

**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

Основы спортивной тренировки юных лыжников

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
№ 12 от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

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

Зав. кафедрой



Трескин М.Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – Научить студентов основам передвижения на лыжах.

Задачи дисциплины:

- освоение основ лыжного спорта, понятий и терминов современного лыжного спорта;
- приобретение знаний о факторах риска, нормах и правилах безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту, материально-техническому обеспечению учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;
- овладение техникой и методикой обучения основных способов передвижения на лыжах;
- освоение средств и методов повышения уровня физической подготовки занимающихся;
- изучение теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- овладение технологией планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формирование умения разрабатывать планы учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке;
- формирование умения планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности;
- приобретение умения планировать и организовывать участие обучающихся в соревнованиях по лыжным гонкам.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.ДВ.03.02 « 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»

Изучению дисциплины К.М.05.ДВ.03.02 « Основы спортивной тренировки юных лыжников » предшествует освоение дисциплин (практик):

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

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.03.02 « Основы спортивной тренировки юных лыжников» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

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

К.М.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.16 Биомеханика двигательной деятельности;

К.М.0 Учебная (ознакомительная) практика;

К.М.0 Производственная (тренерская) практика;

К.М.0 Производственная (педагогическая) практика.

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

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	знать: - правила техники безопасности при внешних и внутренних факторах угрозы; - особенности проектного мышления; - разновидности рисков и ограничений в проектной деятельности; уметь: - своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для обучающихся; - выявлять возможности преодоления рисков и ограничений с учетом имеющихся ресурсов и резервов; - проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений; владеть: - навыками оказания первой доврачебной помощи при спортивном травматизме; - приемами декомпозиции цели, используя вариативные трактовки задач, конкретизирующих различные пути достижения поставленной цели;
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	знать: - методику выполнения общеразвивающих физических упражнений; - современные и эффективные методы проведения тренировок; - санитарно-гигиенические требования предъявляемые к местам проведения занятий; уметь: - разрабатывать комплексы упражнений направленных на повышение уровня специальной физической подготовленности; - организовывать взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли и др.); - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; владеть: - навыками организатора и судьи соревнований;- ценностями и нормами речевого поведения в процессе группового общения (культурой группового общения); - приемами совместного порождения и развития содержания сообщения в процессе группового взаимодействия.
ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.	
организационно-методический деятельность	
ПК-22.1 Знает методику организации и проведения	знать: - процесс управления учебными группами с целью вовлечения

спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывать помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления; - технику безопасности при проведении массовых спортивных мероприятий; - правила проведения спортивно-массовых мероприятий; уметь: - формировать позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных возможностей здоровья.; - оформлять судейскую документацию; - провести отдельную процедуру (этап) в рамках спортивно-массового мероприятия; владеть: - методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.; - навыками организации и проведения судейства спортивно-массовых мероприятий; - навыками синтеза и анализа проведенного мероприятия.
---	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	18	18
Лекции		
Лабораторные	18	18
Самостоятельная работа (всего)	54	54
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы теории и методики лыжного спорта

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

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

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

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

Анализ техники подъемов в гору, спусков с гор прямо и наискось в различных

стойках (средней, высокой, низкой), поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком), поворотов при спусках с гор (переступанием, упором, плугом, из упора, ножницами, на параллельных лыжах) и торможений («плугом», упором, падением, боковым соскальзыванием).

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

Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства. Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах. Последовательность и методика обучения коньковым лыжным ходам.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки в лыжном спорте

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.

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

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

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

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

Подготовка и организация соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Общие положения. Состав главной судейской коллегии. Обязанности, организация и методика работы главного судьи и его заместителей, главного секретаря, заместителя главного секретаря. Состав бригады судей. Обязанности, организация и методика работы стартовой и финишной бригад, секретариата, бригады награждения, службы информации.

Требования к трассе, местам старта и финиша при организации соревнований.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (18ч.)

Раздел 1 Основы теории и методики лыжного спорта (10ч.)

Тема 1. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам (2 ч.)

1. Понятие о технике передвижения на лыжах.
2. Характеристика сил, действующих на лыжника.
3. Терминология лыжного спорта.
4. Анализ техники попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного (скоростной и основной варианты) и одновременного двухшажного ходов.

Тема 2. Горнолыжная техника (2 ч.)

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

Тема 3. . Совершенствование технике классических способов передвижения на лыжах (2 ч.)

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

Тема 4. Совершенствование техники коньковых способах передвижения (2 ч.)

1. Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах.
2. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства.
3. Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах.
4. Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах.

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

1. Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах.
2. Последовательность и методика обучения коньковым лыжным ходам.

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

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

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

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

1. Теория и система отбора. Характеристика понятий «спортивный отбор» и «спортивная ориентация».
2. Подходы в прогнозировании спортивных результатов.
3. Виды и уровни спортивного отбора.
4. Принципы проведения спортивного отбора.
5. Методики спортивного отбора. Благоприятный возраст начала занятий.
6. Возрастные границы приема детей и подростков в группы начальной

подготовки.

7. Изучение конституционных типов телосложения спортсменов. Оценка физических качеств и морфофункциональных показателей в спорте. Определение потенциальных возможностей спортсменов. Оценка перспективности спортсменов. Морфологические и функциональные задатки спортсменов.

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

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

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

1. Подготовка и организация соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту.
2. Общие положения. Состав главной судейской коллегии. Обязанности, организация и методика работы главного судьи и его заместителей, главного секретаря, заместителя главного секретаря.
3. Состав бригады судей. Обязанности, организация и методика работы стартовой и финишной бригад, секретариата, бригады награждения, службы информации. Требования к трассе, местам старта и финиша при организации соревнований.

5.3. Содержание дисциплины

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Первый семестр (54 ч.)

Раздел 1. Основы теории и методики лыжного спорта (27 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 (27 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.

5. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

6. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-2, УК-3
2	Коммуникативный модуль	УК-2, УК-3
3	Предметно-методический модуль	ПК-22

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (незачтено) Ниже порогового	3 (зачтено) Пороговый	4 (зачтено) Базовый	5 (зачтено) Повышенный
ПК-22 Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования			
ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.			
Не знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но бессистемно знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	В полном объеме знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся			

ресурсов и ограничений			
УК-2.3 Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.			
Не способен оценивать вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но бессистемно оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	В целом успешно, но с отдельными недочетами оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.	Способен в полном объеме оценить вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач.
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.			
Не способен демонстрировать способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	Способен в полном объеме демонстрировать способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.

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%

8.3. Вопросы для промежуточной аттестации Первый семестр (Зачет, ПК-22, УК-2, УК-3)

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: полувелочной, 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 мазях 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 бесснежный и зимний период.
63. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите

средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный 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 служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов. Собеседование (устный ответ) на зачете.

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

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

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

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.

Контекстная учебная задача, проблемная ситуация, ситуационная задача, кейсовое задание

При определении уровня достижений студентов при решении учебных практических задач необходимо обращать особое внимание на следующее:

- способность определять и принимать цели учебной задачи, самостоятельно и творчески планировать ее решение, как в типичной, так и в нестандартной ситуации;
- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы и задания;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении учебных задач;
- грамотное использование основной и дополнительной литературы;
- умение использовать современные информационные технологии для решения учебных задач, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических, лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7. 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.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.winter.ru> - Зимние виды спорта
<http://ws-news.ru> - Портал о зимних видах спорта
<http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок
<http://www.ski-life.ru> - Все о лыжном спорте
<http://www.cycloSPORT.ru> - Техника и методика обучения коньковым ходам
<http://skisport.narod.ru> - Правила соревнований по лыжным гонкам, материально-техническое обеспечение лыжного спорта
<http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки
<http://www.flgr.ru> - Федерация лыжных гонок России (история, правила проведения соревнований, рейтинг российских лыжников-гонщиков)
http://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. 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 «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

При изучении дисциплины используется интерактивный комплекс Flipbox для проведения презентаций и видеоконференций, система iSpring в процессе проверки знаний по электронным тест-тренажерам.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в информационной системе 1С:Университет.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке 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 учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 106.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, интерактивная доска).

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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

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