Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Щёкина Вера Витальевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.06.2023 08:49:41
Уникальный программный ключ:
a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57789

	МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА **Рабочая программа дисциплины**

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан
факультета физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ»
_____ Р.В. Федоров
«25» мая 2022 г.

Рабочая программа дисциплины
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Направление подготовки
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
(с двумя профилями подготовки)

Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профиль
«БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

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 3

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) 6

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 8

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ 9

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА 14

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ 23

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ 23

9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ 23

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА 24

11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ 25

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 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 «Лыжная подготовка с методикой преподавания» относится к дисциплинам предметно-методического модуля по профилю «Физическая культура» обязательной части блока Б1.О.07.06.05. Для освоения дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения на предыдущем уровне образования.

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

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

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

ПК-1.4Организует внеурочную деятельность обучающихся

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

ПК-1.6Диагностирует поведенческие особенности обучающихся

ПК-1.7Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

ПК-1.8Организует 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 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ПК–2.2Использует современные методы и технологии обучения и диагностики;

ПК-2.3Владееттехнологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах и избранном виде спорта;

ПК-2.4Реализуетфизкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задач в учреждениях различного типа;

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

ПК-2.8Знает 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-2.9Осуществляет педагогическую деятельность по программам дополнительного образования

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

ПК - .3.5.**Осуществляет** проектировочную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых.

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 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 посиль-

ные 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, колледжа, вуза, 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.).

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**	
		4	**6**
Общая трудоемкость	144	36	108
Контактная работа	72	36	36
Аудиторные занятия	72	36	36
Лекции	6	-	6
Лабораторные занятия	44	36	8
Практические занятия	22	-	22
Самостоятельная работа	72	36	36
Вид итогового контроля	36	зачёт	экзамен
Интерактив	-	-	-

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1 Очная форма обучения
Учебно-тематический план

№	**Наименование (тем) разделов**	**Всего часов**	**Аудиторные занятия**			**С/р**
			Лекции	**Практ.**	**Лаборат.**	
	1 КУРС	**72**			**36**	**36**
1.	Тема 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История и современное состояние лыжного спорта	16			8	8
2.	Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Оборудова-	16			8	8

	ние.					
3.	Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах	20			10	10
4.	Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах	20			10	10
	Зачёт с оценкой					
	2 КУРС	**108**	**6**	**22**	**8**	**36**
1.	Тема 5. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	16	2	8		8
2.	Тема 6. Формы организации работы занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	16	2	8		8
3.	Тема 7. Организация и методика проведения занятий на лыжах с различными возрастными категориями	40	**2**	20		20
	Экзамен	36				
	ИТОГО:	**144**	**6**	**22**	**44**	**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, хранении 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. Ме-

тодика 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 раздела (темы)	Формы/виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с учебно-тематическим

			планом
1	Тема 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История и современное состояние лыжного спорта	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	8
2	Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Оборудование.	Чтение специальной литературы	10
3	Тема 3. Основы техники передвижений на лыжах	Чтение специальной литературы. Написание конспекта	10
4	Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах	Чтение специальной литературы. Написание конспекта	10

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

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

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1. Место и значение 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. Соуку-

повой]. - 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 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение 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 3. 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 4. 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 5. 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 6. 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 7. 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 но 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 учре-

ждений / 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.
		Пороговый (удовлетворительно)	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.
		Базовый (хорошо)	если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: 1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта; 2) или не более двух недочётов.
		Высокий (отлично)	если студент: 1) выполнил работу без ошибок и недочётов; 2) допустил не более одного недочёта.
ОПК-2 ОПК-7 ПК-1 ПК-2 ПК-3	Реферат	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
		Пороговый (удовлетворительно)	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.
		Базовый (хорошо)	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
		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 ло-

			гично 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, уверено, 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 знаний 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

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 применяются следующие критерии оценивания.

Критерии оценки ответа на зачете:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

1) содержатся малозначительные ошибки при изложении учебного материала, владение основными понятиями учебной дисциплины;

2) правильная формулировка основных аспектов изучаемой учебной дисциплины, аргументированное обоснование своих суждений, приведены примеры;

3) незначительные недочёты в последовательности изложения материала;

4) дан ответ не менее чем на половину дополнительных вопросов

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

1) отсутствует представление о большей части учебного материала, встречаются грубые ошибки, имеет место слабое владение понятийным аппаратом учебной дисциплины;

2) продемонстрирована неспособность сформулировать основные аспекты изучаемой учебной дисциплины; искажение их смысла;

3) имеет место беспорядочное изложение материала; 4) отсутствуют ответы на дополнительные вопросы.

