

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»
Институт психологии и педагогики
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 21 » 05 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.06.03 «Лыжный спорт с методикой преподавания»

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура

(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

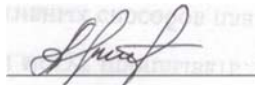
Очная, заочная

Южно-Сахалинск

2025

Рабочая программа дисциплины **Б1.О.06.03 Лыжный спорт с методикой преподавания** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:



(подпись)

/Лопатин А.В., к.п.н., доцент /

(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины «**Б1.О.06.03 Лыжный спорт с методикой преподавания**» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 21 » мая 2025 г., протокол № 14
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.

(фамилия, инициалы)

1. Цель и задачи дисциплины

Реализация программы по дисциплине «Лыжный спорт с методикой преподавания» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы спортивной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Цель дисциплины: формирование знаний, умений и навыков, необходимых для проведения учебных занятий по лыжному спорту в образовательных организациях общего и дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

- изучение техники упражнений на лыжах (передвижения, спуски, подъемы, повороты, торможения и другие технические элементы);
- изучение требований к технике безопасности на занятиях по лыжному спорту и проведению соревнований;
- изучение требований к разработке учебно-методической документации;
- развитие физических качеств;
- формирование основ техники упражнений;
- изучение методики обучения различным лыжным ходам (классическим и коньковым);
- формирование умений и навыков организации деятельности учебной группы и самоорганизации;
- освоение методики планирования, организации деятельности занимающихся (с учетом требований к технике безопасности), подходов к развитию физических качеств у учащихся средствами лыжного спорта, приемов воспитательной работы;
- самостоятельная работа формирует навыки самообразования и самоподготовки, развивает творческие способности, повышает готовность к проведению занятий по лыжному спорту.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин базовой части учебного плана. Шифр дисциплины в учебном плане Б1.О.06.03.

При изучении дисциплины студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курсов «Физическая культура и спорт», «Анатомия человека», «Педагогика», «Психология», «История физической культуры и спорта», «Теория и методика преподавания физической культуры и спорта».

Постреквизиты дисциплины: педагогическая практика, ВФСК ГТО, Внеурочная деятельность по предмету «Физическая культура», Элективный курс, ТиМФК в общеобразовательной организации.

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Лыжный спорт с методикой преподавания» направлена на формирование у студента следующих компетенций:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).
- способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (ОПК-7);

- способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКС-4).

Код	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. <i>Знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическое, эстетическое, образовательное и оздоровительное значение занятий лыжами для занимающихся, значение дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» в подготовке специалистов по физической культуре; - методику развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - характеристику соревнований по лыжной подготовке и элементарные правила судейства. <p>УК-7.2. <i>Уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать процесс физического самовоспитания и самосовершенствования как условия здорового образа жизни; - составлять план самостоятельных занятий с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, а также потребностей различных контингентов населения; - демонстрировать технику упражнений в соответствии с содержанием программы; - выполнить нормативы по лыжным гонкам. <p>УК-7.3. <i>Владеть</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт»; - различными методами оценки и контроля функционального состояния, двигательной активности, физического развития и физической подготовленности у различных социально-демографических групп населения.
ОПК-7	Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	<p>ОПК-7.1. <i>Знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности организации физической подготовки школьников различного возраста средствами лыжной подготовки; - требования к терминологии лыжного спорта, требования к записи упражнений на лыжах; - документы планирования и технологии их составления; их преемственность (учебный план, программа, рабочий план, план-конспект урока); - педагогические и физиологические особенности формирования двигательной функции школьников и возможность применения для этого средств лыжной подготовки; - методические особенности частей урока лыжной подготовки в школе, преемственность изучаемого материала. <p>ОПК-7.2. <i>Уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создать представление о технике лыжных ходов и способах передвижения на лыжах; провести обучение технике элементов на лыжах и давать методические указания по ходу выполнения занимающимися упражнений на лыжах; - грамотно подавать строевые команды и проводить упражнения на

		<p>льжах в соответствии с программой; осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений, прокладывать учебную лыжню;</p> <ul style="list-style-type: none"> - держаться перед строем в соответствии с требованиями, предъявляемыми к специалисту, правильно выбирать место для себя и размещать занимающихся на площадке; <p>ОПК-7.3. <i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - специальной терминологией, профессиональной речи и жестикоммуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - способами организации обучающихся.
ПКС - 4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	<p>ПКС – 4.1. <i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи, средства, методы, методические особенности лыжного спорта и тенденции его развития. Меры по предупреждению травматизма на занятиях по лыжному спорту. Характеристики условий занятий и требования, предъявляемые к лыжному инвентарю; - классификацию коньковых и классических лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, рекомендации по исправлению ошибок при выполнении технических элементов на лыжах, характеристику способов организации группы на занятиях; <p>ПКС – 4.2. <i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разработать план-конспект урока по лыжной подготовке; - разработать комплексы упражнений для развития физических качеств; - уметь определить плотность частей урока – хронометраж, выполнить анализ с учетом задач, решаемых на уроке. <p>ПКС – 4.3. <i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

Вид работы	Трудоемкость, академических час.	
	2 семестр	Всего
Общая трудоемкость	108	108
Контактная работа	36/9	36/9
Лекции	14/2	14/2
Практические занятия	16/4	16/4
Конт. ТО	5	5
Конт. ПА	1/3	1/3
Промежуточная аттестация	Экзамен - 35 ч.	Экзамен - 6 ч.
Самостоятельная работа	37/93	37/93

*в знаменателе заочное отделение.

