

**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): Лыжный спорт
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки)
Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Форма обучения: Очная

Разработчик:
Четайкина О. В., канд. пед. наук, доцент
Ивашин А. А., старший преподаватель

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

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 26.08.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины - формирование у студентов знаний, умений и навыков в области теории и методики лыжного спорта, необходимых для самостоятельной работы в различных образовательных и физкультурных учреждениях

Задачи дисциплины:

- изучение истории возникновения и развития лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания;
- освоение основ лыжного спорта, понятий и терминов современного лыжного спорта;
- приобретение знаний о факторах риска, нормах и правилах безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту, материально-техническому обеспечению учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;
- овладение техникой и методикой обучения основных способов передвижения на лыжах;
- изучение организационных приемов работы с занимающимися, педагогическими закономерностями организации образовательного процесса;
- изучение средств и методов повышения уровня физической подготовленности занимающихся;
- приобретение знаний по содержанию учебного материала для учащихся в учреждениях системы среднего общего полного образования по разделу «Лыжная подготовка» и методике проведения занятий по лыжной подготовке;
- изучение технологий педагогического контроля и коррекции учебной и тренировочной деятельности в лыжном спорте;
- овладение средствами и методами самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, основы здорового образа жизни и гигиены физической культуры и спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ОД.4 «Лыжный спорт» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания школьного программного материала по разделу «Лыжная подготовка».

Изучению дисциплины Б1.В.ОД.4 «Лыжный спорт» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;

Б1.В.ОД.2 История и социология физической культуры и спорта.

Освоение дисциплины Б1.В.ОД.4 «Лыжный спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б3.Д.1 Выпускная квалификационная работа;

Б1.В.ОД.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

Б2.П.5 Педагогическая практика;

Б2.У.1 Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности;

Б2.П.4 Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Лыжный спорт», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие;
- просвещение;
- образовательные системы.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

<i>Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):</i>	
ОК-8. готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<i>знать:</i> – анатомо-физиологические особенности развития занимающихся; – эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся; – средства и методы самоконтроля; <i>уметь:</i> – подбирать и применять средства и методы развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом; – поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность; <i>владеть:</i> – навыками поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий лыжным спортом; – навыками самоконтроля, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму в процессе занятий лыжным

	спортом; – навыками заполнения дневника самоконтроля.
Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:	
педагогическая деятельность ПК-2. Способностью осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	
ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать: – анатомо-физиологические и психологические особенности развития детей и молодежи; – факторы риска, нормы и правила безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту; – основы техники передвижения на лыжах, а также требования к ее рациональным вариантам; – вопросы материально-технического обеспечения учебного тренировочного процесса в лыжном спорте; – средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися; – диагностическую технологию педагогического контроля и коррекции учебной и тренировочной деятельности в лыжном спорте; – содержание и методику проведения занятий по лыжной подготовке; – содержание учебного материала для учащихся в учреждениях системы среднего общего полного образования по разделу «Лыжная подготовка»; – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – педагогические закономерности организации образовательного процесса; уметь: – применять приемы первой помощи при различных видах травм и обморожений; – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; – планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях лыжным спортом; – применять средства и методы обучения и воспитания на занятиях по лыжной подготовке; владеть: – навыками оказания первой помощи при различных видах травм и обморожений; – навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах; – способами проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «лыжный спорт».
педагогическая деятельность ПК-7. Способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	

ПК-7 способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	<i>знать:</i> – основные методы и способы организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, развитии их творческих способностей; – историю развития лыжного спорта; <i>уметь:</i> – организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности; – использовать знания по истории развития лыжного спорта в процессе организации сотрудничества обучающихся, поддержания их активности и инициативности, самостоятельности обучающихся; <i>владеть:</i> – организаторскими и коммуникативными навыками для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся, организации их самостоятельной работы.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего	Второй
Контактная работа (всего)	72	72
Лекции	18	18
Практические	54	54
Самостоятельная работа (всего)	32	32
Виды промежуточной аттестации	40	40
Экзамен	40	40
Общая трудоемкость часы	144	144
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	4

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.

Горнолыжный спорт. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность в стране и мире.

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

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

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

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

Биатлон. Историческая справка. Виды соревнований по биатлону, их характеристика. Дистанция соревнований.

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. Урок как основная форма

проведения занятий. 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. Проблемы организации сотрудничества обучающихся в процессе занятий лыжным спортом, способы поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся на занятиях по лыжному спорту.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)

Модуль 1. История развития и характеристика лыжного спорта (4 ч.)

Тема 1. История развития лыжного спорта (2 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 (2 ч.)

Лыжные гонки. Историческая справка. Виды лыжных гонок, их характеристика. Дистанция соревнований.

Горнолыжный спорт. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность в стране и мире.

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

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

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

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

Биатлон. Историческая справка. Виды соревнований по биатлону, их характеристика. Дистанция соревнований.

Модуль 2. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (14 ч.)

Тема 3. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 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 (2 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).

Тема 5. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

Анализ техники полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного, одновременного одношажного, попеременного двухшажного коньковых ходов.

Тема 6. Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

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.

Тема 7. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения на лыжах (2 ч.)

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

Тема 8. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке с различными категориями населения с различными категориями населения (2 ч.)

Материально-техническое обеспечение лыжного спорта: экипировка, спортивное оборудование для занятий по лыжной подготовке и лыжным спортом. Виды травм и обморожений. Профилактика травм при занятиях лыжным спортом.

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. Урок как основная форма проведения занятий. 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.

Тема 9. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке с различными категориями населения с различными категориями населения (2 ч.)

Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Характеристика соревнований, их классификация по целям и задачам соревнований, значимости и масштабу соревнований и по характеру определения первенства. Календарный план соревнований. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам. Программа соревнований. Подготовка и организация соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Общие положения. Состав главной судейской коллегии. Обязанности, организация и методика работы главного судьи и его заместителей, главного секретаря, заместителя главного секретаря. Состав бригады судей. Обязанности, организация и методика работы стартовой и финишной бригад, секретариата, бригады награждения, службы информации. Требования к трассе, местам старта и финиша при организации соревнований. Проблемы организации сотрудничества обучающихся в процессе занятий лыжным спортом, способы поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся на занятиях по лыжному спорту.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (54 ч.)

Модуль 1. История развития и характеристика лыжного спорта (8 ч.)

Тема 1. История и актуальные вопросы развития лыжного спорта (2 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 (2 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.

Тема 3. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Эволюция лыжного инвентаря. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

2. Инвентарь и снаряжение для занятий лыжными гонками.

3. Инвентарь и снаряжение для занятий горнолыжным спортом.

4. Инвентарь и снаряжение прыгуна на лыжах с трамплина и двоебордца.

Тема 4. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Инвентарь и снаряжение для занятий сноубордом.

2. Инвентарь и снаряжение для занятий фристайлом.

3. Экипировка для занятий биатлоном.

4. Лыжные мази и парафины. Факторы, влияющие на выбор мази.

Подготовка гоночных, горных лыж и сноуборда

5. Травматизм и обморожения, их характеристика.

Модуль 2. Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах (46 ч.)

Тема 5. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

1. Обучить технике попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.

2. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 6. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 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 7. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 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 8. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику одновременного двухшажного хода.
2. Обучить технике способов подъемов: скользящим и ступающим шагом.
3. Развить быстроту. Повторный метод спортивной тренировки.

Тема 9. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику способов подъемов: скользящим и ступающим шагом.
3. Обучить технику способов подъемов: беговым шагом, «елочкой»,
4. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 10. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику способов подъемов: беговым шагом, «елочкой»,
2. Обучить технику способов подъемов: «полуелочкой» и лесенкой.
3. Развить специальную выносливость. Переменный метод спортивной тренировки.

Тема 11. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику способов подъемов: «полуелочкой» и лесенкой.
2. Обучить технике способов спусков с гор: в высокой, средней и низкой стойках.
3. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 12. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику способов спусков с гор: в высокой, средней и низкой стойках.
2. Обучить технике преодоление бугров и впадин при спуске с гор.
3. Развить специальную выносливость. Переменный метод спортивной тренировки.

Тема 13. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику преодоление бугров и впадин при спуске с гор.
3. Обучить технику способов торможений: упором, «плугом»,
3. Развить быстроту. Повторный метод спортивной тренировки.

Тема 14. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику способов торможений: упором, «плугом»,
2. Обучить технике способов торможений: боковым соскальзыванием, падением, палками.
3. Развить специальную выносливость. Переменный метод спортивной тренировки.

Тема 15. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику способов торможений: боковым соскальзыванием, падением, палками.
2. Обучить технике способов поворотов в движении: переступанием, упором,
3. Развить специальную выносливость. Переменный метод спортивной тренировки.

Тема 16. Горнолыжная техника (2 ч.)

1. Повторить технику способов поворотов в движении: переступанием, упором,
2. Обучить технике способов поворотов в движении: «плугом» и на параллельных лыжах.
3. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 17. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

1. Повторить технику способов поворотов в движении: «плугом» и на параллельных лыжах.
2. Обучить технике полуконькового хода.
3. Развить быстроту. Повторный метод спортивной тренировки.

