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

-Теоретические и методические основы лыжного спорта;

-Принципы, методы и средства, используемые при проведении занятий по лыжной подготовке;

-Методические основы организации и проведения занятий по лыжной подготовке, лыжных прогулок и походов;

-Основы техники способов передвижения на лыжах по пересеченному рельефу;

-Организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам;

-Меры профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.

уметь:

-Выбирать инвентарь, ремонтировать, готовить к занятиям, соревнованиям;

-Готовить рабочие (учебно-тренировочные места) для занятий;

-Качественно демонстрировать (показывать) имитацию и технику всех способов передвижения на лыжах, четко формировать цели обучения, ставить конкретные

посильные задачи, проводить постоянный контроль на занятиях, пользоваться современными методами и принципами обучения;

-Организовывать и судить соревнования по лыжному спорту;

-Определять причины ошибок занимающихся и находить способы и методы их устранения;

-Разрабатывать фрагменты конспекта урока по обучению отдельному способу передвижения на лыжах, конспект урока для учащихся общеобразовательных школ, ПТУ, вуза, техникума, групп здоровья;

-Оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим на занятиях;

-Критически оценивать и периодически повышать свой профессиональный уровень.

владеть:

-Методикой организации и проведения занятий по лыжному спорту в педагогической практике.

- навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

- мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;

- навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий;

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» составляет 4 зачётных единицы (далее ЗЕ) (144ч.).

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Лыжная подготовка с методикой преподавания	1	2	72	2
2.	Лыжная подготовка с методикой преподавания	2	4	72	2

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		2	4
Общая трудоемкость	144	72	72
Аудиторные занятия	72	36	36
Лекции	-	-	-
Лабораторные занятия	72	36	36
Самостоятельная работа	72	36	36
Вид итогового контроля		зачёт с оценкой	зачёт

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1 Очная форма обучения

Учебно-тематический план

№	Наименование (тем) разделов	Всего часов	Аудиторные занятия		С/р
			Лекции	Лабор	
1 КУРС					
1.	Тема 1. Место и значения лыжного спорта в системе физического воспитания. История и современное состояние лыжного спорта	16		8	8
2.	Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранения и уход за ним. Оборудование.	16		8	8
3.	Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах	20		10	10
4.	Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах	20		10	10
5.	Зачёт с оценкой				
ИТОГО:		72		36	36
2 КУРС					
1.	Тема 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	16		8	8
2.	Тема 6. Формы организации работы занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	16		8	8
3.	Тема 7. Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями	40		20	20
4.	Зачёт				
ИТОГО:		72		36	36
ВСЕГО:		144		72	72

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

История и современное состояние лыжного спорта

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика. Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен и до 1917 года. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. Роль всеобуча в развитии лыжного спорта. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях. Развитие детского лыжного спорта в стране. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.

Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранения и уход за ним. Оборудование.

Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Разнообразие конструкции креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, туристских, детских и охотничьих лыжах. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж. Механизм скольжения и сцепления лыж со снегом. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази: влажность, температура снега и воздуха, ветер, состояние снежного покрова и лыжни, рельефа местности, длины дистанции и индивидуальные особенности технической и физической подготовленности лыжника. Учет возможных изменений данных факторов. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения. Характеристика отечественных и основных зарубежных мазей и парафинов. Лыжные палки, их разновидность и выбор. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы. Выбор и подготовка лыжных трасс. Требования к лыжным трассам для соревнований, учебно-тренировочной работы и прогулок. Устройство лыжехранилищ.

Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах

Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Основы техники. Силы, действующие на лыжника при движении. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха. Способы преодоления подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов. Коньковые хода. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений и цикле хода. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.

Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Задачи, принципы и методы обучения. Структура процесса обучения в лыжном спорте. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Коньковые лыжные ходы. Применение специально - подводящих и специально подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления.

Тема 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке к проведению соревнований. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы. Выбор и подготовка лыжных трасс.

Тема 6. Формы организации работы занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке

Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.

Тема 7. Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями

Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного возраста. Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми школьного возраста. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Методика обучения передвижению на лыжах детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в мало комплектных и вспомогательных школах. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Сообщение теоретических

сведений на уроках лыжной подготовки и занятиях по лыжному спорту. Особенности проведения занятий с лицами с ограниченными физическими возможностями.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины направлено на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, формирование необходимых умений и навыков, овладение методами и средствами обучения и тренировки. В ходе освоения дисциплины необходимо научиться самостоятельно выбирать инвентарь, ремонтировать, готовить к занятиям, соревнованиям, готовить рабочие (учебно-тренировочные места) для занятий, качественно демонстрировать (показывать) имитацию и технику всех способов передвижения на лыжах, четко формировать цели обучения, ставить конкретные посильные задачи, проводить постоянный контроль на занятиях, пользоваться современными методами и принципами обучения, организовывать и судить соревнования по лыжным гонкам, определять причины ошибок занимающихся и находить способы и методы их устранения.

На занятиях студенты учатся разрабатывать фрагменты конспекта урока по обучению отдельному способу передвижения на лыжах, конспект урока для учащихся общеобразовательных школ, групп здоровья, критически оценивать и периодически повышать свой профессиональный уровень. Осваивают методику организации и проведения занятий по лыжному спорту, позволяющую использовать сформированные навыки на практике.

Важной формой самостоятельной работы студента является систематическая и планомерная подготовка к практическому занятию. При подготовке к занятиям необходимо:

- составить систему подводящих упражнений к обучению или совершенствованию способа передвижения на лыжах;
- терминологически правильно расписать средства и методы, а также способы и приемы обучения в плане-конспекте;
- указать на возможные ошибки и пути их устранения;
на консультации проконтролировать обязательно используемую методическую литературу, а также подробнейшим образом изложить необходимый материал и методические указания по средствам и приемам обучения.

При подготовке к уроку используйте методические рекомендации по составлению конспекта, по изучению и освоению способов передвижения на лыжах. По предупреждению и исправлению ошибок. Используйте для подготовки методическую литературу.

Самостоятельная работа предусматривает еще участие студентов в судействе соревнований (знать методику судейства лыжных гонок).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине для 1 курса (стационар)

№	Наименование (тем) разделов	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии и с учебно-тематическим планом	Формы контроля СРС
1	Тема 1. Место и значения лыжного спорта в системе физического воспитания. История и	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	8	Контрольная работа Реферат

	современное состояние лыжного спорта			
2	Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранении и уход за ним. Оборудование.	Чтение специальной литературы	10	
3	Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	10	Работа в малых группах. Конспект
4	Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	10	Зачёт с оценкой

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине для 2 курса (стационар)

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов, в соответствии с учебно-тематическим планом	Формы контроля СРС
1	Тема 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	8	Работа в малых группах
2	Тема 6. Формы организации работы занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке		8	Работа в малых группах
3	Тема 7. Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	20	Тест зачёт

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема. Место и значения лыжного спорта в системе физического воспитания.

История и современное состояние лыжного спорта

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
3. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.

4. Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен и до 1917 года. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. Роль всеобуча в развитии лыжного спорта.

5. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития.

6. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях. Развитие детского лыжного спорта в стране. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.

Рекомендуемая литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с.

2. Витц, Иван. На лыжах за золотом / И. Витц, И. Рашка; [пер. с чешск. В.Г. Соукуповой]. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 184 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 176 с. : ил., фот. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

Тема. Лыжный инвентарь, выбор, хранения и уход за ним. Оборудование.

1. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж.

2. Выбор лыж. Разнообразие конструкции креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, туристских, детских и охотничьих лыжах.

3. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж.

4. Механизм скольжения и сцепления лыж со снегом. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази: влажность, температура снега и воздуха, ветер, состояние снежного покрова и лыжни, рельефа местности, длины дистанции и индивидуальные особенности технической и физической подготовленности лыжника. Учет возможных изменений данных факторов. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения. Характеристика отечественных и основных зарубежных мазей и парафинов.

5. Лыжные палки, их разновидность и выбор.

6. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы.

8. Выбор и подготовка лыжных трасс.

9. Требования к лыжным трассам для соревнований, учебно-тренировочной работы и прогулок.

10. Устройство лыжехранилищ.

Рекомендуемая литература

1. Аграновский М.Я. Лыжный спорт: учеб. пособие для инструкторов-общественников секций лыжного спорта / М. А. Аграновский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1966. - 231 с.

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с. (Экземпляры всего: 23)

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 176 с. : ил., фот. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

4. Фомин С.К. Применение лыжных мазей / С. К. Фомин, А. Б. Портнов. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 112 с.

Тема. Основы техники передвижений на лыжах

1. Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике.
2. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах.
3. Обучение. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
4. Обучение. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.
5. Основы техники. Силы, действующие на лыжника при движении. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске.
6. Обучение. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.
7. Обучение. Способы подъемов: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором.
8. Обучение. Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками.
9. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений.
10. Обучение. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов.
11. Обучение. Коньковые хода.
12. Обучение. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений и цикле хода.

12. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов.

13. Обучение. Способы перехода с хода на ход.

Рекомендуемая литература

1. Аграновский М.Я. Лыжный спорт: учеб. пособие для инструкторов-общественников секций лыжного спорта / М. А. Аграновский. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1966. - 231 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с.
3. Капланский В.Е. Совершенствование техники коньковых лыжных ходов // Физкультура в школе, - 2002. - №8 – С.15.
4. Лемелкин В.А. Обучение лыжным классическим ходам // Физкультура в школе. - 2005. - №7 – С. 21.
5. Луньков С.М. Обучение технике лыжных ходов // Физкультура в школе. - 2001.- №8 – С. 34.
6. Лыжные гонки [Текст]: справ. / [сост. Г. П. Марков]. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 336 с.
7. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 176 с. : ил., фот. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

Тема. Методика обучения передвижению на лыжах

1. Двигательные навыки и их характерные черты.
2. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
3. Задачи, принципы и методы обучения.
4. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
5. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
6. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.

7. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
8. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
9. Совершенствование. Классические лыжные ходы. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений.
10. Причины появления ошибок и пути их исправления. 11
11. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах.

Совершенствование техники.

12. Коньковые лыжные ходы.
13. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений.
14. Причины появления ошибок и пути их исправления.

Рекомендуемая литература

1. Аграновский М.Я. Лыжный спорт: учеб. пособие для инструкторов-общественников секций лыжного спорта / М. А. Аграновский. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 231 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с.
3. Донской Д.Д. Техника лыжника-гонщика : техн. мастерство / Д. Д. Донской, Х.Х. Гросс. - М. : Физкультура и спорт, 1971. - 135, [1] с. Экземпляры всего: 6
4. Капланский В.Е. Совершенствование техники коньковых лыжных ходов // Физкультура в школе, - 2002. - №8 – С.15.
5. Лемелкин В.А. Обучение лыжным классическим ходам // Физкультура в школе. - 2005. - №7 – С. 21.
6. Луньков С.М. Обучение технике лыжных ходов // Физкультура в школе. - 2001.- №8 – С. 34.
7. Лыжные гонки [Текст]: справ. / [сост. Г. П. Марков]. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 336 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 176 с. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

Тема. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

1. Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.
2. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников.
3. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
4. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке к проведению соревнований.
5. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии.
6. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы. Выбор и подготовка лыжных трасс.

Рекомендуемая литература

1. Савицкий Я.И. Биатлон: учеб. пособие / Я. И. Савицкий. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 168 с.
2. Салманов Г.Д. Горнолыжный спорт за рубежом / Г. Д. Салманов. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 176 с. : ил., фот. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 26 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69812> 12

Тема. Формы организации работы занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке

1. Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
2. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.
3. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя.
4. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны.
5. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки.
6. Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.

Рекомендуемая литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 176 с. : ил., фот. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
3. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры. 5-9 класс: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры / Бергер Г.И. - М.: Владос, 2003. - 142 с.
4. Лукоянов И.П. Зимние спортивные походы: [практическое рук.] / П. И. Лукоянов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

Тема. Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями

1. Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного возраста.
2. Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми школьного возраста. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей.
3. Методика обучения передвижению на лыжах детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей.
4. Содержание школьных программ по лыжной подготовке.
5. Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки.
6. Организация учащихся и приемы ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.
7. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в мало комплектных и вспомогательных школах.
8. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках лыжной подготовки.

9. Сообщение теоретических сведений на уроках лыжной подготовки и занятиях по лыжному спорту.

10. Особенности проведения занятий с лицами с ограниченными физическими возможностями.

Рекомендуемая литература 13

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. пед. вузов по спец. «Физическая культура» / И. М. Бутин. - М.: Академия, 2000. - 368 с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 176 с. : ил., фот. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

3. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69835>

4. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений / под ред.: В. И. Ляха, Л. Е. Любомирского, Г. Б. Мейксона. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2005. - 153,[2] с Четайкина О.В. Организация учебной практики по лыжному спорту в ходе профессиональной подготовки студентов педагогического вуза // Вестник Ишимского государственного педагогического института им. П.П. Ершова, 2013. - №5

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.	Контрольная работа	Низкий (неудовлетворительно)	если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней: 1) более трёх грубых ошибок.

		<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: 1) не более двух грубых ошибок; 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; 3) или не более двух-трёх грубых ошибок.</p>
		<p>Базовый (хорошо)</p>	<p>если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: 1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта; 2) или не более двух недочётов.</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>если студент: 1) выполнил работу без ошибок и недочётов; 2) допустил не более одного недочёта.</p>
<p>ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.</p>	<p>Реферат</p>	<p>Низкий (неудовлетворительно)</p>	<p>Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы</p>
		<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.</p>
		<p>Базовый (хорошо)</p>	<p>Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности а изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы</p>

		Высокий (отлично)	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	до 60% баллов за тест
		Пороговый (удовлетворительно)	от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый (хорошо)	от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий (отлично)	более 85% баллов за тест
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.	Тест (критерии оценки и нормативны спортивно-технической подготовленности).	Низкий (неудовлетворительно)	когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.
		Пороговый (удовлетворительно)	когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
		Базовый (хорошо)	когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.
		Высокий (отлично)	когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.	работа в малых группах	Пороговый (удовлетворительно)	при рейтинговой системе 3 балла - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала.
		Базовый (хорошо)	при рейтинговой системе 4 балла - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала
		Высокий (отлично)	при рейтинговой системе 5 баллов - задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.	методический конспект	Пороговый (удовлетворительно)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала
		Базовый (хорошо)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала
		Высокий (отлично)	Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.	устный ответ на зачете	Низкий (неудовлетворительно)	1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и

			навыки.
		Пороговый (удовлетворительно)	<p>1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</p> <p>2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.</p>
		Базовый (хорошо)	<p>ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:</p> <p>1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</p> <p>2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;</p> <p>3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.</p>

		Высокий (отлично)	<p>1) полно раскрыто содержание материала билета;</p> <p>2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;</p> <p>3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</p> <p>4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</p> <p>5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</p> <p>6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</p>
--	--	----------------------	--

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет и зачет с оценкой.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

Критерии оценивания устного ответа на зачете с оценкой

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

1. полно раскрыто содержание материала билета;
2. материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
3. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
5. ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
6. допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

1. в изложении допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа;
2. допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
3. допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

1. неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
2. имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
3. при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в но-вой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

1. не раскрыто основное содержание учебного материала;
2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
3. допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов.
4. не сформированы компетенции, умения и навыки.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Темы контрольных работ по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания»

Контрольная 1. Предмет, задачи и место лыжного спорта (лыжной подготовки) в физическом воспитании населения.

1. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
2. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.
3. Эволюция лыжного инвентаря.

Контрольная 2. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

1. Выбор места соревнований по лыжным гонкам, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.
2. Основы техники передвижения на лыжах.
3. Эволюция техники лыжного спорта.

Контрольная 3 Основы обучения в лыжном спорте.

1. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.
2. Предупреждение травматизма при занятиях лыжной подготовкой.
3. Температурные нормы при занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой.

Контрольная 4. Учебная работа по лыжной подготовке в школе.

1. Теоретические сведения на уроках лыжной подготовки.
2. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах.
3. Игры на лыжах. Домашние задания.

Контрольная 5. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.

1. Внеурочные формы занятий.
2. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.
3. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту.