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины

Структура дисциплины. На очной форме обучения дисциплина реализуется во 2 семестре. Контактная работа – 36 час: лекции – 14 часов, практические занятия – 16 час; самостоятельная работа – 37 часов. Форма контроля – экзамен - 35 часов.

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа (час)	
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ						
Тема 1. Общая характеристика дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».	2	1	2		3	Устный опрос
Тема 2. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом	2	2	1		3	Реферат
Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.	2	2	1		2	Реферат
Тема 4. Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.	2	3		2	2	Реферат
РАЗДЕЛ II. ЛЫЖИ – СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ						
Тема 5. Оздоровительный эффект занятий лыжами.	2	4	2		3	Устный опрос
Тема 6. Использование лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения, комплекс ГТО.	2				3	Устный опрос
Тема 7. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников.	2	5-6	2		3	Устный опрос
Тема 8. Лыжный спорт в физическом воспитании школьников.	2	7	2	2	2	Устный опрос
Тема 9. Лыжный спорт в физическом воспитании студенческой молодежи и военнослужащих.	2				2	Реферат
Тема 10. Лыжный спорт в физическом воспитании населения зрелого и пожилого возраста.	2				2	Реферат
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ						
Тема 11. Техника лыжных ходов и методика обучения.	2	8-10	4	4	3	Контрольная работа
Тема 12. Техника преодоления подъемов.	2	11-12		2	3	Контрольная работа
Тема 13. Техника торможений.	2	13-14		2	2	Контрольная работа
Тема 14. Техника поворотов на месте и в движении.	2	15-16		2	2	Контрольная работа
Тема 15. Зачетная дистанция, основы судейства соревнований.	2	17-18		2	2	Контрольная работа
ИТОГО			14	16	37	Экзамен-35ч

На заочной форме обучения дисциплина реализуется во 2 семестре: 2 часа - лекции, 4 часа – практические занятия, 93 час – самостоятельная работа. Форма контроля – экзамен - 6 часов.

Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости и (по неделям семестра)
		Лекции (час)	Практические занятия	Самостоятельная работа (час)	
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ					
Тема 1. Общая характеристика дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».	2			4	Устный опрос
Тема 2. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом.	2			6	Реферат
Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.	2			6	Реферат
Тема 4. Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.	2		0,5	6	Реферат
РАЗДЕЛ II. ЛЫЖИ – СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ					
Тема 5. Оздоровительный эффект занятий лыжами.	2			6	Реферат
Тема 6. Использование лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения, комплекс ГТО.	2			6	Реферат
Тема 7. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников.	2			6	Реферат
Тема 8. Лыжный спорт в физическом воспитании школьников.	2	2	0,5	6	Реферат
Тема 9. Лыжный спорт в физическом воспитании студенческой молодежи и военнослужащих.	2			7	Реферат
Тема 10. Лыжный спорт в физическом воспитании населения зрелого и пожилого возраста.	2			8	Реферат
РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ					
Тема 11. Техника классических и коньковых лыжных ходов.	2		1	8	Контрольная работа
Тема 12. Техника преодоления подъемов.	2		1	8	Контрольная работа
Тема 13. Техника торможений.	2		1	8	Контрольная работа
Тема 14. Техника поворотов на месте и в движении.	2			8	Контрольная работа
ИТОГО		2	4	93	Экзамен

4.3. Содержание разделов дисциплины

Лекция № 1. Общая характеристика дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».

Значение дисциплины «Лыжный спорт» в подготовке бакалавров физической культуры. Задачи, средства, виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Особенности применения различных видов лыжного спорта в практике физической культуры (на примере лыжных гонок). Роль упражнений на лыжах в укреплении здоровья занимающихся и оздоровления их организма. Лыжный спорт как учебная и научная дисциплина.

Предмет, задачи, содержание курса. Организация деятельности студентов при изучении курса. Программный материал и требования по освоению дисциплины. Требования к подготовленности. Характеристика основных знаний, умений, навыков, необходимых специалисту при преподавании лыжного спорта.

Лекция № 2. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.

Зарождение лыжного спорта. Этапы развития; современное состояние, проблемы и тенденции развития. Лыжный спорт в России на рубеже XIX-XX веков. Развитие лыжного спорта в советский период. Лыжный спорт в России и в мире на рубеже XX-XXI веков. Популяризация лыжного спорта среди населения.

Характеристика экипировки лыжника: инвентарь, лыжная обувь, одежда, приспособления по подготовке лыж. Особенности инвентаря: лыжи, лыжные крепления. Лыжные палки. Выбор лыж по длине и жесткости (упругости, эластичности), учитывая рост и вес лыжника, а также стиль передвижения.

Рациональная организация занятий как основа обеспечения их безопасности. Характеристика возможных травм при занятиях лыжами и основные причины их возникновения. Требования к экипировке лыжника, обеспечивающие предупреждение травматизма. Методические приемы профилактики травматизма на занятиях лыжами.

Лекция № 3. Оздоровительный эффект занятий лыжами.

Оздоровительные факторы природной среды, воздействующие на лыжника. Влияние передвижения на лыжах на совершенствование адаптационных возможностей и повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниями. Лыжный спорт в комплексе ГТО.

Отличия передвижения на лыжах от других видов двигательной активности. Рекомендации по организации лыжной подготовки для различных контингентов населения.

Оздоровительный эффект занятий лыжами для людей зрелого и пожилого возраста. Рекомендации по организации занятий. Самостоятельные занятия. Характеристика оздоровительной нагрузки для лыжников старшего возраста.

Лекция № 4. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников.

Возрастные особенности начала занятий. Основные правила занятий лыжами. Требование к одежде и инвентарю. Элементарные упражнения для сохранения равновесия при передвижении на лыжах и освоения со снежной средой. Обучение скользящему шагу.

Лекция № 5. Лыжный спорт в физическом воспитании школьников.

Формирование интереса к занятиям лыжами у школьников. Лыжный спорт в школьной программе по физической культуре. Применение подвижных игр, игровых упражнений и заданий на лыжах. Эстафеты для совершенствования техники лыжных

ходов.

Занятия лыжами, организуемые для студентов вузов. Занятия лыжами для студентов разных отделений вуза: основного, специального, спортивного.

Лыжная подготовка – обязательный раздел программы по физическому воспитанию военнослужащих.

Лекция № 6. Техника попеременных лыжных ходов и методика обучения.

Попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход; фазовая структура попеременного двухшажного хода.

Лекция № 7. Техника одновременных лыжных ходов и методика обучения.

Одновременные безшажный, одношажный (основной и стартовый вариант), двухшажный.

Лекция № 8. Техника коньковых лыжных ходов и методика обучения.

Отличия в технике классических и коньковых ходов. Классификация коньковых ходов (в зависимости от техники работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода). Техника коньковых ходов: одновременный полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход, коньковый ход без отталкивания палками.

4.4. Темы и планы практических занятий

1. Практическое занятие 1. Экипировка на занятиях лыжным спортом.

Темы: инвентарь лыжника, подготовка лыж.

2. Практическое занятие 2 (в форме семинара). Лыжный спорт в физическом воспитании школьников.

Вопросы для обсуждения: содержание программы для 1-11 классов.

3. Практические занятия 3-7. Техника лыжных ходов и методика обучения.

Темы: фазовая структура попеременного двухшажного хода; методика обучения классическим лыжным ходам; анализ техники одновременных: безшажного хода, одношажного и двухшажного хода; попеременного четырехшажного хода; полуконькового и коньковых одновременных и попеременных ходов.

4. Практические занятия 8-10. Техника преодоления подъемов.

Темы: техника подъемов: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; попеременным двухшажным классическим ходом, одновременным и попеременным двухшажным коньковыми ходами (с характерной для подъемов структурой движений).

5. Практические занятия 11-12. Изучение техники торможений.

Темы: техника торможения: «упором» («полуплугом»), «плугом» и другие.

6. Практические занятия 13-14. Техника поворотов.

Темы: техника поворотов на месте и в движении.

7. Практические занятия 15-16. Зачетная дистанция.

Темы: тактика преодоления зачетной дистанции, основы судейства соревнований.

5. Темы дисциплины для самостоятельного изучения

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» предусмотрена учебным планом. Самостоятельная работа носит систематический характер и соответствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента на экзамене. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на лекциях и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Тематика самостоятельной работы очное отделение

История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом – появление лыжного спорта, лыжный спорт в программе зимних Олимпиад, других крупнейших международных соревнований. Развитие лыжного спорта в мире, в России.

Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж – инвентарь, экипировка, подготовка лыж для классического и свободного стиля.

Лыжи – средство оздоровления населения – использование лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения. Влияние территориально-климатических и социально-экономических условий, национальных традиций в области культуры движений на предпочтение россиянами лыжных видов спорта. Оздоровительный эффект от занятий лыжным спортом.

Особенности лыжной подготовки дошкольников. Разработка комплекса упражнений для сохранения равновесия и освоения со снежной средой. Основной способ передвижения начинающего юного лыжника – ступающий шаг. Освоение техники скользящего шага. «Посадка лыжника» – как исходное положение при обучении технике способов передвижения на лыжах.

Особенности лыжной подготовки школьников. Организация занятий со школьниками, отнесенными к основной, подготовительной и специальной медицинской группе. Противопоказания для занятий на лыжах.

Особенности лыжной подготовки учащейся молодежи и военнослужащих. Организация занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. Формы внеучебных занятий лыжами, как проведение досуга учащейся молодежи.

Особенности лыжной подготовки населения зрелого и пожилого возраста. Организация занятий с населением зрелого и пожилого возраста. Противопоказания для занятий на лыжах. Основы методики оздоровительных занятий.

Техника способов передвижения на лыжах – признаки разделения лыжных ходов на классические и коньковые. Признаки разделения лыжных ходов на группы попеременных и одновременных. Варианты выполнения одношажного классического хода (особенности стартового и обычного вариантов). Разработка основ методики начального обучения передвижению на лыжах. Основа методики – изучение техники скользящего шага, элементарные движения на выполнение скользящего шага. Игровые упражнения – задания. Подготовить конспект.

Техника преодоления подъемов скользящим и ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Техника торможений. Провести педагогический анализ техники торможения «упором» и «плугом», выделить главные моменты концентрации внимания при

торможении.

Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком и в движении: из упора, из плуга, на параллельных лыжах.

Применение подвижных игр на лыжах для совершенствования техники.

Самоподготовка к соревнованиям по лыжному спорту. Правила соревнований и основы судейства. Характеристика функциональных обязанностей членов главной судейской коллегии, бригады судей на старте и финише.

Виды жеребьевки участников, которые используют в лыжных гонках. Проведение простейшей общей жеребьевки. Виды стартов в соревнованиях. Определение времени интервального старта по номеру участника. Разработка положения о внутришкольных соревнованиях по лыжам.

Тематика самостоятельной работы заочное отделение

Роль дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» в подготовке специалиста по физической культуре. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом – появление лыжного спорта, лыжный спорт в программе зимних Олимпиад, других крупнейших международных соревнований. Развитие лыжного спорта в мире, в России.

Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж – инвентарь, экипировка, подготовка лыж для классического и свободного стиля.

Лыжи – средство оздоровления населения - использование лыжной подготовки в оздоровлении различных групп населения. Влияние территориально-климатических и социально-экономических условий, национальных традиций в области культуры движений на предпочтение россиянами лыжных видов спорта. Оздоровительный эффект от занятий лыжным спортом.

Особенности лыжной подготовки дошкольников. Разработка комплекса упражнений для сохранения равновесия и освоения со снежной средой. Основной способ передвижения начинающего юного лыжника – ступающий шаг. Освоение техники скользящего шага. «Посадка лыжника» – как исходное положение при обучении технике способов передвижения на лыжах.

Особенности лыжной подготовки школьников. Организация занятий со школьниками, отнесенными к основной, подготовительной и специальной медицинской группе. Противопоказания для занятий на лыжах. Особенности планирования и проведения урока в школе. Анализ программы по лыжной подготовке для школьников младших, средних и старших классов. Подвижные игры на лыжах «на точность» движений, игры соревновательной направленности. Игровые задания.

Разработка плана-конспекта урока по лыжной подготовке для школьников (по заданию). Совершенствование теоретической, методической, практической подготовленности к организации и проведению уроков по физической культуре для школьников.

Особенности лыжной подготовки учащейся молодежи и военнослужащих. Организация занятий со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе. Формы внеучебных занятий лыжами, как проведение досуга учащейся молодежи. Правила соревнований и основы судейства. Характеристика функциональных обязанностей членов главной судейской коллегии, бригады судей на старте и финише.

Виды жеребьевки участников, которые используют в лыжных гонках. Проведение простейшей общей жеребьевки. Виды стартов в соревнованиях. Определение времени интервального старта по номеру участника. Разработка положения о внутришкольных соревнованиях по лыжам.

Особенности лыжной подготовки населения зрелого и пожилого возраста. Организация занятий с населением зрелого и пожилого возраста. Противопоказания для занятий на лыжах. Основы методики оздоровительных занятий.

Техника способов передвижения на лыжах - признаки разделения лыжных ходов на классические и коньковые. Признаки разделения лыжных ходов на группы попеременных и одновременных. Варианты выполнения одношажного классического хода (особенности стартового и обычного вариантов). Техника лыжных ходов.

Методы обучения упражнениям на лыжах. Целостные методы обучения и их особенности. Разучивание упражнения по частям и его особенности. Корректность расчленения упражнения. Применение «подводящих» упражнений и их методический смысл.

Особенности обучения технике классических лыжных ходов. Последовательность обучения: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный (классические ходы), затем одновременные (одношажный и двухшажный), потом попеременный четырехшажный. Основные причины возникновения ошибок. Профилактика и устранение ошибок.

Особенности обучения технике коньковых лыжных ходов. Последовательность обучения: полуконьковый, одновременный двухшажный коньковый, коньковый без отталкивания руками, попеременный коньковый и одновременный одношажный коньковый. Основные причины возникновения ошибок. Профилактика и устранение ошибок. Разработка основ методики начального обучения передвижению на лыжах.. Основа методики – изучение техники скользящего шага. Элементарные движения на выполнение скользящего шага. Игровые упражнения – задания. Подготовить конспект.

Техника преодоления подъемов скользящим и ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Техника торможений. Провести педагогический анализ техники торможения «упором» и «плугом», выделить главные моменты концентрации внимания при торможении.

Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком и в движении: из упора, из плуга, на параллельных лыжах.