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

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 исказившие 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 сфор-

мированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой 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, перекат.
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 значении е 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; - полуелочкой.
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 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 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 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 обучениях классификация

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

Вопросы к зачету 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 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 и подготовка обычных и пластиковых лыж к занятиям.
25. Основные требования, предъявляемые к рациональной технике лыжников.
26. Выбор лыжных мазей и способы смазки.

Вопросы к экзаммену по дисциплине «Лыжная подготовка»

1. Периоды и фазы скольжения шага.
2. Фазы (этапы) формирования двигательного навыка в лыжном спорте.
3. Причины травматизма и пути его предупреждения.
4. Природные факторы и температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой.
5. Система зачетов в соревнованиях по лыжным гонкам.
6. Функции главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
7. Обязанности начальника дистанции по лыжным гонкам.
8. Требования, предъявляемые к подготовке лыжных трасс.
9. Обязанности отдельных судей в процессе соревнований по лыжным гонкам.
10. Анализ техники одновременных ходов.
11. Анализ техники попеременных ходов.
12. Анализ техники коньковых ходов.
13. Способы перехода с хода на ход и их краткая характеристика.
14. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту и их краткая характеристика.
15. требования, предъявляемые к уроку по лыжной подготовке, типы уроков.

16. Методы тренировки лыжников (равномерный, переменный, повторный).
1. Методы тренировки лыжников (интервальный, контрольный, соревновательный).
17. Метод круговой тренировки лыжников.
18. Характеристика текущего и годичного планирования в лыжном спорте.
19. Возрастные этапы подготовки лыжников-гонщиков.
20. Характеристика поэтапного, текущего и оперативного контроля в лыжном спорте.
21. Цели и задачи научного и врачебного контроля в лыжном спорте.
22. Организация и проведение уроков по лыжной подготовке в начальных классах.
23. Организация и проведение уроков в средних классах.
24. Организация и проведение уроков в старших классах.
25. Игры по лыжной подготовке на уроках в школе.
26. Организация и проведение уроков по лыжной подготовке в ДЮСШ.
27. Характеристика предварительного, текущего, оперативного контроля (учета) при занятиях лыжным спортом.
28. Место и значение лыжного спорта в ЕВСК.
29. Методика и последовательность обучения переменному двухшажному ходу.
30. Методика и последовательность обучения попеременному четырехшажному ходу.
31. Методика и последовательность обучения одновременному одношажному ходу.
32. Методика и последовательность обучения одновременному двухшажному ходу.
33. Методика и последовательность обучения полуконьковому ходу.
34. Методика и последовательность обучения перехода с хода на ход.
35. Методика и последовательность обучения торможениям и стройкам.
36. Методика и последовательность обучения поворотам в движении.
37. Последовательность обучения одновременным ходам в школе.
38. Последовательность обучения коньковым ходам.
39. Организация и работа лыжных секций в школе.
40. Место и значение тактической подготовки в лыжном спорте.
41. Особенности обучения и тренировки детей 10-12 лет.
42. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроке по лыжной подготовке.
43. Характеристика основных документов по проведению соревнований в школе.
44. Права и обязанности участников соревнований.
45. Характеристика основных строевых приемов с лыжами и на лыжах.
46. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.
47. Методика и последовательность обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
48. Методика и последовательность обучения одношажному коньковому ходу.
49. Обучение коньковому ходу с попеременной работой рук.
50. Обучение коньковому ходу без отталкивания руками.
51. Задачи и основные направления научно-исследовательской работы по лыжному спорту.
52. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
53. Периоды круглогодичной тренировки и их характеристика.
54. Формы дозировок нагрузки в учебно-тренировочном процессе лыжников.
55. Место и значение лыжной подготовки в дошкольном учреждении.
56. Место и значение игр на уроках по лыжной подготовке.
57. Особенности организации и проведения занятий с лицами с ограниченными

физическими возможностями

58. 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.

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

- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы.

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 ИНФОРМАЦИОННЫХ 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.

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа: http://www.edu.ru.

2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp

3. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: Минпросвещения России (edu.gov.ru)

4. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: http://minsport.gov.ru/

5. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: http://www.obrnadzor.gov.ru/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 групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, 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: Microsoft®WINEDUperDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux.

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 обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 уч. г. на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № __ от __ 2023 г.).

№ изменения: № страницы с изменением:	
Исключить:	Включить: