

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Основы спортивной тренировки юных
лыжников

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчик:

Ивашин А. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от
26.04.2016 года

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов знаний и умений в области теории и методики спортивной тренировки юных лыжников, необходимых для решения воспитательных задач, основ организации сотрудничества между обучающимися, поддержания активности инициативности, самостоятельности в рамках учебной и внеучебной деятельности юных лыжников, осуществлять деятельность по охране жизни и здоровья юных лыжников.

Задачи дисциплины:

- изучить технику лыжных ходов;
- создать у студентов представление о способах решения воспитательных и духовно-нравственных задач с юными лыжниками.
- ознакомиться с основами подготовки лыжного инвентаря;
- изучить правила проведения соревнований по лыжным гонкам.
- создать у студентов представление о особенностях организации деятельности по сотрудничеству между обучающимися.
- раскрыть особенности техники безопасности, охраны жизни и здоровья юных лыжников на занятиях.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Освоение дисциплины «Основы спортивной тренировки юных лыжников» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Безопасность жизнедеятельности

2. Содержание дисциплины

Содержание дисциплины представлено в модулях имеющих следующее наполнение:

Модуль 1. Основные понятия в лыжном спорте:

Модуль 2. Особенности тренировки юных лыжников:

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-6. готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: - эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры, освоение которых происходит в ходе занятий лыжным спортом; - дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте, используемые в занятиях лыжным спортом; уметь: - формулировать конкретные задачи на занятиях по борьбе, в процессе подготовке спортсменов различного возраста и квалификации; - владеть технологией обучения различных категорий людей технике и тактике, развития физических качеств, в процессе занятий лыжным спортом.
Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:	
ПК-3. способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	
ПК-3 способностью решать	знать:

задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	- методику подготовки спортсменов в лыжном спорте; уметь: - владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий лыжным спортом; владеть: - методами педагогического и врачебного контроля.
ПК-7. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	знать: - методы и способы организации сотрудничества обучающихся, сущность педагогического общения, способы развития активности, инициативности и их творческих способностей; уметь: - общаться, вести диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; эффективно организовать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия, проявляет толерантность к иным точкам зрения; владеть: - навыками и способами организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающее сотрудничество и успешную работу в коллективе; - опытом работы в коллективе (в команде), навыками оценки самостоятельной работы.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	58	58
Виды промежуточной аттестации	4	4
Экзамен	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. История развития и характеристика лыжного спорта

Возникновение и первоначальное применение лыж, типы лыж и их разновидности.

Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Зарождение лыжного спорта. Применение лыж в войнах в последующие столетия.

Развитие лыжного спорта в дореволюционный период. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая

литература. Развитие лыжного спорта в период 1918-1945 гг. Спортивные соревнования. Лыжные переходы и пробеги.

Развитие лыжного спорта в послевоенные годы и на современном этапе. Международные встречи. Участие российских (советских) лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря.

Лыжные гонки. Историческая справка. Виды лыжных гонок, их характеристика. Дистанция соревнований. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Горнолыжный спорт. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Сноубординг. Историческая справка. Виды соревнований по сноуборду, их характеристика. Популярность в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Прыжки на лыжах с трамплина. Историческая справка. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, их характеристика. Развитие в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Лыжное двоеборье. Историческая справка. Виды соревнований по лыжному двоеборью, их характеристика. Развитие в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Фристайл. Историческая справка. Виды соревнований по фристайлу, их характеристика. Популярность в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Биатлон. Историческая справка. Виды соревнований по биатлону, их характеристика. Дистанция соревнований. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Модуль 2. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта.

Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Анализ техники подъемов в гору, спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой), поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком), поворотов при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, ножницами, на параллельных лыжах) и торможений («плугом», упором, падением, боковым соскальзыванием).

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного с отталкиванием руками через шаг и на каждый шаг, попеременного двухшажного коньковых ходов.

Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства. Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах. Последовательность и методика обучения коньковым лыжным ходам. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях. Содержание программы физического воспитания дошкольников.

Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в общеобразовательных школах. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Основные задачи учебной, внеклассной и внешкольной форм работы по лыжной подготовке со школьниками. Особенности решения воспитательных задач, духовно- нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности. Урок как основная форма проведения занятий. Организация сотрудничества обучающихся, поддержание активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитие творческих способностей обучающихся. Уроки

лыжной подготовки в школе (вводные, учебные, тренировочные, смешанные, контрольные), их характеристика. Структура урока лыжной подготовки в школе. Задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей урока. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Содержание и методика проведения уроков в I-IV классах. Содержание и методик проведения уроков в V-IX классах. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Модуль 1. История развития и характеристика лыжного спорта (2 ч.)

