

**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

Разработчики:
Филлипова Е. Н., канд. пед. наук, доцент
Афонина Е. Е., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 9 от
25.04.2018 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 - вооружение студентов, будущих педагогов теоретическими знаниями и практическими навыками в области лыжного спорта, необходимых для самостоятельной работы в различных образовательных и физкультурных учреждениях.

Задачи дисциплины:

- изучение и совершенствование студентами основных способов передвижения на лыжах;
- ознакомление с основами методики обучения и тренировки в лыжных гонках – содержании, формах и методах планирования и организации учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам;
- приобретение знаний необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы во всех типах школ и детских спортивно-юношеских школах (ДЮСШ) по лыжному спорту.

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: создать у студентов целостного представления о видах лыжного спорта, широкое внедрение занятий, прежде всего, равнинными (гоночными, беговыми) лыжами как нашего национального, наиболее доступного, массового и высокоэффективного средства оздоровления, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения, и как самого популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

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

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б2.У.2 Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности (л.с.);

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

Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре.

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).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

ОК-8. готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	
ОК-8 готовностью поддерживать уровень	знать:

физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	– 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:

ПК-2. способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
педагогическая деятельность	
ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<i>знать:</i> – 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; <i>уметь:</i> – 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; <i>владеть:</i> – 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».
ПК-7. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности педагогическая деятельность	
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать 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 часов	Второй семестр
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. Обучение технике передвижения на лыжах:

История развития и характеристика лыжного спорта. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Техника передвижения классическими способами. Горнолыжная техника.

Модуль 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах:

Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения на лыжах. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке с различными категориями населения с различными категориями населения. 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. Обучение технике передвижения на лыжах (10 ч.)

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

Лыжи – одно из самых древних изобретений первобытного человека. Использование лыж в спортивных целях. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта.

Тема 2. Лыжный спорт в системе физического воспитания (2 ч.)

Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, правильным держанием лыжной палки. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению, структурному состоянию, цвету. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения. Требования к хранению лыж.

Тема 3. Техника передвижения классическими способами (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 4. Техника передвижения классическими способами (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 5. Горнолыжная техника (2 ч.)

Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести

массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Повороты в движении: переступанием, упором, на параллельных лыжах. Двигательные действия при их выполнении. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

Модуль 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (8 ч.)

Тема 6. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения на лыжах (2 ч.)

Фазы формирования двигательного навыка: образование, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Использование методических приемов овладения техникой способов передвижения на лыжах, моделирование условий для достижения вариативности способов ходов. Реализация этапов обучения на примере овладения ходами, спусками, подъемами, поворотами и торможениями на снегу. Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях в осенне-зимний период. Показ – основное средство наглядности. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения. Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Неразрывность обучения технике и воспитания личности. Методика обучения классическим способам передвижения. Методика обучения попеременным ходам. Фазы скользящего шага. Упражнения для освоения скользящего шага, для освоения выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Особенности выполнения координации в работе рук и ног. Устранение ошибок в цикле хода и его совершенствование в различных условиях. Методика обучения одновременным ходам. Фазы и цикл движений. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения. Требования к подготовке мест занятий, учебной и тренировочной лыжни для достижения стабильности и вариативности техники. Предупреждение и исправление ошибок.

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

Методика обучения коньковым способам передвижения. Классификация способов передвижения на лыжах, деление лыжных ходов по работе рук в момент отталкивания, количеству скользящих шагов в цикле, способу отталкивания ногой. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах, изменение профиля местности для лыжной подготовки. Ошибки в технике передвижения, причины и методы устранения.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам (2 ч.)

Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Общие требования к судейству соревнований. Определение понятий; лыжная трасса, дистанция, лыжня, трасса для классического и свободного стилей, схема и профиль лыжной трассы. Виды соревнований по лыжным гонкам: личные, командные, лично-командные. Признаки классификации соревнований: по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета или характера определения первенства, по форме организации. Три категории соревнований по лыжным гонкам и правила их проведения. Главная судейская коллегия. Права и обязанности судей. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.

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

Показатели лыжной нагрузки, обеспечивающие оздоровительный эффект. Оценка физической подготовленности по очковой системе Купера. Деятельность Российского любительского лыжного союза (РЛЛС). Возрастная градация участников соревнований

среди лыжников старше 30 лет. 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. Обучение технике передвижения на лыжах (26 ч.)

Тема 1. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ (2 ч.)

1. Внешние природные факторы, оказывающие дополнительное воздействие на организм лыжника.
2. Типичные травмы при занятиях лыжами и причины их возникновения.
3. Меры предупреждения потерь, переохлаждений, обморожений.
4. Меры предупреждения травматизма.
5. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях лыжами.

Тема 2. ТЕХНИКА ПРЕОДОЛЕНИЯ ПОДЪЕМОВ, ПРОХОЖДЕНИЯ СПУСКОВ И НЕРОВНОСТЕЙ. ТЕХНИКА ТОРМОЖЕНИЯ, ПОВОРОТЫ В ДВИЖЕНИИ И НА МЕСТЕ (2 ч.)

1. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».
2. Высокие, средние, низкие стойки спусков.
3. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны.
4. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением.
5. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием.
6. Повороты в движении: переступанием, упором, на параллельных лыжах.
7. Основные способы поворотов на месте: переступанием вокруг пяток лыж и махом правой/левой лыжей.

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

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения.

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 4. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения.

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 5. Техника передвижения классическими способами (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения.

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 6. Техника передвижения классическими способами (2 ч.)

Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические стили передвижения.

Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и одновременного на попеременный. Специфика движений ног, рук и туловища в попеременных лыжных ходах.

Тема 7. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, требования к рациональной технике. Фазовая структура коньковых лыжных ходов. Изменение техники коньковых ходов на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Овладение фазовой структурой движений лыжника в коньковых ходах. Совершенствование всех вариантов переходов с одного хода на другой в коньковых способах.

Тема 8. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, требования к рациональной технике. Фазовая структура коньковых лыжных ходов. Изменение техники коньковых ходов на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Овладение фазовой структурой движений лыжника в коньковых ходах. Совершенствование всех вариантов переходов с одного хода на другой в коньковых способах.

Тема 9. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, требования к рациональной технике. Фазовая структура коньковых лыжных ходов. Изменение техники коньковых ходов на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Овладение фазовой структурой движений лыжника в коньковых ходах. Совершенствование всех вариантов переходов с одного хода на другой в коньковых способах.

Тема 10. Техника передвижения на лыжах коньковыми ходами (2 ч.)

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, требования к рациональной технике. Фазовая структура коньковых лыжных ходов. Изменение техники коньковых ходов на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Овладение фазовой структурой движений лыжника в коньковых ходах. Совершенствование всех вариантов переходов с одного хода на другой в коньковых способах.

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

Системно-структурный подход при анализе техники, определение фазового состава, требования к рациональной технике. Фазовая структура коньковых лыжных ходов. Изменение техники коньковых ходов на подъемах разной крутизны и в различных условиях скольжения. Стабильность и вариативность техники. Причины вариативности. Овладение фазовой структурой движений лыжника в коньковых ходах. Совершенствование всех вариантов переходов с одного хода на другой в коньковых способах.

Тема 12. Совершенствование техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств (2 ч.)

Вариативность двигательной деятельности лыжников, требования к рациональной технике. Воздействие рельефа местности, состояние снежного покрова, качество лыжного инвентаря на структуру движений. Влияние внешних факторов на силу трения лыж о снег, силу тяжести и реакции опоры, силу сопротивления воздуха. Обоснование вариативности оптимального двигательного режима лыжника, требования к рациональной технике. Критерии технического мастерства лыжников – стабильность и вариативность, пути совершенствования технической подготовки.

Тема 13. Совершенствование техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств (2 ч.)

Вариативность двигательной деятельности лыжников, требования к рациональной технике. Воздействие рельефа местности, состояние снежного покрова, качество лыжного

инвентаря на структуру движений. Влияние внешних факторов на силу трения лыж о снег, силу тяжести и реакции опоры, силу сопротивления воздуха. Обоснование вариативности оптимального двигательного режима лыжника, требования к рациональной технике. Критерии технического мастерства лыжников – стабильность и вариативность, пути совершенствования технической подготовки.

Модуль 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (28 ч.)

Тема 14. Методика начального обучения передвижению на лыжах (2 ч.)

Задачи, решаемые в период лыжной подготовки. Ступающий шаг как основное подготовительное упражнение начинающего лыжника. Скользящий шаг – основа техники передвижения на лыжах. Методы обучения и приемы, используемые в процессе овладения техникой передвижения на лыжах. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

Тема 15. Этапы, методы и принципы обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

Фазы формирования двигательного навыка: образование, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Использование методических приемов овладения техникой способов передвижения на лыжах, моделирование условий для достижения вариативности способов ходов. Реализация этапов обучения на примере овладения ходами, спусками, подъемами, поворотами и торможениями на снегу. Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях в осенне-зимний период. Показ – основное средство наглядности. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения. Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности. Неразрывность обучения технике и воспитания личности.

Тема 16. Подготовка мест занятий и организации обучения (2 ч.)

Особенности подготовки мест занятий на различных этапах обучения технике передвижения на лыжах. Урок как основная форма организации и проведения лыжной подготовки. Использование учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных типов урока на разных этапах обучения. Специфические особенности уроков лыжной подготовки,

обусловленные проведением их в естественных природных условиях. Части урока, их содержание и примерная продолжительность. Требования к разработке плана-конспекта.

Тема 17. Обучение лыжным ходам, преодолению подъемов, спусков, неровностей, способам торможений и поворотов (2 ч.)

Последовательность обучения классическим и коньковым ходам. Основные причины возникновения ошибок. Классификация ошибок по двигательным действиям: движения ногами, руками, туловищем. Последовательность овладения способами подъемов: лыжными ходами, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Специфические двигательные действия при прохождении подъемов лыжными ходами. Основные требования к выполнению подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Движения, контролируемые при обучении высокой, средней и низкой стойкам спусков. Последовательность обучения торможениям лыжами: «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Характерные двигательные действия при каждом виде торможения лыжами. Особенности обучения торможениям палками и управляемым падением. Обучение поворотам в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах. Характерные двигательные действия при выполнении различных поворотов в движении и на месте.

Тема 18. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма (2 ч.)

Внешние природные факторы, оказывающие дополнительное воздействие на организм лыжника. Типичные травмы при занятиях лыжами и причины их возникновения. Меры предупреждения травматизма. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Роль преподавателя в обеспечении

безопасности на занятиях и соревнованиях.

Тема 19. Этапы многолетней подготовки, планирование тренировки (2 ч.)

Характеристика лыжных гонок как циклического вида спорта, направленного на развитие выносливости. Этапы многолетней подготовки, возраст занимающихся на каждом из них. Соответствие задач каждого этапа подготовки закономерностям возрастного развития. Тренировка в лыжных гонках в годичном цикле. Задачи, средства и методы тренировки на различных этапах подготовительного и соревновательного периода. Условия проведения спортивной тренировки в лыжных гонках (режим питания, закаливания, педагогический и медицинский контроль). Структура годичного тренировочного макроцикла, ее взаимосвязь с закономерностями фазового развития спортивной формы. Динамика тренировочной нагрузки по периодам тренировки. Спортивный результат как интегральный показатель состояния готовности. Требования к распределению нагрузки в недельном макроцикле.

Тема 20. Средства и методы тренировки (2 ч.)

Группы упражнений с учетом степени их сходства с основными соревновательными движениями и воздействию на организм: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Условная классификация упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки. Компоненты нагрузки, определяющие характер воздействия на организм: продолжительность, интенсивность, количество повторений. Продолжительность и характер отдыха. Классификация интенсивности тренировочной нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС): слабая, средняя, сильная, максимальная. Регистрация частоты пульса пальпаторным методом. Характерные особенности равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного, соревновательного методов тренировки, а также круговой и игровой тренировок. Динамика соотношения методов тренировки на этапах многолетней подготовки.

Тема 21. Показатели тренировочной нагрузки (2 ч.)

Основные показатели годового объема тренировочной нагрузки. Примерная динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки. Основные направления повышения эффективности тренировочного процесса, обеспечивающие рост спортивной квалификации.

Тема 22. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки (2 ч.)

Воспитание личности спортсмена как главная задача всех этапов его многолетней подготовки. Учет возрастных особенностей в процессе целе-направленной воспитательной работы. Взаимосвязь эффективности воспитательной работы с личностью педагога-тренера.

Тема 23. Лыжная подготовка дошкольников и школьников (2 ч.)

Правила лыжных занятий с дошкольниками. Специфические требования к одежде. Простейшие упражнения по обучению первым шагам на лыжах, управлению лыжами, освоению со снежной средой, овладению ступающими и скользящими шагами. Обучение лыжным ходам, спуску с небольшого склона и подъему на него, другим доступным ребенку способам передвижения. Содержание лыжной подготовки учащихся 1-11 классов. Преобладание игровой формы занятий со школьниками младших классов. Учебные нормативы по лыжной подготовке. Теоретические знания, профессиональные умения и навыки, методика самостоятельных занятий. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.

Тема 24. Лыжная подготовка учащейся молодежи (2 ч.)

Формы занятий по лыжной подготовке с учащейся молодежью: обязательные, факультативные, дополнительные, самостоятельные. Распределение учащихся и студентов по отделениям с учетом здоровья. Содержание лыжной подготовки в основном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.

Тема 25. Подготовка лыжных трасс, общие требования к судейству соревнований (2 ч.)

Виды соревнований по лыжным гонкам: личные, командные, лично-командные. Отборочные, массовые показательные, коммерческие. Основные документы планирования и

проведения соревнований: правила соревнований, календарный план, положение, программа, заявки, карточки, протоколы. Определение понятий: лыжная трасса, дистанция, лыжня, трасса для класси-ческого и свободного стилей, схема и профиль лыжной трассы. Основные показатели рельефа лыжных трасс: высота, длина и средняя крутизна подъема/спуска, максимальный подъем, перепад высоты, сумма перепадов высот. Численный состав судейской коллегии на соревнованиях разной кате-гории. Минимальный состав судей при проведении нормативно-зачетных соревнований с небольшим количеством участников. Вопросы, обсуждаемые на собрании представителей команд при проведении крупных соревнований. Специфичные для лыжных соревнований обязанности начальника трасс, выполняемые по завершении соревнований. Особенности судейства массовых соревнований по лыжным гонкам.

Тема 26. Проведение спортивно-оздоровительных состязаний (2 ч.)

Признаки классификации соревнований: по масштабу и спортивной зна-чимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета или харак-тера определения первенства, по форме организации. Три категории соревно-ваний по лыжным гонкам и правила их проведения. Цель проведения жеребьевки. Общая и групповая формы жеребьевки. Правила проведения простейшей жеребьевки по карточкам участников. Протокол старта участников как итоговый документ жеребьевки. Виды старта: одиночный, парный, групповой, общий (массовый), старт преследования, открытый. Методика расчета времени интервального старта по номеру участника. Основные разделы «Положения о соревнованиях» как руководящего и финансового документа. Правила оформления заявки на участие в соревнованиях и карточки участника. Информация, включаемая в «Программу» крупных международных и всероссийских соревнований 1-й категории.

Тема 27. Рациональное сочетание ходов как фактор повышения скорости передвижения лыжников-гонщиков (2 ч.)

Основы методики тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке в лыжном спорте. Основные стороны спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки и их классификация. Закономерности спортивной тренировки. Планирование тренировочного процесса. Тренировка в лыжных гонках в годичном цикле. Задачи, средства и методы тренировки на различных этапах подготовительного и соревновательного периодов. Условия проведения спортивной тренировки в лыжных гонках (режим, питание, закаливание, педагогический и медицинский контроль).

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (48 ч.)

Модуль 1. Обучение технике передвижения на лыжах (16 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Подготовить реферат на тему «Причины возникновения и меры предупреждения травматизм».

Подготовить реферат на тему ".

Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой".

Подготовить реферат на тему "История развития лыжного спорта в России и в Мордовии в послевоенное время до настоящего времени".

Подготовить реферат на тему "Классификация лыжного спорта, особенности и массовое развитие".

Подготовить реферат на тему "Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов".

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

По материалам учебников изучить особенности переходов с хода на ход при классических и коньковых способах передвижения .

По материалам учебников изучить и разработать в тетради «Календарный план»,

Подготовлено в системе 1С:Университет (000007603)

«Положение о соревнованиях».

Рассмотреть классификацию соревнований и правила заполнения заявки и карточки участника.

Законспектировать в тетрадь особенности проявления организма в условиях соревнований.

Модуль 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (16 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Подготовить реферат на тему «Характерные особенности методов тренировки, их применение в периодах тренировочного процесса».

Подготовить реферат на тему «Актуальные вопросы современных лыжных гонок, перспективы использования лыж в оздоровлении населения».

Подготовить реферат на тему "Особенности адаптации организма на разных этапах подготовки".

Подготовить реферат на тему «Организация, проведение, судейство соревнований».

Подготовить реферат на тему «Особенности адаптации юных лыжников-гонщиков к физическим нагрузкам, выполняемым в различных зонах относительной мощности»

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

Составить доклад по предложенным темам:

Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.

Внеклассная и внешкольная работа включающая лыжную подготовку.

Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.

Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.

Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

Организация специальных соревнований на лыжах для инвалидов различных категорий.

Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.

Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.

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

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

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8 ПК-2	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 1: Обучение технике передвижения на лыжах.
ПК-2 ПК-7	1 курс, Второй семестр	Экзамен	Модуль 2: Методика 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, Методика

антропологических исследований при спортивном отборе, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биологические опасности и защита от них, Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту, Гимнастика, Гражданская оборона, Единоборства, Информационная безопасность, Информационные технологии в образовании, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Мини-футбол в школе, Мониторинг среды обитания, Окружающая природная среда и безопасность жизнедеятельности, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, Организация занятий по гимнастике в общеобразовательной школе, Организация занятий по основам самообороны со школьниками, Организация занятий по фитнес-аэробике, Организация спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе, Организация туристско-экскурсионной работы со школьниками, Основы антидопингового обеспечения, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Плавание, Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды, Проектирование профессиональной карьеры учителя физической культуры, Психологические основы безопасности, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Автономное выживание человека в природной среде, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровье и безопасность человека в современном обществе, Легкая атлетика, Летняя педагогическая практика, Лыжный спорт, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Основы вожатской деятельности, Плавание, Противодействие коррупции в сфере образования, Профессиональная компетентность классного руководителя, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Физическая культура в системе "Семья-школа", Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций, 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"; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

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; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

Пороговый уровень:

понимает теоретическое содержание дисциплины "Лыжный спорт"; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует 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
	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
Хорошо	Студент знает: основные понятия техники и методики обучения лыжным способам передвижений. Затрудняется объяснять и показать технику и фазы скользящих ходов, стоек на спусках и виды торможений. Владеет методикой проведения уроков в основной школе, дозировкой нагрузки и правилами организации занятий по лыжной подготовке, но допускает ошибки. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Неудовлетворительно	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется продемонстрировать способы лыжных ходов и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.
Удовлетворительно	Студент имеет представления о о технике и методике обучения лыжным способам, демонстрирует некоторые умения техники движений, затрудняется раскрывать фазы скользящих ходов; давать аргументированные ответы на дополнительные вопросы преподавателя и приводить примеры; Допускается несколько ошибок в содержании ответа, при этом ответ отличается недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы.
Отлично	Студент знает: основные понятия техники и методики обучения лыжным способам передвижений. Демонстрирует умение объяснять и показать технику и фазы скользящих ходов, стоек на спусках и виды торможений.

	Владеет методикой проведения уроков в основной школе, дозировкой нагрузки и правилами организации занятий по лыжной подготовке. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
--	---

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Обучение технике передвижения на лыжах

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

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

2. Назовите подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. Перечислите в логической последовательности упражнения для овладения скользящим шагом.

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

4. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

5. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий на этапе начальной подготовки

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

7. Назовите и охарактеризуйте наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий лыжным спортом.

8. 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. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте

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

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

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

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

6. Раскройте сущность соревнований по лыжному спорту. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

Модуль 2: Методика обучения способам передвижения на лыжах

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

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

2. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.

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

4. 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.

5. 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

6. 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.

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

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

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

3. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу

4. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.

5. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

6. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

7. 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. Проанализируйте выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей

2. 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

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

4. Проанализируйте технику попеременного четырехшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного четырехшажного хода.

5. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

6. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии (главной судейской коллегии и бригад судей).

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

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

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

10. Определите значение классификации в лыжном спорте. Раскройте классификацию способов передвижения на лыжах

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

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

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

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

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

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

17. 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

18. 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.

19. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

20. 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.

21. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.

22. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.

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

24. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в средних учебных заведениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

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

26. Раскройте сущность соревнований по лыжному спорту. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

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

28. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке в разных возрастных группах.

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

30. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

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

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

33. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

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

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

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

37. Дайте характеристику видам соревнований по лыжным гонкам.

38. 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).

39. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

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

41. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта. Определите правильность выбора лыж и палок в лыжном спорте.

42. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в I–IV классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.

43. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.

44. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в V–IX классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.

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. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

47. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в высших (в том числе вузов физкультурного профиля) учебных заведениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

48. Перечислите основные документы планирования соревнований по лыжному спорту.

49. 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).

50. Раскройте особенности организации и методики проведения занятий на этапе начальной подготовки.

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

52. Назовите причины возникновения травм при занятиях по лыжной подготовке.

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

54. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

55. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека.

56. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.

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

58. Расскажите о цели занятий по лыжной подготовке. На что должны быть направлены первые занятия по лыжной подготовке.

59. Назовите подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. Перечислите в логической последовательности упражнения для овладения скользящим шагом.

60. Раскройте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.

61. Проанализируйте содержание школьной программы по лыжной подготовке в X–XI классах и раскройте особенности организации и проведения уроков лыжной подготовки.

62. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

63. Расскажи о классификации способов передвижения на лыжах. Определите, в чем различия между рациональной и эффективной техникой.

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

65. Определите способы поддержания уровня физической подготовки,

обеспечивающий полноценную деятельность в процессе занятий лыжным спортом.

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

67. Назовите и охарактеризуйте наиболее эффективные средства и методы повышения уровня физической подготовленности занимающихся в процессе занятий лыжным спортом.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме (выбрать форму в соответствии с учебным планом) экзамена и (или) зачета, (защиты курсовых работ, отчетов по практике).

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.

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

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

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать 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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

Основная литература

1. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск :ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>.

Дополнительная литература

1. 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>.

2. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок.
2. <http://www.sandrinebailly.ru> - Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах.
3. <http://www.ski-life.ru> - Все о лыжном спорте.

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 зачета.

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 зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном 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

Презентации.

12.1 Перечень программного обеспечения (обновление производится по мере появления новых версий программы)

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.

1. Microsoft Windows 7 Pro.

Подготовлено в системе 1С:Университет (000007603)

2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

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

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Оснащение аудиторий:

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

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

Лыжная база МГПУ.

Основное оборудование:

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

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