

**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

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: Очная

Разработчики:
канд. пед. наук, доцент Четайкина О. В.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол
№ 7 от 20.02.2020 года.

Зав. кафедрой _____  Трескин М. Ю.

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 - формирование у студентов знаний, умений и навыков в области теории и методики лыжного 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;
- 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.6 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 2 семестре.

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

Изучению дисциплины К.М.6 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.03.2 Основы спортивной тренировки юных лыжников.

Освоение дисциплины К.М.6 «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

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

К.М.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.16 Биомеханика двигательной деятельности;

К.М.0 Учебная (ознакомительная) практика;

К.М.0 Производственная (тренировочная) практика;

К.М.0 Производственная (педагогическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт», 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:

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

ОПК-2. Способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	<i>знать:</i> – основы спортивной ориентации в лыжном спорте; – виды и уровни спортивного отбора в лыжном спорте; – принципы и методы проведения спортивного отбора в лыжном спорте; <i>уметь:</i> – проводить спортивную ориентацию и спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки в лыжном спорте; <i>владеть:</i> – методами спортивного отбора и спортивной ориентации на различных этапах на различных этапах спортивной подготовки в лыжном спорте.
---	--

ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	<i>знать:</i> – антропометрические, физические и психические особенности обучающихся; <i>уметь:</i> – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в лыжном спорте; – определять потенциальные возможности обучающихся; <i>владеть:</i> – методами оценки морфофункциональных показателей, физических качеств и психических возможностей обучающихся.
--	---

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.	<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	<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;
---	--

базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	<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.
ОПК-4. Способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств	<i>знать:</i> – комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость); – упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности в процессе занятий лыжным спортом; <i>уметь:</i>

(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	– разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость); – разрабатывать упражнения для повышения уровня специальной физической подготовленности в процессе занятий по лыжной подготовке; <i>владеть:</i> – навыком использования разработанных комплексов общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств при проведении учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке; – навыком использования разработанных упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности при проведении учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	<i>знать:</i> – вопросы материально-технического обеспечения учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте; – погодные, санитарно-гигиенические условия для проведения учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке; – теоретические основы, необходимые для разработки фрагментов занятий по лыжной подготовке; <i>уметь:</i> – разрабатывать конспекты занятий по лыжной подготовке, направленные на освоение техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств; ; – проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов для занятий по лыжной подготовке; – использовать погодные, санитарно-гигиенические условия для проведения учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке; <i>владеть:</i> – способностью разрабатывать конспекты занятий по лыжной подготовке, направленные на освоение техники передвижения на лыжах и развитие физических качеств; – способностью проверять наличие и достаточность материально-технических ресурсов для занятий по лыжной подготовке.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию,	<i>знать:</i> – правила соревнований по лыжным гонкам; – основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований по лыжным гонкам; <i>уметь:</i> – подготовить место проведения соревнований по лыжным гонкам, оборудование для их проведения;; – обеспечивать медицинское обслуживание соревнований по лыжным гонкам; – планировать и организовывать участие спортсменов в соревнованиях по лыжным гонкам;

медицинского обеспечения соревнований.	<i>владеть:</i> – способностью подготовить место проведения соревнований по лыжным гонкам, оборудование для их проведения; – способностью обеспечивать медицинское обслуживание соревнований по лыжным гонкам; – навыками судейства соревнований по лыжным гонкам; – навыками организации спортсменов в соревнованиях по лыжным гонкам.
ОПК-7. Способностью обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	<i>знать:</i> – возможные угрозы и опасности внешних и внутренних факторов на занятиях по лыжной подготовке; – особенности организации безопасного пространства для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке; – алгоритмы действий для устранения или снижения опасности на занятиях по лыжной подготовке; <i>уметь:</i> – своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов на занятиях по лыжной подготовке; – организовывать безопасное пространство для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке; – оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности на занятиях по лыжной подготовке; <i>владеть:</i> – способностью выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов на занятиях по лыжной подготовке; – способностью организовывать безопасное пространство для обучающихся на занятиях по лыжной подготовке; – навыками оперативного реагирования на нештатные ситуации и применения верных алгоритмов действий для устранения или снижения опасности на занятиях по лыжной подготовке.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	<i>знать:</i> – технику безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке; – особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности; – приемы оказания первой доврачебной помощи при различных видах травм; <i>уметь:</i> – анализировать причины возникновения спортивного травматизма; – осуществлять профилактические мероприятия: соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности, выбирать места занятий для обучения техники способов передвижения на лыжах и развития физических качеств; <i>владеть:</i> – основными приемами и способами оказания первой доврачебной помощи при различных травмах на занятиях по лыжной подготовке.