Тема 18. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

1. Повторить технику полуконькового хода.
2. Обучить технику конькового без отталкивания руками (с махами и без махов).
3. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 19. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

1. Повторить технику конькового без отталкивания руками (с махами и без махов).
2. Обучить технику одновременного и двухшажного двухшажного коньковых ходов.
3. Развить быстроту. Повторный метод спортивной тренировки

Тема 20. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

1. Повторить технику одновременного и двухшажного двухшажного коньковых ходов.
2. Обучить технике попеременного двухшажного конькового хода.
3. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 21. Характеристика физических качеств и методика их развития (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Виды выносливости, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости.
2. Виды силовых способностей лыжника-гонщика, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы.
3. Характеристика ловкости. Ловкость и координация движений. Основные направления в развитии ловкости лыжника-гонщика и средства.

Тема 22. Характеристика физических качеств и методика их развития (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Характеристика быстроты и виды скоростных способностей. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты.
2. Классификация средств развития физических качеств. Средства

общей физической и специальной физической подготовки.

3. Методы тренировки, их характеристика.

Тема 23. Совершенствование техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств (2 ч.)

1. Совершенствовать технику передвижения на лыжах классическими ходами.

2. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 24. Совершенствование техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств (2 ч.)

1. Совершенствовать технику передвижения на лыжах коньковыми ходами.

2. Развить специальную выносливость. Переменный метод спортивной тренировки.

Тема 25. Совершенствование техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств (2 ч.)

1. Совершенствовать технику передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами.

2. Развить общую выносливость. Равномерный метод спортивной тренировки.

Тема 26. Демонстрация техники передвижения на лыжах на оценку (2 ч.)

Демонстрация техники передвижения на лыжах на оценку.

1. Классические способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный и одношажный (скоростной) ходы.

2. Коньковые способы передвижения на лыжах: одновременный двухшажный и одношажный ходы.

3. Горнолыжная техника: торможение "плугом".

Тема 27. Сдача контрольного норматива (2 ч.)

Сдача контрольного норматива: лыжи (свободный стиль): девушки - 3 км, юноши – 5 км.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (32 ч.)

Модуль 1. История развития и характеристика лыжного спорта (8 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 (24 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: полуелочкой, 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 быстрой 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.

17. Назовите основные ошибки при определении способов поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающих полноценную деятельность в процессе занятий лыжным спортом.

18. Определите организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

1. Подвижные игры в системе подготовки юных лыжников.

2. Силовая подготовка юных лыжников-гонщиков.
3. Методика развития выносливости у юных лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
4. Основы построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации.
5. Организация и построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе предварительной базовой подготовки.
6. Организация и построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе специализированной базовой подготовки.
7. Использование тренажеров в подготовке лыжников-гонщиков.
8. Построение тренировочного процесса лыжников-спринтеров в подготовительном периоде годичного цикла.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ПК-7	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 1: История развития и характеристика лыжного спорта.
ОК-8 ПК-2	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 2: Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Организация занятий по фитнес-аэробике, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Туризм, Физическая культура и спорт, Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, Элективные курсы по физической культуре.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровый образ жизни и его составляющие, Здоровье и безопасность человека, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Мини-футбол в школе, Основы ВНД и психического

здоровья детей, Педагогическая практика, Плавание, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Преддипломная практика, Психологические основы безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Технические средства обучения, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Туризм.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Автономное выживание человека в природной среде, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Легкая атлетика, Летняя педагогическая практика, Лыжный спорт, Организация внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Особенности подготовки спортивного волонтера, Педагогическая практика, Педагогические технологии в волонтерской деятельности, Плавание, Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности, Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Спортивные и подвижные игры, Туризм, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях.

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 "Лыжный спорт"; 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 "Лыжный спорт"; 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 "Лыжный спорт"; 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)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Отлично	Студент знает: историю развития лыжного спорта и дает характеристику видам соревнований по различным видам лыжного спорта; анализирует технику и методику обучения классическим и коньковым способам передвижения на лыжах, горнолыжной техники; знает методы спортивной тренировки, направленные на развитие физических качеств. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы. Владеет навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах.
Хорошо	Студент демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает историю развития лыжного спорта и дает характеристику видам соревнований по различным видам лыжного спорта; анализирует технику и методику обучения классическим и коньковым способам передвижения на лыжах, горнолыжной техники; знает методы спортивной тренировки, направленные на развитие физических качеств, однако допускаются одна-две неточности в ответе. Студент дает логически выстроенный, достаточно полный ответ по вопросу. Владеет навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Удовлетворительно	Студент имеет представления об истории развития лыжного спорта и видах соревнований по различным видам лыжного спорта; демонстрирует некоторые умения анализировать технику и методику обучения классическим и коньковым способам передвижения на лыжах, горнолыжной техники, методов спортивной тренировки, направленных на развитие физических качеств; дает ответы на дополнительные вопросы преподавателя и приводить примеры. Студент допускает несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы. Слабо владеет навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

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. Назовите и охарактеризуйте наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий лыжным спортом.
5. Определите способы поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий лыжным спортом.

ПК-2 способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

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. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.
5. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
6. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
7. Перечислите средства, методы развития разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период. Опишите критерии оценки разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
8. Перечислите средства, методы развития быстроты в бесснежный и

зимний период. Опишите критерии оценки быстроты в бесснежный и зимний период.

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

10. Дайте определение средствам и методам обучения и воспитания, а также организационным приемам применяемым в процессе работы с занимающимися

11. Охарактеризуйте способы проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «лыжный спорт».

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

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.

21. Определите организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации Второй семестр (Экзамен, ОК-8, ПК-2, ПК-7)

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

2. Дайте определение средствам и методам обучения и воспитания, а также организационным приемам применяемым в процессе работы с занимающимися

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

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

5. Дайте характеристику видам горнолыжных соревнований.

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

7. Дайте характеристику видам соревнований по биатлону.

8. Дайте характеристику видам соревнований по лыжному двоеборью.

9. Дайте характеристику видам соревнований по лыжным гонкам.

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

11. Дайте характеристику видам соревнований по фристайлу.

12. Дайте характеристику видов соревнований по сноуборду.

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

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

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

16. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.
17. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
18. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.
19. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
20. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.
21. Назовите и охарактеризуйте наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий лыжным спортом.
22. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
23. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека и в системе физического воспитания.
24. Определите организаторские и коммуникативные навыки для развития и поддержания активности, инициативности и творческих способностей обучающихся.
25. Определите способы поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий лыжным спортом.
26. Охарактеризуйте способы проведения диагностики подготовленности обучающихся по дисциплине «лыжный спорт».
27. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.
28. 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.
29. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
30. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в I–IV классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.
31. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в V–IX классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.
32. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в X–XI классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.
33. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

45. 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.

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

47. 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.

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

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

50. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.

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

52. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

53. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

54. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.

55. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

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

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

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

59. Раскройте методику обучения поворотам при спусках с гор: «плугом» и упором.

60. Раскройте методику обучения поворотам при спусках с гор: переступанием и на параллельных лыжах.

61. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуюлочкой, елочкой и лесенкой.

62. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: ступающим, скользящим и беговым шагом.

63. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.

64. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

65. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

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

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

68. 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.

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

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

71. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

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

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

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

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

76. 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).

77. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма.

78. Расскажите об основных формах работы по лыжной подготовке со школьниками, назовите их основные задачи.

79. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта, выборе лыж, палок и одежды для занятий по лыжному спорту.

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

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

Процедура промежуточной аттестации в институте регулируется «Положением о зачетно-экзаменационной сессии в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14); «Положением о независимом мониторинге качества образования студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о фонде оценочных средств дисциплины в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 29.05.2014 г., протокол №14), «Положением о курсовой работе студентов в ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева» (утверждено на заседании Ученого совета 20.10.2014 г., протокол №4).

Промежуточная аттестация проводится по бально-рейтинговой системе. При бально-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов и оценивается на «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» по следующей шкале:

- «Отлично» - от 86 до 100 баллов;
- «Хорошо» - от 74 до 85 баллов;
- «Удовлетворительно» - от 61 до 73 баллов;

– «Неудовлетворительно» - 60 и менее баллов.

Если набранное студентом суммарное количество баллов по дисциплине составляет 20, то студент не допускается до экзамена по данной дисциплине.

Студент может исправить оценку, полученную им в течение всего периода обучения по дисциплине, на устном экзамене.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене обращается особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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.cyclosport.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.

7. 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. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

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--80abucjiibhv9a.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)

Для проведения занятий в интерактивной форме обучения необходим стандартный набор специализированной учебной мебели, а также учебное и мультимедийное оборудование. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Реализация учебной программы должна обеспечиваться доступом каждого студента к информационным ресурсам - институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (аудитория № 105).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (компьютеры, проектор, экран), колонки.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал (помещение № 101).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 10 шт., проектор с экраном 1 шт., multifunctional устройство 1 шт., принтер 1 шт.)

Учебно-наглядные пособия:

Учебники и учебно-методические пособия, периодические издания, справочная литература.

Стенды с тематическими выставками.

Для организации практических занятий необходима лыжная база, соответствующая гигиеническим, санитарным и техническим нормам, условиям пожарной безопасности, оснащенная специализированным лыжным инвентарем в количестве, необходимом для выполнения целей и задач дисциплины.

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.

