

**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: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

старший преподаватель Ивашин А.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11
от 15.05.2018 года

Зав. кафедрой



Четайкина О.В.

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 – приобретение знаний, умений и навыков по методике обучения лыжному спорту, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы в сфере детско-юношеского спорта.

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 для юных спортсменов;
- формирование умения планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности для юных лыжников;
- приобретение умения планировать и организовывать участие обучающихся в соревнованиях по лыжным гонкам.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.ДВ.06.2 «Основы спортивной тренировки юных лыжников» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

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

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

Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

Система подготовки спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта;

Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков;

Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности;

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Организация работы спортивного судьи по биатлону», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

– процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

– учебно-методическая и нормативная документация.

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 Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

<i>Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):</i>	
<i>ОПК-3. Способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>	
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	<i>знать:</i> – ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.; <i>уметь:</i> – осуществлять лыжную подготовку обучающихся в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.; <i>владеть:</i> – навыками осуществления лыжной подготовки обучающихся в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	<i>знать:</i> – терминологию, средства, методы и приемы лыжного спорта; – особенности планирования и проведения фрагментов учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; <i>уметь:</i> – использовать специальную терминологию лыжного спорта; – использовать средства, методы и приемы при планировании и проведении фрагментов учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; <i>владеть:</i> – навыками использования специальной терминологии лыжного спорта; – методами и приемами при планировании и проведении

	фрагментов учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	<i>знать:</i> – основы техники лыжного спорта, а также требования к ее рациональным вариантам; – основные этапы, принципы, средства и методы обучения двигательным действиям в лыжном спорте; – средства и методы развития физических качеств в лыжном спорте; <i>уметь:</i> – подбирать и применять средства и методы обучения двигательным действиям в лыжном спорте; – подбирать и применять средства и методы развития физических качеств в лыжном спорте; – анализировать эффективность техники двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; – анализировать эффективность развития физических качеств в процессе занятий по лыжной подготовке; <i>владеть:</i> – средствами и методами обучения двигательным действиям в лыжном спорте; – средствами и методами развития физических качеств в процессе занятий по лыжной подготовке для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – навыками определения эффективности техники двигательных действий и развития физических качеств в процессе занятий по лыжной подготовке; – навыками практического выполнения различных способов передвижения на лыжах.
<u>Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):</u>	
<i>ПК-9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции</i>	
ПК-9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции	<i>знать:</i> -требования к личности и деятельности руководителя образовательной организации; -основные компоненты образовательной организации как объекта управления; <i>уметь:</i> -использовать полученные знания для оказания практической помощи ребенку в области социальной защиты, осуществления сотрудничества с органами правопорядка и социальной защиты населения; -осуществлять отбор методик диагностики личности преподавателя и осуществлять мониторинг образовательной деятельности учебного заведения и педагогического коллектива; <i>владеть:</i>

	-информационно-коммуникационными технологиями при решении задач профессиональной деятельности.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	54	54
Лекции		
Лабораторные	54	54
Самостоятельная работа (всего)	54	54
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. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах (24 ч.)

Методика обучения технике передвижения на лыжах. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Горнолыжная техника. Общая физическая подготовка юных лыжников. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков. Особенности технической подготовки.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (30 ч.)

Особенности организации и проведения тренировочных занятий по лыжной подготовке в ДЮСШ, ДЮСШОР. Планирование и контроль в лыжном спорте. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (54 ч.)

Раздел 1 Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах (24 ч.)

Тема 1. Методика обучения технике передвижения на лыжах (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 2. Методика обучения технике передвижения на лыжах (4 ч.)

Вопросы для обсуждения:

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

Тема 3. Совершенствование техники передвижения на лыжах (6 ч.)

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.

3. Горнолыжная техника.

Тема 4. Общая физическая подготовка юных лыжников (2 ч.)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Тема 5. Специальная физическая подготовка лыжников (4 ч).

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Тема 6. Особенности технической подготовки (4 ч).

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучения преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте (30 ч.)

Тема 7. 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 8. Задачи и направленность тренировок на 1–2 году обучения (2 ч).

Допустимые объемы основных средств подготовки. Техническая подготовка. Задачи технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации. Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тема 9. 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 9. 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 10. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле (2 ч.)

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

Тема 11. Этапы спортивного совершенствования. Основы совершенствования спортивного мастерства (2 ч).

Анализ индивидуальных особенностей технической подготовленности критериям эффективности, стабильности, вариативности и экономичности двигательных действий лыжников группы. Анализ индивидуальных особенностей физической подготовленности (определение сильных и слабых сторон). Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей лыжников на этапах подготовительного и соревновательного периодов.

Тема 12. Основы методики тренировки (2 ч).

Характеристика тренировочных нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия. Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Особенности управления тренировочным процессом. Закономерности построения тренировочных занятий, микро-, мезо- и макроциклов подготовки лыжников различной квалификации.

Тема 13. Анализ соревновательной деятельности (2 ч).

Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика. Индивидуальная оценка реализации технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности спортсменов группы в соревнованиях на протяжении сезона. Основные аспекты соревновательной подготовки.

Тема 14. Основы комплексного контроля в системе подготовки лыжника-гонщика (2 ч.)

Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью. Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях. Показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных лыжников. Анализ индивидуальной динамики результатов врачебно-педагогического обследования спортсменов группы в годичном цикле подготовки.

Тема 15. Восстановление спортсменов в процессе тренировок (2 ч).

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Основные требования к режиму и рациону питания в соревновательный период.

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

1.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (54 ч.)

Раздел 1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах (24 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 (30 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.
Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
10. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
11. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.
12. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.
13. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.
14. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

2. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

3. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ОПК-3
2	Предметно-методический модуль	ОПК-3, ПК-9
3	Предметно-технологический модуль	ПК-9

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции

2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-3 Способностью проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1 Осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего			

общего и дополнительного образования.			
Не способен осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования	В целом успешно, но бессистемно осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего и дополнительного образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	Способен в полном объеме осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.
ОПК-3.2 Планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности			
Не способен планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует и проводит учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме планировать и проводить учебные и тренировочные занятия по физической культуре с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.
ОПК-3.3 Анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся			
Не способен а анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки.	Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и

контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
ПК-9 способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции			
Фрагментарно владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции	В целом успешно, но бессистемно владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции	Успешно и систематически владеет навыками планирования мероприятий по профилактике применения допинга, формированию у обучающихся мотивации к занятиям избранным видом спорта на принципах честной спортивной конкуренции

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%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Первый семестр (Зачет, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ПК-9)

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. Судейство в лыжных гонках
7. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
8. 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.
9. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
10. 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.

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

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

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

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

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

16. 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.

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

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

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

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 двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.

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

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

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

25. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.

26. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

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

28. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

29. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

30. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

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

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

33. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.

34. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
35. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
36. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
37. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.
38. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.
39. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
40. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
41. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
42. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
43. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.
44. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.
45. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
46. Расскажите о выборе лыж и палок в лыжном спорте.
47. Расскажите о лыжных мазах и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.
48. Расскажите об одежде, обуви, снаряжении для занятий по лыжному спорту.
49. 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.
50. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.
51. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
52. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.
53. Расскажите о структуре тренировочного занятия лыжной подготовки в ДЮСШ.
54. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).
55. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.
56. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии.
57. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».
58. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
60. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.
61. Раскройте средства и методы спортивного отбора.
62. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в беснежный и зимний период.
63. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в беснежный и зимний период.
64. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.
65. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-

гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.

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

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

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

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

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

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

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

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.

4. 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.

5. 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.cycloport.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://tramplin.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----8sbldzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения 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.

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.

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