Применение подвижных игр на лыжах для совершенствования техники. Физические качества и методика их воспитания на уроках лыжной подготовки.

Задания по учебной практике

Разработать содержательную основу и написать план-конспект игры или эстафеты на лыжах.

Вариант I. Эстафета с поворотами.

Вариант II. Встречная эстафета с этапом до 50 м.

Вариант III. Круговая эстафета с этапом до 100 м.

Вариант IV. Игра на лыжах «Кто дальше?».

Вариант V. Игра на лыжах «Не задень!».

Вариант VI. Эстафета с этапом до 50 м без палок.

Разработать содержательную основу и написать план-конспект, раскрывающий методику начального обучения технике двигательного действия на лыжах

Вариант I. Повороты переступанием на месте.

Вариант II. Передвижения скользящим шагом.

Вариант III. Подъем на склон ступающим шагом.

Вариант IV. Попеременный двухшажный ход с палками.

Вариант V. Одновременный двухшажный ход с палками.

Вариант VI. Поворот переступанием в движении.

Разработать критерии оценки техники двигательного действия на лыжах и провести оценку.

Вариант I. Передвижение ступающим шагом.

Вариант II. Передвижение скользящим шагом.

Вариант III. Подъем ступающим шагом.

Вариант IV. Подъем «лесенкой».

Вариант V. Подъем «получелочкой».

Вариант VI. Подъем «елочкой».

Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения технике классических лыжных ходов, торможений, написать план-конспект.

Вариант I. Попеременный двухшажный ход.

Вариант II. Одновременный бесшажный ход.

Вариант III. Одновременный двухшажный ход.

Вариант IV. Одновременный одношажный ход.

Вариант V. Попеременный четырехшажный ход.

Вариант VI. Торможение «плугом».

Вариант VII. Торможение палками.

Подготовка тематических сообщений, конспект.

Вариант I. Требования к температурному режиму занятий.

Вариант II. Особенности дыхания при выполнении упражнений на лыжах.

Вариант III. Требования к инвентарю.

Вариант IV. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Вариант V. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

Вариант VI. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

6. Образовательные технологии, используемые в реализации дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»

В процессе преподавания дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» используются как классические формы и методы обучения (лекции, практические занятия), так и активные методы обучения. Интерактивные методы обучения – наиболее современная форма активных методов.

Интерактивное обучение – это диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется взаимодействие между студентом и преподавателем, между самими студентами. Цель состоит в создании комфортных условий обучения, при которых студент или слушатель чувствует свою успешность, свою интеллектуальную

состоятельность, что делает продуктивным сам процесс обучения, дать знания и навыки, а также создать базу для работы по решению проблем после того, как обучение закончится.

Для решения воспитательных и учебных задач используются следующие интерактивные формы: круглый стол, дискуссия, дебаты, мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака, деловые и ролевые игры), case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ), мастер класс, ситуация-упражнение, творческие задания, работа в малых группах, интерактивная экскурсия, видеоконференция, социально-психологический тренинг, фокус группа, метод портфолио, метод проектов, сократический диалог. В процессе преподавания дисциплины используются как классические формы и методы обучения (лекции, практические занятия), так и активные методы обучения. Интерактивные методы обучения – наиболее современная форма активных методов.

Основным методом обучения является метод практического выполнения двигательных действий, в ходе которого студенты овладевают навыками в технике лыжного спорта. При этом соблюдаются этапы формирования двигательных навыков: создание представления и первоначального разучивания; углубленного и детализированного разучивания и совершенствования.

Учебной программой предусмотрено 10 час. занятий в интерактивной форме.

№	Наименование раздела	Вид учебных занятий	Кол-во часов	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Введение в предмет Тема 2. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом.	Лекция 2	1	С использованием видеоматериалов. Дискуссия в конце лекции.
2	Тема 3. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту.	Лекция 3	1	Блиц-опрос в конце лекции
3	Раздел 2. Лыжи – средство оздоровления населения Тема 5. Оздоровительный эффект занятий лыжами.	Лекция 5	2	Круглый стол в конце лекции
4	Тема 7. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников.	Лекция 7	2	Круглый стол
5	Тема 8. Лыжный спорт в физическом воспитании школьников.	Лекция 8	2	Ролевая игра
6	Раздел 3. Основы техники передвижения и методика обучения Тема 11. Техника классических и коньковых лыжных ходов.	Практическое занятие 5	2	Мастер-класс

7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов

Формой контроля знаний и умений студентов по дисциплине является экзамен. Студент, считается допущенным к экзамену при условии выполнения теоретических и практических заданий, оценка за выполненные задания учитывается при выставлении оценки за экзамен. Также при выставлении оценки за экзамен учитываются итоги самостоятельной работы, оценивается знание вопросов, представленных в реферате.

Нормативы и содержание заданий

№	Содержание	Оценка и нормативы		
		«3»	«4»	«5»
1*	Практика: лыжная гонка 3 км** - девушки.	21.00	19.40	18.10
2*	Практика: лыжная гонка 5 км** - юноши.	27.00	25.50	22.00
3	Подготовка к проведению учебной практики по обучению способам передвижения (КР).			
4	Написание реферата в рамках тем самостоятельной работы.			

*Для очного отделения

**Стиль передвижения – свободный.

**Вопросы для итоговой аттестации студентов
по дисциплине «Лыжный спорт с методикой преподавания»**

1. История развития лыжного спорта в России.
2. Лыжные гонки в программе Олимпиады.
3. Лыжные трассы для гонок.
4. Виды лыжного спорта и их характеристика.
5. Выбор и подготовка инвентаря.
6. Классификация способов передвижения на лыжах.
7. Терминология лыжного спорта.
8. Лыжные мази, ускорители и парафины, их нанесение.
9. Основы проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.
10. Основы техники одновременного безшажного хода.
11. Основы техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
12. Основы техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
13. Основы техники одновременного двухшажного хода.
14. Программа соревнований по лыжным гонкам.
15. Анализ техники попеременного двухшажного хода (фазовая структура).
16. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
17. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
18. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
19. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
20. Техника выполнения и методика обучения торможению плугом.
21. Классификация и техника выполнения торможений на лыжах.
22. Классификация и техника выполнения поворотов на лыжах.
23. Классификация и техника выполнения подъемов на лыжах.
24. Виды зачета в командном первенстве.
25. Порядок старта и проведение жеребьевки.
26. Обязанности членов судейской коллегии соревнований по лыжным гонкам.
27. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода.
28. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода.
29. Особенности смазки деревянных и пластиковых лыж.
30. Лыжный спорт в программе ВФСК ГТО.

31. Массовые соревнования по лыжным гонкам.
32. Основные ошибки в работе рук в одновременных классических лыжных ходах.
33. Основные ошибки в работе ног в одновременных классических лыжных ходах.
34. Ошибки в попеременном четырехшажном ходе.
35. Основные ошибки в коньковых ходах.
36. Анализ техники в 1 фазе попеременного двухшажного хода.
37. Анализ техники в 2 фазе попеременного двухшажного хода.
38. Анализ техники в 3 фазе попеременного двухшажного хода.
39. Анализ техники в 4 фазе попеременного двухшажного хода.
40. Анализ техники в 5 фазе попеременного двухшажного хода.

Тематика рефератов для студентов

1. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом.
2. Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.
3. Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом.
4. Лыжный спорт в комплексе ГТО.
5. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников, школьников, студентов и взрослых.
6. Классификация, техника и методика обучения основным способам передвижения на лыжах.

Реферат оформляется в печатном виде, содержит титульный лист (название учебного заведения, название реферата, фамилию имя отчество студента), план, параграфы, раскрывающие указанные вопросы и список литературы до 6 источников.

Контрольные работы

1. Виды лыжного спорта.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Составление положения о соревнованиях по лыжным гонкам.
4. Написание конспекта урока по лыжной подготовке.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Форма контроля	За одну работу		Всего
	Миним. баллов	Макс. баллов	
Текущий контроль: - опрос	0	20	0-20
- участие в интерактивных формах	0	20	0-20
Промежуточная аттестация - защита контрольной работы	5	20	5-20
- защита реферата	5	20	5-20
Итоговый контроль	0	40	0-40
Итого за семестр	52	100	52-100

Оценка за экзамен

№	Сумма баллов	Оценка за экзамен
1	85-100	Отлично
2	70-84	Хорошо
3	52-69	Удовлетворительно
4	0-51	Неудовлетворительно

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

1. Кобзева Л.Ф. Основы методики обучения в лыжном спорте / Л.Ф. Кобзева, Л.А. Гурская. – Смоленск: РИО СГИФК, 2003.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 6-е издание /Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2009.
3. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.

9.2. Дополнительная литература

1. Ахметов А.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 119 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64631.html>
2. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.И. Раменская, П.В. Головкин и др. – М.: РИО РГАФК, 2002.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000.
4. Лыжный спорт: учебное пособие для самостоятельной работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
5. Лыжная подготовка [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 61 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65710>.
6. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 216 с. — 978-5-9907240-1-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>
7. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классов / Под ред. И.И. Должикова. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
9. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Ромашова Л.Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе: Учеб. пособие / Л.Т. Ромашова. – Смоленск: СГИФК, 1995.

9.4. Программное обеспечение

- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная),(лицензия 49512935);
- Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
- Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
- Kaspersky Anti-Virus Suite for WKS/FS. User 1200 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-000451-54518460)
- ABBYY FineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
- CorelDRAW Graphics Suite X5 Education License ML (1-60), (бессрочная), (лицензия 4088083),

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.

Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	http://www.iprbookshop.ru/	Более 40000 учеб. и науч. изданий, свыше 600 наименований журналов, в т. ч. 340 рек. ВАК	Доступ на всей территории ун-та Логин: sakhgu Пароль: T4hG VtEr	ООО «Ай Пи Эр Медиа» Договор № 2186/16 от 22.12.2016 г. До 01.02.2017 г. Договор № 2634/17 от 01.02.2017 г. До 22.12.2017 г.
Университетская библиотека ONLINE	ООО «НексМедиа»	http://www.biblioclub.ru	26402 произведений, в т. ч. 7515 периодических изданий	Индивидуальный доступ до 7000	ООО «НексМедиа» Договор № 132-06/15 от 23.06.2015 г. Доступ до 15.11.2017
НЭБ elibrary.ru	ООО Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru	5281 наименований журналов, из них более 400 на иностр. яз.	Доступ на территории университета	ООО Научная электронная библиотека Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоян. пролонгацией. До 13.11.2020
ЭБС Издательства «Лань»	ООО «Лань-Тренд»	www.e.lanbook.com	Книги по экономике, праву, юридич. наукам, филологии, психологии, педагогике, географии, социально-гуманитар. наукам (история, философия), худож. лит. (в т. ч. зарубеж. на яз. оригинала), искусствоведению. Более 700 журналов	Доступ на территории университета	ООО «Лань-Тренд» Бесплатный бессрочный контент
Polpred.com	ООО «ПОЛПРЕД Справочники»	http://polpred.com/	Обзор СМИ, в т. ч. иностр. изд., 600 источников, 53 отрасли	Полный доступ на территории университета по IP-адресу, доступ из дома	ООО «ПОЛПРЕД Справочники» Бесплатный контент до 15.10.2018 с постоянным продлением

Учебная дисциплина обеспечена учебно-методической документацией и материалами. Содержание программы по дисциплине представлено в сети Интернет или локальной сети вуза (факультета). Для обучающихся должна быть обеспечена возможность оперативного обмена информацией с отечественными и зарубежными вузами, предприятиями и организациями, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам.

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>

3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

Справочные правовые системы

1. СПС «Консультант-плюс» - <http://www.consultant.ru/>
2. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>

Поисковые системы

1. "Yandex" - <http://www.yandex.ru>
2. "Rambler" - <http://www.rambler.ru>
3. "Google" - <http://www.google.ru>
4. "Yahoo" - <http://www.yahoo.com>

Базы данных и информационно-справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
2. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
3. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
4. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
5. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
6. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
7. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
8. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

Международные базы данных

1. Web of Science – самая авторитетная в мире аналитическая и цитатная база данных журнальных статей, размещается на поисковой платформе Web of Knowledge.
2. Web of Knowledge – поисковая платформа, объединяющая реферативные базы данных публикаций в научных журналах и патентов, в том числе базы, учитывающие взаимное цитирование публикаций, предоставляемая компанией Clarivate Analytics.
3. Основы БД составляют:
4. Science Citation Index Expanded – индекс цитирования по естественным и точным наукам – естественно-научные, технические и медицинские журналы;
5. Social Sciences Citation Index (SSCI) – индекс цитирования по социальным наукам – журналы по экономическим и общественным наукам;
6. Arts&Humanities Citation Index (A&HCI) – индекс цитирования по искусству и гуманитарным наукам – журналы по археологии, архитектуре, всем видам искусства, литературе, истории, философии, религии.
7. **Scopus**. Scopus (SciVerse Scopus) (<http://www.scopus.com>) – крупнейшая в мире мультидисциплинарная библиографическая и реферативная база данных, созданная издательской корпорацией Elsevier. Одной из основных функций этой базы данных

является встроенная в поисковую систему информация о цитировании. Scopus охватывает свыше 18 тыс. научных журналов от 5 тыс. научных издательств мира, включая около 200 российских журналов, 13 млн. патентов США, Европы и Японии, материалы научных конференций. Scopus в отличие от Web of Science не включает издания по гуманитарным дисциплинам и искусству, содержит небольшую долю журналов по социальным наукам – не более 17%, и в процентном отношении гораздо шире отражает естественные науки и технику – 83%.

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционные аудитории.
2. Кинограммы, учебные фильмы.
3. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе.
4. Библиотечный фонд (учебники, учебные пособия).
5. Лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки).
6. Лыжные трассы и учебный класс на лыжной базе.

Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине

Формой контроля знаний и умений студентов по дисциплине является экзамен. Студент, считается допущенным к экзамену при условии выполнения теоретических и практических заданий, оценка за выполненные задания учитывается при выставлении оценки за экзамен. Также при выставлении оценки за экзамен учитываются итоги самостоятельной работы, оценивается знание вопросов, представленных в реферате.

Нормативы и содержание заданий

№	Содержание	Оценка и нормативы		
		«3»	«4»	«5»
1*	Практика: лыжная гонка 3 км** - девушки.	21.00	19.40	18.10
2*	Практика: лыжная гонка 5 км** - юноши.	27.00	25.50	22.00
3	Подготовка к проведению учебной практики по обучению способам передвижения (КР).			
4	Написание реферата в рамках тем самостоятельной работы.			

*Для очного отделения.