Темы (примерные) рефератов по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания»

1. История развития лыжного спорта.
2. Участие советских, российских лыжников в международных соревнованиях.
3. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж.
4. Факторы, влияющие на выбор мази: влажность, температура снега и воздуха, ветер, состояние снежного покрова и лыжни, рельеф местности.
5. Ошибки при смазке лыж и пути их устранения.
6. Пропаганда соревнований по лыжным гонкам.
7. Роль общественного актива в организации и проведении соревнований.
8. Организация и правила проведения соревнований по биатлону.
9. Работа судейской коллегии. Организационная работа по подготовке трасс.
10. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
11. Силы, действующие на лыжника при движении по склону.
12. Характеристика основных элементов техники: отталкивание палками, отталкивание лыжами, свободное скольжение, подседание, пережат.
13. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений.
14. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.
15. Основы системы подготовки в лыжном спорте.
16. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.
17. Круговая тренировка и игровой метод. Варианты и сочетания методов. Подготовленность и спортивная форма лыжника. Периодизация круглогодичной тренировки. Педагогический контроль и самоконтроль. Этапы многолетней подготовки лыжников.
18. Техника и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах.
19. Последовательность обучения классическим ходам.
20. Специальные упражнения лыжника-гонщика и методика их применения. Имитация коньковых ходов на месте без палок. Имитация коньковых ходов с разделением на элементы медленно под счет, под команду с палками. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.
21. Техника и методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах.
22. Последовательность обучения коньковым ходам.
23. Специальные упражнения лыжника-гонщика и методика их применения. Подводящие упражнения для обучения коньковым ходам. Имитация коньковых ходов на месте без палок. Имитация коньковых ходов с разделением на элементы медленно под счет, под команду с палками.
24. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.
25. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр.
26. Сравнительный анализ выступления отечественных и зарубежных гонщиков на зимних Олимпийских играх.
27. Особенности организации и поведения занятий с лицами с ограниченными физическими возможностями
28. Организация лыжного похода
29. Лыжная подготовка в рекреационной деятельности
30. Оздоровительное значение занятий лыжной подготовкой.

Задания для работы в малых группах

Демонстрация изученных способов передвижения на лыжах (любых 2 по выбору преподавателя), сравнение с эталонной техникой.

Демонстрация техники способов передвижения на лыжах

1. Попеременные классические ходы: - попеременный двухшажный ход; - попеременный четырехшажный ход.
2. Одновременные классические ходы: - одновременный бесшажный ход; - одновременный одношажный ход; - одновременный двухшажный ход.
3. Коньковые ходы: - одновременный двухшажный; - одновременный одношажный; - попеременный двухшажный.
4. Способы подъемов: - лесенкой; - елочкой; - полуюлочкой.
5. Способы торможений: - плугом; - упором; - боковым соскальзыванием; - палками; - падением.
6. Способы поворотов: - переступанием; - махом; - прыжком; - на параллельных лыжах; - плугом.

Примерные тесты для оценки теоретических знаний

Часть А

К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один верный. Выполнив задание, выберите верный ответ и укажите в бланке ответов.

1. Когда и где появились лыжи
А) на берегу Белого моря;
Б) там, где выпадает снег,
В) точное место и время появления лыж не установлено;
Г) в странах Скандинавии.
2. Что является основой техники в лыжном спорте
А) темп, ритм;
Б) посадка лыжника;
В) скользящий шаг (скользящий упор в коньковых ходах);
Г) опорные реакции.
3. Задачи обучения в лыжном спорте.
А) ознакомить с лыжным инвентарем;
Б) научить занимающихся способам передвижения на лыжах;
В) ознакомить занимающихся с правилами;
Г) показать видеозаписи техники сильнейших лыжников.
4. Назовите основные формы занятий лыжным спортом.
А) прогулки на лыжах;
Б) походы на лыжах;
В) занятия по расписанию в общеобразовательных школах, вузах, факультативные занятия;
Г) просмотр спортивных программ по телевидению.
5. Когда и где в России был проведен первый чемпионат по лыжным гонкам
А) в Великом Новгороде;
Б) в Твери;
В) на Ходынском поле Подмосковья в 1910 году;
Г) в Самаре в 1911 году.
6. Какие спортивные разряды присваиваются спортсменам в коллективах физической культуры
А) КМС
Б) 1 разряд
В) 2 разряд 3 разряд
7. В каких целях использовались лыжи
А) в быту (охота);

- Б) в военных действиях;
В) в спортивных целях;
Г) лыжи являлись средством передвижения в зимнее время года.
8. Из каких фаз (периодов) состоит скользящий шаг
А) периода скольжения и стояния;
Б) подготовительной фазы к толчку ногой;
В) толчка рукой;
Г) согласованности движения туловища с работой рук, ног.
9. Какие методы используются при обучении технике лыжных ходов
А) метод слова, показа и упражнения;
Б) изучение упражнения;
В) изучения упражнения по частям.
10. Последовательность при обучении лыжным ходам.
А) одновременный бесшажный ход;
Б) попеременный двухшажный;
В) ступающий ход;
Г) попеременный четырехшажный.
11. Какие требования предъявляются к технике передвижения на лыжах
А) согласованность движений рук и ног;
Б) должна отвечать индивидуальным особенностям;
В) согласованность движений туловища;
Г) соблюдения темпа и ритма.
12. Кто был первым чемпионом России в гонке на 30 верст
А) А. Немухин;
Б) П. Бычков;
В) Д. Васильев;
Г) А. Елизаров;
Д) М. Гостев.
13. При каком способе преодаления подъема лыжник находится боком к склону
А) Елочка;
Б) Лесенка;
В) Полуелочка;
Г) Ступающий шаг;
Д) Скользящий бег.
14. Какова длина коридора в зоне передачи эстафеты
А) 20 м;
Б) 30 м;
В) 40 м;
Г) 45 м; 22
Д) 50 м.
15. В одновременном бесшажном ходе при толчке лапки палок находится:
А) около креплений;
Б) сзади креплений;
В) на уровне креплений;
Г) лапками от себя;
Д) лапками к себе.

Часть В

Будьте внимательны! В заданиях части В могут быть 3-х типов: 1) задания, содержащие несколько верных ответов; 2) задания на установление соответствия; 3) задания в которых ответ должен быть дан в виде числа, слова, символа.

1. Назовите метод тренировки в котором интенсивность работы (ЧСС) периодически меняются.

2. Назовите тип урока, где осуществляется совершенствование техники и развитие специальной выносливости.
3. Назовите способ торможения, при котором лыжи ставятся поперек склона.
4. Назовите фамилию самого титулованного лыжника-гонщика (по количеству золотых медалей) завоеванных на Зимних Олимпийских играх.
5. Назовите вид контроля при котором оценивается состояние спортсмена занимающегося на определенных этапах его подготовки.

Часть С

Ответы к заданиям части С формулируете в свободной краткой форме и записываете в бланк ответов.

1. Что такое двигательный навык в спорте
2. Что такое темп движений
3. Что такое методы обучения классификация
4. Перечислите этапы формирования двигательного навыка
5. Что такое разрядные нормы в лыжных гонках и в чем они выражаются

Вопросы к экзамену по дисциплине «Лыжная подготовка»

1. Классификация попеременных ходов и их краткая характеристика.
2. Классификация одновременных ходов и их краткая характеристика.
3. Классификация коньковых ходов и их краткая характеристика.
4. Классификация поворотов на месте и их краткая характеристика.
5. Классификация поворотов в движении и их краткая характеристика.
6. Классификация торможений и их краткая характеристика.
7. Классификация стоек (при спуске со склона) и их краткая характеристика.
8. Классификация учебно-тренировочных упражнений лыжника и их краткая характеристика.
9. Классификация имитационных упражнений лыжника и их краткая характеристика.
10. Классификация тренажеров и приспособлений лыжника-гонщика.
11. Классификация тренажерных устройств, имитирующих работу рук лыжника.
12. Классификация соревнований в лыжных гонках и их краткая характеристика.
13. Классификация методов тренировки лыжников и их краткая характеристика.
14. Классификация методов обучения в лыжном спорте и их краткая характеристика.
15. Классификация уроков по лыжной подготовке в школе и их краткая характеристика.
16. Роль труда, научных исследований в развитии лыжного спорта.
17. История развития лыжного спорта в России до 1917 г.
18. История развития лыжного спорта после 1917 г. 23
19. Участие советских, российских спортсменов в З.О. играх (1956-2002 г.)
20. Прикладное значение лыжного спорта.
21. Классификация лыжных мазей, парафинов и их краткая характеристика.
22. Эволюция лыжного инвентаря (лыж, палок, креплений).
23. Выбор и подготовка мест для занятий лыжной подготовкой.
24. Выбор. Подготовка обычных и пластиковых лыж к занятиям.
25. Основные требования, предъявляемые к рациональной технике лыжников.
26. Выбор лыжных мазей и способы смазки.
27. Периоды и фазы скольжения шага.
28. Фазы (этапы) формирования двигательного навыка в лыжном спорте.
29. Причины травматизма и пути его предупреждения.
30. Природные факторы и температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.