Тема 1. История развития лыжного спорта (1 ч.)

Возникновение и первоначальное применение лыж, типы лыж и их разновидности. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Зарождение лыжного спорта. Применение лыж в войнах в последующие столетия.

Развитие лыжного спорта в дореволюционный период. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая литература. Развитие лыжного спорта в период 1918-1945 гг. Спортивные соревнования. Лыжные переходы и пробеги.

Развитие лыжного спорта в послевоенные годы и на современном этапе. Международные встречи. Участие российских (советских) лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря.

Тема 2. Характеристика видов лыжного спорта (1 ч.)

Лыжные гонки. Историческая справка. Виды лыжных гонок, их характеристика. Дистанция соревнований. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Горнолыжный спорт. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Сноубординг. Историческая справка. Виды соревнований по сноуборду, их характеристика. Популярность в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Прыжки на лыжах с трамплина. Историческая справка. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, их характеристика. Развитие в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Лыжное двоеборье. Историческая справка. Виды соревнований по лыжному двоеборью, их характеристика. Развитие в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Фристайл. Историческая справка. Виды соревнований по фристайлу, их характеристика. Популярность в стране и мире. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Биатлон. Историческая справка. Виды соревнований по биатлону, их характеристика. Дистанция соревнований. Техника безопасности, обеспечение охраны жизни и здоровья.

Модуль 2. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (1 ч.)

Понятие о технике передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника. Терминология лыжного спорта.

Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 4. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (1 ч.)

Анализ техники подъемов в гору, спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой), поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком), поворотов при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, ножницами, на параллельных лыжах) и торможений («плугом», упором, падением, боковым соскальзыванием).

5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)

Модуль 1. История развития и характеристика лыжного спорта (2 ч.)

Тема 1. История и актуальные вопросы развития лыжного спорта (1 ч.) Вопросы для обсуждения:

1. История развития лыжных гонок.
2. История развития горнолыжного спорта.
3. История развития прыжков на лыжах с трамплина.
4. История развития лыжного двоеборья.
5. История развития сноуборда.
6. История развития фристайла.
7. История развития биатлона.

Тема 2. Характеристика видов лыжного спорта (1 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Лыжные гонки. Виды лыжных гонок, их характеристика.
2. Горнолыжный спорт. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.

Популярность в стране и мире.

3. Сноубординг. Виды соревнований по сноуборду, их характеристика. Популярность в стране и мире.

4. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, их характеристика. Развитие в стране и мире.

5. Лыжное двоеборье. Виды соревнований по лыжному двоеборью, их характеристика. Развитие в стране и мире.

6. Фристайл. Виды соревнований по фристайлу, их характеристика. Популярность в стране и мире.

7. Биатлон. Виды соревнований по биатлону, их характеристика. Дистанция соревнований.

Модуль 2. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (4 ч.)

Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (1 ч.)

1. Обучить технике попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.
2. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 4. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (1 ч.)

1. Повторить технику попеременного и четырехшажного ходов.
2. Обучить технике одновременного бесшажного и одношажного (основной и скоростной варианты) ходов,

3. Развить специальную выносливость. Переменный метод спортивной тренировки.

Тема 5. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (1 ч.)

1. Повторить технику одновременного бесшажного и одношажного (основной и скоростной варианты) ходов,

2. Обучить технике одновременного двухшажного хода.

3. Развить специальную выносливость. Переменный метод спортивной тренировки.

Тема 6. Горнолыжная техника (1 ч.)

1. Повторить технику одновременного двухшажного хода.

2. Обучить технике способов подъемов: скользящим и ступающим шагом.

3. Развить быстроту. Повторный метод спортивной тренировки.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий семестр (58 ч.)

Модуль 1. История развития и характеристика лыжного спорта (20 ч.)

Вид СРС: Выполнение проектов и заданий поисково-исследовательского характера

Вопросы и задания 1. Борьба за право проведения Зимних Олимпийских игр (профессиональный бой).

2. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта в России» («Живая газета»).

3. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта за рубежом» («Живая газета»).

4. Разработайте рекламный проект «Лыжи - лыжи для всех!».

5. Выполните презентацию по теме «Зимние виды лыжного спорта» (не входящие в программу зимних Олимпийских игр

Вид СРС: подготовка к тестированию

Вопросы и задания

1. Расскажите о происхождении и первоначальном применении лыж. Назовите типы древних лыж и источники, подтверждающие происхождение и первоначальное применение лыж.

2. Расскажите о развитии лыжного спорта в дореволюционной России. Назовите первые лыжные клубы и спортивные соревнования.