**Стиль передвижения – свободный.

Вопросы для итоговой аттестации студентов по дисциплине

1. История развития лыжного спорта в России.
2. Лыжные гонки в программе Олимпиады.
3. Лыжные трассы для гонок.
4. Виды лыжного спорта и их характеристика.
5. Выбор и подготовка инвентаря.
6. Классификация способов передвижения на лыжах.
7. Терминология лыжного спорта.
8. Лыжные мази, ускорители и парафины.
9. Основы проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.
10. Основы техники одновременного безшажного хода.
11. Основы техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
12. Основы техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
13. Основы техники одновременного двухшажного хода.
14. Программа соревнований по лыжным гонкам.
15. Анализ техники попеременного двухшажного хода (фазовая структура).
16. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
17. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
18. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
19. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
20. Техника выполнения и методика обучения торможению плугом.
21. Классификация и техника выполнения торможений на лыжах.
22. Классификация и техника выполнения поворотов на лыжах.
23. Классификация и техника выполнения подъемов на лыжах.

24. Виды зачета в командном первенстве.
25. Порядок старта и проведение жеребьевки.
26. Обязанности членов судейской коллегии соревнований по лыжным гонкам.
27. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода.
28. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода.
29. Особенности смазки деревянных и пластиковых лыж.
30. Лыжный спорт в программе ВФСК ГТО.
31. Массовые соревнования по лыжным гонкам.
32. Основные ошибки в работе рук в одновременных классических лыжных ходах.
33. Основные ошибки в работе ног в одновременных классических лыжных ходах.
34. Ошибки в попеременном четырехшажном ходе.
35. Основные ошибки в коньковых ходах.
36. Анализ техники в 1 фазе попеременного двухшажного хода.
37. Анализ техники в 2 фазе попеременного двухшажного хода.
38. Анализ техники в 3 фазе попеременного двухшажного хода.
39. Анализ техники в 4 фазе попеременного двухшажного хода.
40. Анализ техники в 5 фазе попеременного двухшажного хода.

Тематика рефератов для студентов

1. История зарождения и развития лыжного спорта в России и за рубежом.
2. Экипировка на занятиях лыжным спортом. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.
3. Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом.
4. Лыжный спорт в комплексе ГТО.
5. Лыжный спорт в физическом воспитании дошкольников, школьников, студентов и взрослых.
6. Классификация, техника и методика обучения основным способам передвижения на лыжах.

Реферат оформляется в печатном виде, содержит титульный лист (название учебного заведения, название реферата, фамилию имя отчество студента), план, параграфы, раскрывающие указанные вопросы и список литературы до 6 источников.

Контрольные работы

1. Виды лыжного спорта.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Составление положения о соревнованиях по лыжным гонкам.
4. Написание конспекта урока по лыжной подготовке.

Приложение 2. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» предусмотрена учебным планом. Самостоятельная работа носит систематический характер и способствует более глубокому усвоению студентом изучаемого курса, формирует навыки исследовательской работы, ориентирует их на умение применять теоретические знания на практике.

Задания для самостоятельной работы составлены по разделам и темам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительная проработка и анализ рассматриваемого преподавателем материала в объеме запланированных часов.

Задания по самостоятельной работе оформлены в виде перечня вопросов с указанием *конкретного* вида самостоятельной работы.

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации студента на экзамене. При этом проводятся: тестирование, экспресс-опрос на лекциях и практических занятиях, заслушивание докладов, проверка письменных работ и т.д.

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции. В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Методические рекомендации к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо подготовиться к занятиям на открытом воздухе. Занятия проходят на лыжной трассе, в лесу. Студент обязан явиться на занятие в соответствующей форме: теплый лыжный костюм, шапка, варежки. Лыжный инвентарь должен быть подготовлен к занятиям.

Важно соблюдать правила техники безопасности: передвигаться по лыжне только по команде преподавателя.

Особое место на практических занятиях занимает выполнение контрольных нормативов. Чтобы выполнить контрольные нормативы, необходимо не пропускать практические занятия и выполнять домашние задания, способствующие развитию общей выносливости, самостоятельно. Участие в спортивных соревнованиях позволит студенту получить дополнительные баллы.

На занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: активное выполнение двигательных задач, устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в состязаниях, работа в группах.

Методические рекомендации к самостоятельной работе. Большая часть самостоятельной работы приурочена к лекционным и практическим занятиям. При подготовке к практическому занятию целесообразно за несколько дней до занятия внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до семинара необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

Подготовка к контрольным мероприятиям. Текущий контроль осуществляется в виде устных, тестовых опросов по теории и ситуативных задач. При подготовке к опросу студенты должны освоить теоретический материал по блокам тем, выносимых на этот опрос.

Реферат является важным итогом самостоятельной работы студента. При написании реферата следует соблюдать требования по оформлению реферата. Реферат содержит титульный лист с указанием фамилии, имени и отчества студента. Реферат выполняется на основе изучения литературных источников. В плане реферата и тексте работы необходимо осветить тематику вопросов по которым пишется реферат. В конце реферата приводится список литературных источников, использованных при написании работы.

В *контрольных работах* студент представляет следующие работы:

1. Виды лыжного спорта.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Составление положения о соревнованиях по лыжным гонкам.
4. Написание конспекта урока по лыжной подготовке.

При подготовке к контрольной работе студентам необходимо повторить материал лекционных и практических занятий по отмеченным преподавателям темам.