<u>Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):</u>	
<i>ПК-1. Способностью осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. тренерский деятельность</i>	
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	знать: – федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки; – типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам; – виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в лыжных гонках; уметь: – использовать федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки; – применять типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам; – использовать виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в лыжных гонках; владеть: – навыком использования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки; – навыком использования типовых программ спортивной подготовки по лыжным гонкам; – навыком использования видов, содержания, технологии планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки в лыжных гонках.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	знать: – этапы многолетнего тренировочного процесса и факторы, определяющие его структуру.; – организацию тренировочной работы на различных этапах многолетней подготовки; уметь: –проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; – выявлять проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса; владеть: – опытом проведения систематического учета, анализа, обобщения результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки..

ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	<i>знать:</i> – федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам; <i>уметь:</i> – использовать федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, типовые программы спортивной подготовки по лыжным гонкам при планировании тренировочного процесса; <i>владеть:</i> – опытом использования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, типовых программ спортивной подготовки по лыжным гонкам при планировании тренировочного процесса.
--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	54	54
Лекции	18	18
Практические	36	36
Самостоятельная работа (всего)	18	18
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: Лекции (18 ч.)

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

Тема 1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами (2 ч.)

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

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

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

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

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

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

Тема 4. Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)
Характеристика процесса обучения технике передвижения на лыжах. Этапы обучения. Цель и задачи, методы и средства.

Последовательность и методика обучения классическим лыжным ходам. Начальное обучение технике передвижения на лыжах.

Последовательность и методика обучения классическим способам передвижения на лыжах.

Тема 5. Основы и методика обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)
Последовательность и методика обучения подъемам на лыжах в гору, спускам на лыжах с гор, поворотам на лыжах при спусках с гор, торможениям на лыжах.

Последовательность и методика обучения коньковым лыжным ходам.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подготовка и организация соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту.

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

5.3. Содержание дисциплины: Практические (36 ч.)

Раздел 1. Основы теории и методики лыжного спорта (34 ч.)

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

1. Эволюция лыжного инвентаря. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.
2. Инвентарь и снаряжение для занятий лыжными гонками.
3. Инвентарь и снаряжение для занятий горнолыжным спортом.
4. Инвентарь и снаряжение прыгуна на лыжах с трамплина и двоебордца.
5. Инвентарь и снаряжение для занятий сноубордом.
6. Инвентарь и снаряжение для занятий фристайлом.
7. Экипировка для занятий биатлоном.
8. Лыжные мази и парафины. Факторы, влияющие на выбор мази. Подготовка гоночных, горных лыж и сноуборда
9. Травматизм и обморожения, их характеристика. Причины, вызывающие травматизм и обморожения.

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

Вопросы для обсуждения:

1. Лыжные гонки. Виды лыжных гонок, их характеристика. Дистанция соревнований.
2. Горнолыжный спорт. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность в стране и мире.
3. Сноубординг. Виды соревнований по сноуборду, их характеристика. Популярность в стране и мире.
4. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина, их характеристика. Развитие в стране и мире.
5. Лыжное двоеборье. Виды соревнований по лыжному двоеборью, их характеристика. Развитие в стране и мире.
6. Фристайл. Виды соревнований по фристайлу, их характеристика. Популярность в стране и мире.
7. Биатлон. Виды соревнований по биатлону, их характеристика. Дистанция соревнований.

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

План:

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

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

План:

1. Изучить технику одновременного бесшажного хода.

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

Тема 6. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

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

Тема 7. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

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

Тема 8. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

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

Тема 9. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

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

Тема 10. Горнолыжная техника (2 ч.)

План:

1. Изучить технику способов поворотов в движении: переступанием, упором, «плугом» и на параллельных лыжах.
2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

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

план:

1. Изучить технику коньковых способов передвижения на лыжах: полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов),
2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

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

План:

1. Изучить технику коньковых способов передвижения на лыжах: одновременного двухшажного и одношажного ходов.
2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

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

План:

1. Изучить технику классических переходов:
 - а) с попеременного двухшажного на одновременные - переход без шага, через один шаг;

- б) с одновременных на попеременные - прямой переход, переход с прокатом.
- 2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

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

Вопросы для обсуждения:

- 1. Изучить технику коньковых переходов:
 - а) с одновременного бесшажного хода на полуконьковый, коньковый без отталкивания руками, одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (5 переходов) и с коньковых на одновременный бесшажный ходы (5 переходов);
 - б) с полуконькового хода на коньковый без отталкивания руками, одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (4 перехода) и с коньковых ходов на полуконьковый (4 перехода);
 - в) с конькового без отталкивания руками на одновременные двухшажный и одношажный коньковые, попеременный коньковый (3 перехода) и обратно (3 перехода);
 - г) с одновременного двухшажного конькового хода на одновременный одношажный коньковые, попеременный коньковый и обратно;
 - д) с одновременного одношажного конькового хода на попеременный коньковый и обратно.
- 2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

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

План:

- 1. Совершенствование техники классических способов передвижения на лыжах: попеременные - двухшажный, четырехшажный; одновременные - бесшажный, одношажный (основной и скоростной варианты), двухшажный.
- 2. Совершенствование техники коньковых способов передвижения на лыжах: полуконькового, конькового без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременного двухшажного и одношажного ходов, попеременного двухшажного коньковых ходов.
- 2. Развить общую выносливость. Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 3 км (девушки).

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

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

Вопросы для обсуждения:

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

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

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

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

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Вопросы и задания

1. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.
2. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.
3. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
4. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
5. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.
6. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.
7. Назовите основные ошибки при выполнении подъемов на лыжах в гору.
8. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.
9. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.
10. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.
11. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.
12. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
13. Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
14. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.
15. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.
16. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.

Вид СРС: Подготовка к тестированию

Вопросы и задания

1. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
2. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.
3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
4. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода.
5. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода.
6. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
7. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
8. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода.
9. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
10. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
11. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.

12. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением
13. Проанализируйте технику полуконькового хода.
14. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода.
16. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода.
17. Проанализируйте технику попеременного конькового хода.
18. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
19. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.
20. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
21. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.

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

Вид СРС: Подготовка к тестированию.

Вопросы и задания

1. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).
2.
 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 быстрой и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.
8. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
9. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
10. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
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.

7. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

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

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции

2 (не зачтено) ниже	3 (зачтено)	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено)
---------------------	-------------	---------------------	-------------

порогового	пороговый		повышенный
ОПК-2 Способностью осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий			
ОПК-2.1 Знает теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки			
Не способен демонстрировать знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	В целом успешно, но бессистемно знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.	Способен в полном объеме демонстрировать знание теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки.
ОПК-2.2 Использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка			
Не способен использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка	В целом успешно, но бессистемно использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.	Способен в полном объеме использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, анализирует и прогнозирует спортивную одаренность (способности) ребенка.
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	В целом успешно, но бессистемно осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в	В целом успешно, но с отдельными недочетами осуществляет профессиональную физкультурно-спортивную	Способен в полном объеме осуществлять профессиональную физкультурно-спортивную деятельность в

дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования	соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	деятельность в соответствии с ФГОС дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительного образования.	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 анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.	Способен в полном объеме анализировать эффективность технологий двигательного и когнитивного обучения и физической подготовки. Организует и осуществляет контроль и оценку физкультурно-спортивных достижений обучающихся.
ОПК-4 Способностью проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта			
ОПК-4.1 Разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений,			

направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности			
Не способен разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.	Способен в полном объеме разрабатывать комплексы общеразвивающих физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.
ОПК-4.2 Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально -технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий			
Не способен разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.	Способен в полном объеме разрабатывать планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально - технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.
ОПК-4.3 Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.			
Не способен планировать и организовывать	В целом успешно, но бессистемно планирует и	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует и	Способен в полном объеме планировать и организовывать

участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.	участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.
ОПК-7 Способностью обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь			
ОПК-7.1 Своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности			
Не способен своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности	В целом успешно, но бессистемно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами своевременно выявляет угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.	Способен в полном объеме своевременно выявлять угрозы и степень опасности внешних и внутренних факторов и организует безопасное пространство для обучающихся, оперативно реагирует на нештатные ситуации и применяет верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.
ОПК-7.2 Анализирует причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь			
Не способен анализировать причины возникновения спортивного	В целом успешно, но бессистемно анализирует причины возникновения спортивного	В целом успешно, но с отдельными недочетами анализирует причины возникновения	Способен в полном объеме анализировать причины возникновения

травматизма и заболеваний, осуществлять профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.	спортивного травматизма и заболеваний, осуществляет профилактические мероприятия, оказывает первую доврачебную помощь.
ПК-1 Способностью осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-1.1 Знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
Не способен знать виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	В целом успешно, но бессистемно знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	В целом успешно, но с отдельными недочетами знает виды, содержание, технологию планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.	Способен в полном объеме демонстрировать знание видов, содержания, технологии планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.
ПК-1.2 Разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса			
Не способен разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы улучшения	В целом успешно, но бессистемно разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы и резервы	В целом успешно, но с отдельными недочетами разрабатывает планы тренировочных занятий; проводит систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет	Способен в полном объеме разрабатывать планы тренировочных занятий; проводить систематический учет, анализ, обобщение результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки; выявляет проблемы

результативности тренировочного процесса.	улучшения результативности тренировочного процесса.	проблемы и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.	и резервы улучшения результативности тренировочного процесса.
ПК-1.3 Владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.			
Не способен владеть навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.	Способен в полном объеме владеть навыками планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки, программы спортивной подготовки по виду спорта; опытом оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

Второй семестр (Зачет, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-4.1, ОПК-4.2, ОПК-4.3, ОПК-7.1, ОПК-7.2, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3)

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. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.

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

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

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

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

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

10. 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.

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

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

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

14. 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).

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

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

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

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

19. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.

20. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.

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

22. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.

23. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.

24. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.

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

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

27. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.

28. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой,

елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.

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

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

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

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

33. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.

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

35. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

36. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

37. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.

38. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.

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

40. Расскажите о выборе лыж и палок в лыжном спорте.

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

42. Расскажите об одежде, обуви, снаряжении для занятий по лыжному спорту.

43. 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.

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

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

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

47. Расскажите о структуре тренировочного занятия лыжной подготовки в ДЮСШ.

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

49. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам.

50. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии.

51. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».

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

53. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.

54. Раскройте средства и методы спортивного отбора.

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

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

57. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование

нагрузки при развитии ловкости.

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

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

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

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

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

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

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

65. 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.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

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

2. 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

3. 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.

4. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-21-3. - Текст : электронный.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.winter.ru> - Зимние виды спорта
<http://ws-news.ru> - Портал о зимних видах спорта
<http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок
<http://www.ski-life.ru> - Все о лыжном спорте
<http://www.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://trampolin.perm.ru/russia_federation/rus/index.htm - Федерация прыжков на лыжах трамплина и лыжного двоеборья России
<http://www.fgssr.ru/> - Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом (семинарском) занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение,

позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

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

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. SunRayBookOffice.WEB
4. 1С: УниверситетПРОФ
5. ПО «Mirapolis Corporate University»
6. СДО MOODLE
7. BigBlueButton

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----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, 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 учебных занятий.

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

Мультимедийный класс.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, документ-камера, гарнитура), УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, лазерная указка, доска маркерная.

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.