3. Расскажите о применении лыж в период 1918-1945 гг.

4. Расскажите о развитии лыжного спорта в послевоенные годы. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

5. Раскройте современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

6. Дайте характеристику видам соревнований по лыжным гонкам.

7. Дайте характеристику видам соревнований по биатлону.

8. Дайте характеристику видам горнолыжных соревнований.

9. Дайте характеристику видам соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

10. Дайте характеристику видам соревнований по лыжному двоеборью.

11. Дайте характеристику видам соревнований по фристайлу.

12. Дайте характеристику видов соревнований по сноуборду.

13. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.

14. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.

15. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Сформулируйте требования к профилактике травматизма.

16. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.

Модуль 2. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (38 ч.)

Вид СРС: подготовка к контрольной работе

Вопросы и задания

1. Дайте характеристику методам обучения в лыжном спорте.

2. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.

3. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

4. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

5. Раскройте методику обучения попеременному четырехшажному ходу.

6. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

7. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

8. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант).

9. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.

10. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полувелочкой, елочкой,

лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.

11. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.

12. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.

13. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.

14. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.

15. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.

16. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).

17. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

18. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу

19. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

20. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.

21. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.

22. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.

23. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.

24. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.

25. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.

26. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.

27. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.

28. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.

29. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

Вид СРС: Подготовка к практическим занятиям

Вопросы и задания

1. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.

2. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.

3. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

4. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант).

5. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.

6. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.

7. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.

8. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.

9. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.

10. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.

11. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.
12. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
13. Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
14. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.
15. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.
16. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-6	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 1: История развития и характеристика лыжного спорта.
ПК-3, ПК-7	2 курс, Третий семестр	Зачет	Модуль 2: Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; знает понятия и термины современного лыжного спорта; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет в совершенстве навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Базовый уровень:

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; знает понятия и термины современного лыжного спорта; владеет навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины; имеет представление о терминологии лыжного спорта; владеет навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Уровень ниже порогового:

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении технических элементов, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 - 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 - 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 - 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено	Ниже 60%

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: История развития и характеристика лыжного спорта

ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся:

1. «Как организовать активный отдых горожан с использованием зимних видов спорта» (профессиональный бой).

2. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта в России» («Живая газета»).

3. Используя дополнительную литературу, подберите интересные факты по теме «История развития лыжного спорта за рубежом» («Живая газета»).

4. Разработать рекламный проект «Лыжи - лыжи для всех!» Модуль 2: Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах

5. Расскажите о происхождении и первоначальном применении лыж. Назовите типы древних лыж и источники, подтверждающие происхождение и первоначальное применение лыж.

6. Расскажите о развитии лыжного спорта в дореволюционной России. Назовите первые лыжные клубы и спортивные соревнования.

7. Расскажите о применении лыж в период 1918-1945 гг.

8. Расскажите о развитии лыжного спорта в послевоенные годы. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

9. Раскройте современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

10. Дайте характеристику видам соревнований по лыжным гонкам.

11. Дайте характеристику видам соревнований по биатлону.

12. Дайте характеристику видам горнолыжных соревнований.

13. Дайте характеристику видам соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

14. Дайте характеристику видам соревнований по лыжному двоеборью.

15. Дайте характеристику видам соревнований по фристайлу.

16. Дайте характеристику видов соревнований по сноуборду.

17. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.

18. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.

19. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Сформулируйте требования к профилактике травматизма.

20. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.

Модуль 2: Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах.

ПК-3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

1. Контрольный норматив: лыжи (классический стиль, 3 км, женщины)

2. Контрольный норматив: лыжи (классический стиль, 5 км, мужчины)

3. Демонстрация техники передвижения на лыжах.

4. Охарактеризуйте возможности решения воспитательных и духовно-нравственных задач в учебной и внеучебной деятельности с юными лыжниками.

ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности

1. Дайте характеристику методам обучения в лыжном спорте.

2. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.

3. Дайте характеристику дидактическим принципам при обучении в лыжном спорте.

4. Приведите примеры организации сотрудничества юных лыжников в поддержке активности и инициативности, самостоятельности.

5. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

6. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

7. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.

8. Перечислите средства, методы развития разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период. Опишите критерии оценки разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.

9. Перечислите средства, методы развития быстроты в бесснежный и зимний период. Опишите критерии оценки быстроты в бесснежный и зимний период.

10. Перечислите средства, методы развития разновидностей силы в бесснежный и зимний период. Опишите критерии оценки силовых качеств в бесснежный и зимний период.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Экзамен, ОПК-6, ПК-3, ПК-7)

1. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека и в системе физического воспитания.