31. Система зачетов в соревнованиях по лыжным гонкам.
32. Функции главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
33. Обязанности начальника дистанции по лыжным гонкам.
34. Требования, предъявляемые к подготовке лыжных трасс.
35. Обязанности отдельных судей в процессе соревнований по лыжным гонкам.
36. Анализ техники одновременных ходов.
37. Анализ техники попеременных ходов.
38. Анализ техники коньковых ходов.
39. Способы перехода с хода на ход и их краткая характеристика.
40. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту и их краткая характеристика.
41. требования, предъявляемые к уроку по лыжной подготовке, типы уроков.
42. Методы тренировки лыжников (равномерный, переменный, повторный).
43. Методы тренировки лыжников (интервальный, контрольный, соревновательный).
44. Метод круговой тренировки лыжников.
45. Характеристика текущего и годовичного планирования в лыжном спорте.
46. Возрастные этапы подготовки лыжников-гонщиков.
47. Характеристика поэтапного, текущего и оперативного контроля в лыжном спорте.
48. Цели и задачи научного и врачебного контроля в лыжном спорте.
49. Организация и проведение уроков по лыжной подготовке в начальных классах.
50. Организация и проведение уроков в средних классах.
51. Организация и проведение уроков в старших классах.
52. Игры по лыжной подготовке на уроках в школе.
53. организация и проведение уроков по лыжной подготовке в ДЮСШ.
54. Характеристика предварительного, текущего, оперативного контроля (учета) при занятиях лыжным спортом.
55. Место и значение лыжного спорта в ЕВСК.
56. Методика и последовательность обучения переменному двухшажному ходу.
57. Методика и последовательность обучения попеременному четырехшажному ходу.
58. Методика и последовательность обучения одновременному одношажному ходу.
59. Методика и последовательность обучения одновременному двухшажному ходу.
60. Методика и последовательность обучения полуконьковому ходу.
61. Методика и последовательность обучения перехода с хода на ход.
62. Методика и последовательность обучения торможениям и стройкам.
63. Методика и последовательность обучения поворотам в движении. 24
64. Последовательность обучения одновременным ходам в школе.
65. Последовательность обучения коньковым ходам.
66. Организация и работа лыжных секций в школе.
67. Место и значение тактической подготовки в лыжном спорте.
68. Особенности обучения и тренировки детей 10-12 лет.
69. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроке по лыжной подготовке.
70. Характеристика основных документов по проведению соревнований в школе.
71. Права и обязанности участников соревнований.
72. Характеристика основных строевых приемов с лыжами и на лыжах.
73. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.
74. Методика и последовательность обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

75. Методика и последовательность обучения одношажному коньковому ходу.
76. Обучение коньковому ходу с попеременной работой рук.
77. Обучение коньковому ходу без отталкивания руками.
78. Задачи и основные направления научно-исследовательской работы по лыжно-му спорту.
79. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
80. Периоды круглогодичной тренировки и их характеристика.
81. Формы дозировок нагрузки в учебно-тренировочном процессе лыжников.
82. Место и значение лыжной подготовки в дошкольном учреждении.
83. Место и значение игр на уроках по лыжной подготовке.
84. Особенности организации и проведения занятий с лицами с ограниченными физическими возможностями
85. Занятия лыжной подготовкой в оздоровительных целях

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
 - Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
 - Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
 - Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
 - Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую по-мощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2010 –355 с. (23 экз.)
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учеб. для студ. вузов / под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 176 с.: ил., фот. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). (13 экз.)
3. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией

С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 07.10.2022).

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
5. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](http://edu.gov.ru)
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://sportfiction.ru)

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, учебно-наглядными пособиями.

Для практических занятий используется лыжная база и необходимый лыжный инвентарь.

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ. Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoftoffice, Libreoffice, OpenOffice; AdobePhotoshop, Matlab, DrWebantivirus и т.д .

Разработчик: Михайловский А.П., доцент кафедры физического воспитания и спорта.

11. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 учебном году на заседании кафедры (протокол № ____ от ____ 2023 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением:	