

Документ подписан простой электронной подписью


Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.10.2024 10:01:38

Уникальный программный ключ:  
a2232a55157e57655e9498a143892af5b989420420336ffbf573a434e57789

	<b>МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ</b>
	<b>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»</b>
	<b>ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины</b>

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Декан факультета физической**

**культуры и спорта**

**ФГБОУ ВО «БГПУ»**

**Р.В. Федоров**

**«30» сентября 2024 год**

**Рабочая программа дисциплины**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

**Направление подготовки**

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В  
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

**Профиль**

**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**Уровень высшего образования**

**БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 7 от «23» марта 2019 г.)**

**Благовещенск 2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>6</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>8</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>10</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>11</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>16</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>27</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>27</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>28</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>28</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>30</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим бакалаврам, для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях, в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. 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.23.05) «Лыжная подготовка» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального цикла (модулей) основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профиль «Адаптивное физическое воспитание».

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-2, ПК-3, ПК-4:

- **ОПК – 1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

• ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей.

• ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий.

- **ОПК – 14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой является:

•ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья.

•ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

**-ПК-2.** Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов

- ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья

- ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.

- ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

**-ПК-3.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний

- ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;

- ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

**-ПК-4.** Организует методическое обеспечение реабилитационной (восстановительной) деятельности с применением средств физической культуры, спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

- ПК – 4.1 Владеет знаниями о роли спорта в социальной жизни человека, об особенностях соревновательной деятельности, системе спортивных соревнований, особенностей проведения соревнований в адаптивном спорте.

- ПК – 4.2 Умеет разрабатывать учебно-методические материалы для проведения занятий по общей физической и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья;

- ПК - 4.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья;

- ПК – 4.4 Диагностирует общую физическую, функциональную и специальную подготовленность занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом.

**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 проведении занятий по лыжной подготовке, лыжных прогулок и походов;
- основы техники способов передвижения на лыжах;
- 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 все 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, групп здоровья;
- оказывать первую помощь;

**-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 планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;
- навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий;
- навыками обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательным действиями, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Лыжная подготовка»** составляет 4 зачетных единиц (далее ЗЕ) (144ч.):

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Лыжная подготовка	2	3	144	4

**Общая трудоемкость дисциплины «Лыжная подготовка»** составляет 4 зачётных единицы.

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	Семестр3
Общая трудоемкость	144	144
Контактная работа	54	54
Аудиторные занятия	54	54
Лекции	-	-
Лабораторные занятия	54	54
Самостоятельная работа	54	54
Вид итогового контроля	36	экзамен (36)
Интерактив	18	18

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование (тем) разделов	Всего часов	Аудиторные занятия		С/р
			лекции	лабор.	
1.	Место и значения лыжного спорта в системе физического воспитания. История и современное состояние лыжного спорта	4		2	2
2.	Лыжный инвентарь, выбор, хранения и уход за ним. Оборудование.	4		2	2
3.	Основы техники передвижений на лыжах	24		12	12
4.	Методика обучения передвижению на лыжах	44		22	22
5.	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	8		4	4
6.	Формы организации работы занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	12		6	6
7.	Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями и лицами с ограниченными физическими возможностями	12		6	6
<b>Экзамен</b>		36	-		
<b>ИТОГО</b>		144		54	54

#### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование (тем) разделов	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах	ЛБ	Работа в малых группах	8
2.	Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах	ЛБ	Работа в малых группах	10

### 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 всеобщего 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 и лицами с ограниченными физическими возможностями**

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**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с тематическим планом</b>
1.	Тема 1. Место и значения лыжного спорта в системе физического воспитания. История и современное состояние лыжного спорта	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	2
2.	Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранения и уход за ним. Оборудование.	Чтение специальной литературы	2
3.	Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	12
4.	Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	22
5.	Тема 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	4
6.	Тема 6. Формы организации работы занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	6
7.	Тема 7. Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями и лицами с ограниченными физическими возможностями	Чтение специальной литературы. Разработка конспекта	6
<b>ИТОГО</b>			<b>54</b>

## **5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Тема 1. Место и значения лыжного спорта в системе физического воспитания. История и современное состояние лыжного спорта**

#### **Содержание**

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.

#### **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).

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

### **Содержание**

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.

### **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. (Экземпляры всего: 23)
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).

## **Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах**

### **Содержание**

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.

#### **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).

### **Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах**

#### **Содержание**

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.

#### **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. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

### **Тема 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту**

#### **Содержание**

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.

#### **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).

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

#### **Содержание**

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.

#### **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).

### **Тема 7. Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями и лицами с ограниченными физическими возможностями**

#### **Содержание**

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.

#### **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).

### **6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА**

#### **6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций**

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
<b>ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-2, ПК-3,</b>	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><b>ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-2, ПК-3, ПК-4</b></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</p>

			<p>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)	<p>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.</p>
<p><b>ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-2, ПК-3, ПК-4</b></p>	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
<p><b>ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-2, ПК-3, ПК-4</b></p>	устный ответ на экзамене	Низкий (неудовлетворительно)	<p>1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</p>



			<p>3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>4) не сформированы компетенции, умения и навыки.</p>
		<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<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>
		<p>Базовый (хорошо)</p>	<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>
	<p>Высокий (отлично)</p>	<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</p>

			замечанию.
--	--	--	------------

## 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 экзамен.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяется следующие критерии оценивания.

### **Критерии оценивания устного ответа на экзамене**

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

- полно раскрыто содержание материала билета;
- материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 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:

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

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

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

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

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

### **Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины**

Темы контрольных работ по дисциплине «Лыжная подготовка»

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. Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.
3. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту.

### **Темы (примерные) рефератов**

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.

## 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 код;
- 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 преодоления 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 себем.

#### 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 их классификация
4. Перечислите этапы формирования двигательного навыка
5. Что такое разрядные нормы в лыжных гонках и в чем они выражаются

## Вопросы к экзамену

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 лыжному 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, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки, объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система тестирования на основе единого портала «Интернет-тестирования в сфере образования [www.i-exam.ru](http://www.i-exam.ru)»;
- 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 помощь 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).
4. *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, 2024. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —

URL: <https://urait.ru/bcode/532401> (дата обращения: 30.05.2024).

### **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://minprosvещения.россии(edu.gov.ru))
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://бмси(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 в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### Утверждение изменений и дополнений к ООП для реализации в 2022 /2023 уч. г.

Изменения и дополнения к ООП рассмотрены и утверждены на заседании учёного совета БГПУ (протокол № 9 от «25» мая 2022 г.). В ООП внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 6 № страницы с изменением: 3	
Исключить из п. 1.2:	Включить в п. 1.2:
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017 г.	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 9 от 26.06.2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1	
№ страницы с изменением: 25-26	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2024/2025 уч. г.**

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024/2025 учебном году на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 9 от 20 мая 2024 г.). В РПД внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 2	
№ страницы с изменением: 26	
Исключить:	Включить:
	Источники в пункт 9.1