2. Расскажите о происхождении и первоначальном применении лыж. Назовите типы древних лыж и источники, подтверждающие происхождение и первоначальное применение лыж.

3. Расскажите о развитии лыжного спорта в дореволюционной России. Назовите первые лыжные клубы и спортивные соревнования.

4. Расскажите о применении лыж в период 1918–1945 гг.

5. Расскажите о развитии лыжного спорта в послевоенные годы. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

6. Раскройте современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

7. Дайте характеристику видам соревнований по лыжным гонкам.

8. Дайте характеристику видам соревнований по биатлону.

9. Дайте характеристику видам горнолыжных соревнований.

10. Дайте характеристику видам соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

11. Дайте характеристику видам соревнований по лыжному двоеборью.

12. Дайте характеристику видам соревнований по фристайлу.

13. Дайте характеристику видов соревнований по сноуборду.

14. Раскройте классификацию способов передвижения на лыжах. Проанализируйте выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности.

15. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».

16. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.

17. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.

18. Раскройте особенности решения воспитательных, задач духовно-нравственного

развития юных лыжников в учебной и внеучебной деятельности.

19. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.

20. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.

21. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

22. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант).

23. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.

24. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.

25. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: ступающим, скользящим и беговым шагом. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.

26. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.

27. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием и упором. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.

28. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: плугом и на параллельных лыжах. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.

29. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Назовите основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.

30. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.

31. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Назовите основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).

32. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.

33. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.

34. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.

35. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.

36. Дайте характеристику дидактическим принципам при обучении в лыжном спорте.

37. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

38. Раскройте особенности организации сотрудничества в поддержании активности и инициативности, самостоятельности юных лыжников, развивать их творческие способности.

39. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.

40. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

41. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

42. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).

43. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной

вариант).

44. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
45. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой и лесенкой.
46. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: ступающим, скользящим и беговым шагом.
47. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
48. Раскройте методику обучения поворотам при спусках с гор: переступанием и на параллельных лыжах.
49. Раскройте методику обучения поворотам при спусках с гор: «плугом» и упором.
50. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.
51. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.
52. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
53. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
54. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
55. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
56. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.
57. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта, выборе лыж, палок и одежды для занятий по лыжному спорту.
58. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.
59. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
60. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма, готовностью тренера и занимающихся к обеспечению охраны жизни и здоровья.
61. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
62. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
63. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в I–IV классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.
64. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в V–IX классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.
65. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в X–XI классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.
66. Расскажите об основных формах работы по лыжной подготовке со школьниками, назовите их основные задачи.
67. Расскажите о структуре урока лыжной подготовки в школе. Назовите основные задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей урока. Перечислите и дайте характеристику видам уроков лыжной подготовки (в зависимости от задач).
68. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
69. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.

70. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.

71. Дайте характеристику быстрой и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.

72. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.

73. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.

74. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.

75. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.

76. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.

77. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете.

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. А. Сергеев, Е. В. Мурашко, Г. В. Сергеева и др. ; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013 . - 169 с. - 150 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд.,

испр. - М. : Академия, 2012. - 479 с.

3. Четайкина, О. В. История избранного вида спорта: Лыжный спорт [Текст] : учеб. пособие / О. В. Четайкина, Т. Н. Миточкина, В. В. Акамов ; Мордов. гос. пед. ин-т. - Саранск, 2016. - 116 с.

Дополнительная литература

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. - 114 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>. - Текст : электронный.

2. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю.

Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - Режим доступа: по подписке. - URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>. - Текст : электронный.

3. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-21-3. - Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.winter.ru> – Зимние виды спорта

<http://ws-news.ru> – Портал о зимних видах спорта

<http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок

<http://www.ski-life.ru> – Все о лыжном спорте

<http://www.cyclospport.ru> – Техника и методика обучения коньковым ходам

<http://skisport.narod.ru> – Правила соревнований по лыжным гонкам, материально-техническое обеспечение лыжного спорта

<http://gled.myorel.ru/> – Практические методы спортивной тренировки

<http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России (история, правила проведения соревнований, рейтинг российских лыжников-гонщиков)

http://trampolin.perm.ru/russia_federation/rus/index.htm – Федерация прыжков на лыжах трамплина и лыжного двоеборья России

<http://www.fgssr.ru/> – Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на

практическом (семинарском) занятии;

- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: УниверситетПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiihbv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 302).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (учебно-методический комплекс трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка); доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых

и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Универсальный спортивный зал.

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи футзальные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, сетка баскетбольная, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту с планкой, ядро для толкания 3,5 (жен), ядро для толкания 5,5 (муж), конусы разделительные.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Лыжная база МГПУ.

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия: Презентации.