

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

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины (модуля): Основы спортивной тренировки юных лыжников

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05 Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Ивашин А. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10
от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой



Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой



Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – научить студентов методике обучения юных спортсменов основам передвижения на лыжах с соблюдением требований техники безопасности.

Задачи дисциплины:

- 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;
- освоение средств и методов повышения уровня физической подготовки занимающихся;
- изучение теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- овладение технологией планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формирование умения разрабатывать планы учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке;
- формирование умения планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности;
- приобретение умения планировать и организовывать участие обучающихся в соревнованиях по лыжным гонкам.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.4.4 «Основы спортивной тренировки юных лыжников» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения, навыки школьной программы по разделу «Лыжная подготовка»

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.4.4 «Основы спортивной тренировки юных лыжников» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.6 Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.03.2 «Основы спортивной тренировки юных лыжников» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.9 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.16 Биомеханика двигательной деятельности;

К.М.0 Учебная (ознакомительная) практика;

К.М.0 Производственная (тренировочная) практика;

К.М.0 Производственная (педагогическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Основы спортивной тренировки юных лыжников», включает: 01 Образование и наука, 05 Физическая культура и спорт.

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

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 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать: - методику организации и проведения соревнований по лыжному спорту; - технику и механику судейства соревнований по лыжному спорту; - правила оказания первой помощи, технику безопасности при проведении тренировок и соревнований, требования к обеспечению безопасности участников на объектах спорта уметь: - обеспечивать безопасность спортивных занятий, тренировок, соревнований, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся. - составлять положение, календарь и расписание соревнований при различных системах розыгрыша; - практически осуществлять судейство соревнований по лыжному спорту; - вести судейскую документацию (протоколы, расписания, отчеты, положения) владеть: - техникой и механикой судейства в циклических видах спорта; - приемами оказания первой помощи.

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	
педагогическая деятельность	
ПК-3 способность решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	знать: - подходы к разработке программ для двигательной рекреации лыжников, подбирать соответствующие средства и методы их реализации; - способы и приемы взаимодействия с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания личности в процессе внеучебной деятельности. уметь: - организовывать проведение соревнований и учебно-тренировочных мероприятий по лыжному спорту; владеть: - способностью взаимодействовать в коллективе с учетом особенностей судейства игры и правил обеспечения безопасности игроков на площадке и зрителей.
ПК-4. способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых	

учебных предметов	
педагогическая деятельность	
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	знать: - способы использования или применения информационных технологий при подготовке и оценке знаний обучающихся; - сущности и структуры образовательных процессов; возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; некоторые возможности образовательной среды для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, критериев оценки качества учебно-воспитательного процесса. уметь: - применять электронные ресурсы, аппаратные средства и возможности электронных поисковых систем для разработки экспедиций, экскурсионных программ и походной деятельности с точки зрения обеспечения безопасности этих мероприятий; - учитывать различные социальные, культурные, национальные контексты, в которых протекают процессы обучения, проектировать образовательный процесс с использованием возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета. владеть: - навыками использования аппаратных информационно-вычислительных средств, электронных тренажеров и тестовых комплексов для диагностики уровня полученных компетенций по изучаемым вопросам. - некоторыми способами проектной деятельности в образовании; навыками работы с универсальными пакетами прикладных программ для решения профессиональных задач.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лекции		
Практические	36	36
Самостоятельная работа (всего)	72	72
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Начальное обучение технике и тактике передвижения на лыжах

Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте. Эволюция лыжного инвентаря. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и парафины. Факторы, влияющие на выбор мази. Подготовка гоночных лыж.

Травматизм и обморожения, их характеристика. Причины, вызывающие травматизм и обморожения.

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).

Способы и приемы взаимодействия с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания личности в процессе внеучебной деятельности. Способность взаимодействий в коллективе с учетом особенностей судейства в лыжном спорте правил обеспечения безопасности лыжников. Правила оказания первой помощи, техника безопасности при проведении тренировок и соревнований, требования к обеспечению безопасности участников на объектах спорта и лыжных трассах.

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.

Раздел 2. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Теория и система отбора. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Подходы в прогнозировании спортивных результатов. Виды и уровни спортивного отбора. Принципы проведения спортивного отбора. Методики спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий. Возрастные границы приема детей и подростков в группы начальной подготовки. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов. Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей в спорте. Определение потенциальных возможностей спортсменов. Оценка перспективности спортсменов. Морфологические и функциональные задатки спортсменов. Структура образовательных процессов. Возможности образовательной среды для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, критерии оценки качества учебно-воспитательного процесса.

Физические качества лыжников-гонщиков и методика их развития. Виды выносливости, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости. Виды силовых способностей лыжника-гонщика, их характеристика. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей

силы. Характеристика ловкости. Ловкость и координация движений. Основные направления в развитии ловкости лыжника-гонщика и средства. Характеристика быстроты и виды скоростных способностей. Средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты. Классификация средств развития физических качеств. Средства общей физической и специальной физической подготовки. Методы тренировки, их характеристика.

Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР. Структура тренировочного занятия. Задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков в ДЮСШ, СДЮШОР в годичном цикле подготовки.

Планирование тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Характеристика соревнований, их классификация по целям и задачам соревнований; значимости и масштаба 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.

5.2. Содержание дисциплины: Практические (36ч.)

Раздел 1 Начальное обучение технике и тактике передвижения на лыжах (24ч.)

Тема 1. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам (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 2. Горнолыжная техника (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 3. . Совершенствование технике классических способов передвижения на лыжах (2 ч.)

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.

Тема 4. Совершенствование техники коньковых способах передвижения (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.

Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах.

Тема 5. Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

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.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (8 ч.)

Тема 6. Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР (2 ч.)

Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР. Структура тренировочного занятия. Задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Особенности подготовки юных лыжников-гонщиков в ДЮСШ, СДЮШОР в годичном цикле подготовки.

Тема 7. Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР (2 ч.)

Теория и система отбора. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация». Подходы в прогнозировании спортивных результатов. Виды и уровни спортивного отбора. Принципы проведения спортивного отбора. Методики спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий. Возрастные границы приема детей и подростков в группы начальной подготовки. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов. Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей в спорте. Определение потенциальных возможностей спортсменов. Оценка перспективности спортсменов. Морфологические и функциональные задатки спортсменов.

Тема 8. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам (2 ч.)

Организация и проведение соревнований по лыжному спорту. Характеристика соревнований, их классификация по целям и задачам соревнований; значимости и масштаба соревнований и по характеру определения первенства. Календарный план соревнований. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам. Программа соревнований.

Тема 9. Подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам (2 ч.)

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.

Тема 10. Общая физическая подготовка (2 ч.)

Процесс многолетней подготовки лыжников-гонщиков высокой квалификации весьма сложен и динамичен. Уровень мастерства в лыжных гонках постоянно растет. Все это предъявляют новые требования к технике передвижения на лыжах, а это в свою очередь влияет на физическую подготовку лыжника-гонщика.

На соотношение средств ОФП и СФП и динамике его изменения в годичном цикле тренировки оказывает влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные

Тема 11. Горнолыжная техника (2 ч.)

При спусках спортсмены применяют различные виды стоек, различающиеся углом сгиба коленей. В высокой стойке этот угол составляет 140—160°, для средней стойки угол сгиба коленей 120—140° (120—130° у варианта этой стойки, т. н. стойки «отдыха»), обе применяются на неровных склонах. А на ровных спусках применяется самая скоростная, низкая, стойка, для которой угол сгиба коленей меньше 120°.

Торможение

Наиболее распространено торможение «плугом». При спуске наискось часто используется торможение упором. Для предотвращения травм при возникновении неожиданных препятствий на трассе иногда необходимо применять торможение падением, для которого также разработана своя, наиболее безопасная, техника выполнения. Очень распространен на соревнованиях способ поворот переступанием, тогда как поворот «плугом» часто используется для крутых поворотов. Иногда применяются такие способы, как поворот упором, поворот из упора и поворот на параллельных лыжах

Тема 12. Построение тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков (2 ч.)

Первые три этапа в многолетней системе подготовки лыжника приходятся на период обучения в школе и других учебных заведениях. Поэтому при отборе школьников в секции и группы ДЮСШ, при планировании средств, методов и нагрузки должны учитываться возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности юных лыжников. Именно в этом возрасте закладывается фундамент будущих успехов и от правильного построения процессов обучения и всей подготовки во многом зависит уровень спортивного мастерства в зрелом возрасте. Все три этапа работы тесно взаимосвязаны, причем деление учащихся по календарному возрасту несколько условно, так как по уровню физического развития школьники в одной возрастной группе порой значительно отличаются друг от друга.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (30 ч.)

Раздел 1. Основы теории и методики лыжного спорта (30 ч.)

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

Вопросы для обсуждения:

1. Возникновение и первоначальное применение лыж, типы лыж и их разновидности.
2. Развитие лыжного спорта в дореволюционный период.
3. Развитие лыжного спорта в период 1918-1945 гг.
4. Развитие лыжного спорта в послевоенные годы и на современном этапе.
5. История развития лыжных гонок, горнолыжного спорта, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, сноуборда, фристайла.

Тема 2. Материально-техническое обеспечение и техника безопасности в лыжном спорте (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.
5. Инвентарь и снаряжение для занятий сноубордом.
6. Инвентарь и снаряжение для занятий фристайлом.
7. Экипировка для занятий биатлоном.
8. Лыжные мази и парафины. Факторы, влияющие на выбор мази. Подготовка гоночных, горных лыж и сноуборда
9. Травматизм и обморожения, их характеристика. Причины, вызывающие травматизм и обморожения.

Тема 3. Характеристика видов лыжного спорта (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Лыжные гонки. Виды лыжных гонок, их характеристика. Дистанция соревнований.
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 4. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

План:

1. Изучить технику попеременного двухшажного хода.
2. Изучить технику попеременного четырехшажного хода.
3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

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

План:

1. Изучить технику одновременного бесшажного хода.
2. Изучить технику одношажного (основной и скоростной варианты) хода.
3. Изучить технику одношажного двухшажного хода.
4. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 6. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

1. Изучить технику подъема на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 7. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

1. Изучить технику подъема на лыжах «елочкой»,
2. Изучить технику подъема на лыжах «полуелочкой».
3. Изучить технику подъема на лыжах лесенкой.
4. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 8. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

1. Изучить технику спусков с гор: в высокой, средней и низкой стойках.
2. Изучить технику преодоления бугров и впадин при спуске с гор
3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 9. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

1. Изучить технику способов торможений на лыжах: упором, «плугом».
2. Изучить технику способов торможений на лыжах: боковым соскальзыванием, падением, палками.
3. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 10. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

1. Изучить технику способов поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 11. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

План:

1. Изучить технику коньковых способов передвижения на лыжах: полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов),

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 12. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

План:

1. Изучить технику коньковых способов передвижения на лыжах: одновременного двухшажного и одношажного ходов.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 13. Техника переходов с хода на ход. (2 ч.)

План:

1. Изучить технику классических переходов:

а) с попеременного двухшажного на одновременные - переход без шага, через один шаг;

б) с одновременных на попеременные - прямой переход, переход с прокатом.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 14. Техника переходов с хода на ход. (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Изучить технику коньковых переходов:

а) с одновременного бесшажного хода на полуконьковый, коньковый без отталкивания руками, одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (5 переходов) и с коньковых на одновременный бесшажный ходы (5 переходов);

б) с полуконькового хода на коньковый без отталкивания руками, одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (4 перехода) и с коньковых ходов на полуконьковый (4 перехода);

в) с конькового без отталкивания руками на одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (3 перехода) и обратно (3 перехода);

г) с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный коньковые, попеременный коньковый и обратно;

д) с одновременного одношажного конькового хода на попеременный коньковый и обратно.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 15. Совершенствование техники передвижения на лыжах (2 ч.)

План:

1. Совершенствование техники классических способов передвижения на лыжах: попеременные

- двухшажный, четырехшажный; одновременные - бесшажный, одношажный (основной и скоростной варианты), двухшажный.

2. Совершенствование техники коньковых способов передвижения на лыжах: полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного коньковых ходов.

2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Тема 16. Методика обучения технике передвижения на лыжах (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Освоение начальных навыков передвижения на лыжах.
2. Методика обучения классическим лыжным ходам.

Тема 17. Методика обучения технике передвижения на лыжах (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Методика обучения коньковым лыжным ходам.
2. Методика ускоренного обучения технике классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (2 ч.)

Тема 18. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Планирование тренировочного процесса.
2. Перспективное, текущее и оперативное планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

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

**6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы
Первый семестр (18 ч.)**

Раздел 1. Основы теории и методики лыжного спорта (8 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным 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.

Вид СРС: Подготовка к тестированию

Вопросы и задания

1. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
2. 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.
3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
4. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода.
5. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода.
6. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
7. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
8. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода.
9. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
10. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
11. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
12. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением
13. Проанализируйте технику полуконькового хода.
14. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода.
16. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода.
17. Проанализируйте технику попеременного конькового хода.
18. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
19. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.
20. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
21. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (10 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию.

Вопросы и задания

1. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).
2. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».
3. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»
4. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.
5. Раскройте средства и методы спортивного отбора.
6. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
7. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика.

Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.

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

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

10. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

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

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

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

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

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

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

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Вопросы и задания

1. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»

2. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.

3. Раскройте средства и методы спортивного отбора.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода

спортивной тренировки.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-7, ОПК-3, ОПК-2.
2	Предметно-методический модуль	ОПК-3, ОПК-4, ОПК-7, ОПК-2, ПК-1.
3	Предметно-технологический модуль	ОПК-7.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень: знает и хорошо ориентируется в теоретическом содержании дисциплины «Информационные технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности»; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; может объяснить материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности;

Базовый уровень: знает и понимает теоретическое содержание материала дисциплины «Основы спортивной тренировки юных лыжников»; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень: понимает теоретическое содержание дисциплины «Основы спортивной тренировки юных лыжников»; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях в области использования информационных технологий в области безопасности жизнедеятельности; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками информационных ресурсов и технологий; демонстрирует некоторые практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

Уровень ниже порогового: имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплине

Оценка	Показатели
Зачтено	Содержание дисциплины «Основы спортивной тренировки юных лыжников» в объеме, необходимом для решения педагогических, научно-методических и организационно-управленческих задач; полно и аргументировано отвечает по содержанию вопроса; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры; излагает материал последовательно и правильно, с соблюдением исторической и хронологической последовательности
Незачтено	Студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке слушателя, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Модуль 1. Начальное обучение технике и тактике передвижения на лыжах

ОПК-6 готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Охарактеризуйте основные ошибки во время передвижения двушажным способом.
2. Назовите методы тренировок.
3. Охарактеризуйте интервальный метод тренировки.
4. Охарактеризуйте повторный метод тренировки.
5. Назовите основные принципы тренировки.
6. Определите способы и приемы взаимодействия с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания личности в процессе внеучебной деятельности.
7. Охарактеризуйте способы взаимодействия в коллективе с учетом особенностей судейства в лыжном спорте и правил обеспечения безопасности лыжников.
8. Охарактеризуйте подходы и правила оказания первой помощи, технику безопасности при проведении тренировок и соревнований, требования к обеспечению безопасности участников на объектах спорта и лыжных трассах.

Модуль 2. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

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

1. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
2. 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.
3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
4. Охарактеризуйте структуру образовательных процессов.
5. Определите возможности образовательной среды для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса, раскройте критерии оценки качества учебно-воспитательного процесса.

8.4. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Зачет, ОПК-6, ПК-3)

1. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

12. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

13. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.

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

15. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.

16. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии.

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

18. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.

19. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».

20. 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).

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

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

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

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

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

хода (затяжной вариант).

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

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

28. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом. Основные ошибки при выполнении всех способов подъемов в гору.

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

30. 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.

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

32. 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.

33. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.

34. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

35. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

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

37. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

38. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

39. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.

40. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

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

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

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

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

45. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.

46. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.

47. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

48. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

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

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

51. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.
52. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
53. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.
54. Раскройте средства и методы спортивного отбора.
55. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.
56. Расскажите о выборе лыж и палок в лыжном спорте.
57. Расскажите о лыжных мазах и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.
58. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.
59. Расскажите о структуре тренировочного занятия лыжной подготовки в ДЮСШ.
60. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
61. Расскажите об одежде, обуви, снаряжении для занятий по лыжному спорту.
62. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.

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

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность 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.

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.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;
- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;

- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

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. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. -150 с. - Режим доступа: по подписке. – URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>. - Текст : электронный.

4. 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.

Дополнительная литература

5. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>. - Текст : электронный.

6. 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.

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. 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----8sbldzdzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий 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.

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

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 (аудитория №202).

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, клав., мышь, коврик, проектор, интерактивный экран, лазерная указка), маркерная доска.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

– Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 60948555 от 30.08.2012 г.

- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 51 от 12.07.2012 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

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.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

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 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями