

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Е.В. Суханова

«25» июня 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная 2 курс 4 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры Теории и методики
циклических видов спорта

протокол № 10

от «30» апреля 2024 г.

Заведующий кафедрой

И.Н. Маслова

Руководитель ОПОП/ВО

И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО

на заседании учебно-методического совета
протокол № 5

от «20» июня 2024 г.

Начальник учебного отдела

В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы:

Аралов В.И. – к.п.н., профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

Чурикова Л.Н. – к.п.н. профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

Иванова М.О. – к.п.н. доцент кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

Рецензенты:

Ретюнских М.Е. – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, психологии и педагогики»

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	7
5. Фонд оценочных средств	10
6. Перечень основной и дополнительной литературы	10
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	11
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-2; ОПК-6.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-6. Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – терминологию и классификацию в лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); – принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; – содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; – правила и организация соревнований в лыжном спорте; – способы оценки результатов обучения в лыжном спорте 	ОПК-1
<ul style="list-style-type: none"> – историю и современное состояние лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; – значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта; – воспитательные возможности занятий лыжным спортом; – терминологию лыжного спорта; – основы техники способов передвижения на лыжах; – методики обучения способам передвижения на лыжах; – методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреационного характера средствами лыжного спорта. 	ОПК-2
<ul style="list-style-type: none"> – основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; – правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреационного характера; – факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом; – приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; 	ОПК-6

<ul style="list-style-type: none"> – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке; – способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке; – особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп. 	
<p>Умения:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке; – решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; – определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; – использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; – определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по, лыжной подготовке. 	<p>ОПК-1</p>
<ul style="list-style-type: none"> – применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; – использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; – распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; – показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; – использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; – организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки; – контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; – оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; – определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту; – использовать существующие методики проведения соревнований по 	<p>ОПК-2</p>

лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке.	
<ul style="list-style-type: none"> – разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; – обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке; – организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке. – обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; 	ОПК-6
Навык и/или опыт деятельности:	
<ul style="list-style-type: none"> – планирования занятий по лыжной подготовке; – составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; – планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки. 	ОПК-1
<ul style="list-style-type: none"> – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; – участия в судействе соревнования по лыжной подготовке. – проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); – проведения мероприятий активного отдыха и рекреационного характера для обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	ОПК-2
<ul style="list-style-type: none"> – проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий – обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке. 	ОПК-6

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе 4 семестра по очной форме обучения и на 2 курсе 3 семестра по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Дневное обучение		Заочное обучение
	II курс		
	3 семестр	4 семестр	
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	10	36	

В том числе:				
Лекции (Л)		10		
Практические занятия (ПЗ)			36	
Вид промежуточной аттестации			Зачет с оценкой	
Самостоятельная работа (СР)		26	32	
Контроль (К)			4	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	36	72	
	Всего зачетных единиц	1	2	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (дневное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР	Контроль
3-й - 4-й семестр						
1.	Систематика и классификация видов передвижения на лыжах	2				
2.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2		12*		
3.	Основы методики обучения способам передвижения на лыжах. Организация занятий по лыжной подготовке.	2		12*		
4.	Средства и методы тренировки лыжника-гонщика. Формы и методы контроля уровня физического состояния лыжника-гонщика.	2		8		
5.	Правила соревнований. Основы организации и проведения соревнований в лыжных гонках.	2				
6.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.			4		
Всего часов по видам занятий		10		36*	58	4
Итого часов		108				

* - в часы практических занятий входит учебная практика, т.е. студенты самостоятельно проводят занятия по заданию преподавателя.

4.1.2. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (заочное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР	Контроль
3-й семестр						
1.	Систематика и классификация видов передвижения на лыжах.	2				
2.	Основы техники способов передвижения на лыжах.			2*		
3.	Основы методики обучения способам передвижения на лыжах. Организация занятий по лыжной подготовке.			2*		
4.	Средства и методы тренировки лыжника-гонщика. Формы и методы контроля уровня физического состояния лыжника-гонщика.			1		
5.	Правила соревнований. Основы организации и проведения соревнований в лыжных гонках.	2				
6.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.			1		
Всего часов по видам занятий		4		6	94	4
Итого часов		108				

* - в часы практических занятий входит учебная практика, т.е. студенты самостоятельно проводят занятия по заданию преподавателя.

4.2. Перечень разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Систематика и классификация видов передвижения на лыжах.	<p>Значение классификации в терминологии. Признаки классификации. Определение понятий. Логичность терминологии. Классификация видов лыжного спорта, спортивной техники, физических упражнений, местности, инвентаря, спортсменов (по возрасту, спортивной подготовленности).</p> <p>Методика составления таблиц классификации. Построение классификации по видам лыжного спорта, технике видов спорта, методическим приемам обучения и тренировки, материальной части.</p> <p>Терминология различных видов лыжного спорта. Дисциплины и программы соревнований видов лыжного спорта.</p>	1, 3, 4
2.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	<p>Основы техники передвижения. Определение техники. Характеристика сил, влияющих на движение лыжника. Связь и взаимообусловленность движений. Понятия: темп, ритм, цикл, терминология и определения элементов техники.</p> <p>Понятие «скользящий шаг». Описание элементов техники скользящего шага.</p> <p>Основные требования к согласованности движений. Активные (рабочие) и относительно пассивные движения в цикле хода. Деление способов передвижения, понятие «ход». Фазовая структура лыжных ходов. Взаимосвязь скорости передвижения и качества выполнения отдельных элементов способов передвижения.</p> <p>Техника попеременных ходов: двухшажный, четырехшажный.</p> <p>Техника одновременных ходов: бесшажный, одношажный (скоростной, основной вариант), двухшажный.</p> <p>Переходы с хода на ход: без шага,</p>	2, 5, 6

		<p>через один бег, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.</p> <p>Техника коньковых способов передвижения на лыжах: полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания палками (с маком и без махов руками одновременный двухшажный коньковый, одновременный одношажный коньковый, попеременный двухшажный коньковый ход.</p> <p>Техника спусков с гор прямо и наискось: в высокой, средней и низкой стойках, стойке "отдыха'.</p> <p>Техника торможений: "плугом", упором, падением.</p> <p>Техника преодоления подъемов:скользящим, ступающим, беговым шагом, "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой" и коньковыми ходами. .</p> <p>Техника поворотов в движении: переступанием, «плугом», упором, на параллельных лыжах.</p> <p>Техника преодоления неровностей склона.</p> <p>Признаки эффективности техники. Полноценное и целесообразное использование активных и пассивных движущих сил и уменьшение действия сил тормозящих. Правила эффективного использования мышечных сил: оптимальное направление развивающих усилий, увеличение импульса силы для наращивания скорости движения, непрерывности и последовательности действия силы, реактивная передача количества (момента количества) движений с одного звена на соседние, создание надежной опоры для действия, рабочих действий (противодействие).</p> <p>Критерии активности. Достижение технической надежности – сочетание стабильности и вариативности техники, применение техники взаимозависимости от условий местности, состояния трассы, условий скольжения и др. причин. Устойчивость техники к различным сбивающим факторам. Понятия экономичность, индивидуализация техники. Постоянное совершенствование техники.</p>	
--	--	--	--

3.	<p>Основы методики обучения способам передвижения на лыжах. Организация занятий по лыжной подготовке.</p>	<p>Основные задачи методики обучения в лыжном спорте. Обучение как совместная деятельность педагога и учащихся по приобретению знаний, двигательных умений, выработке навыков, развитию двигательных, волевых качеств.</p> <p>Обучение и воспитание – специально организованный педагогический процесс.</p> <p>Методы обучения. Методические приемы. Дидактические принципы в обучении способам передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Использование подводящих упражнений. Комплексность в обучении.</p> <p>Предупреждение и устранение грубых ошибок, причин ошибок, их определение. Меры по устранению каждой из причин ошибок. Контроль и самоконтроль за усвоением техники движений.</p> <p>Управление процессом обучения. Планирование процесса обучения. Контроль и оценка результатов обучения.</p> <p>Методика начального обучения технике передвижения на лыжах. Школа лыжника. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.</p> <p>Урок - основная форма организации учебного процесса. Типы и структура урока по лыжному спорту (задачи и содержание отдельных частей урока).</p> <p>Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся. Управление группой.</p>	2, 5, 6
4.	<p>Средства и методы тренировки лыжника-гонщика. Формы и методы контроля уровня физического состояния лыжника-гонщика.</p>	<p>Содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Физическая, техническая, психологическая и теоретическая подготовка лыжника-гонщика.</p> <p>Классификация средств тренировки. Основные средства (способы</p>	1, 2, 7

		<p>передвижения на лыжах); вспомогательные – общеразвивающие и специальные (подготовительные, имитационные и подводящие). Их характеристика.</p> <p>Методы тренировки лыжников-гонщиков. Их характеристика.</p> <p>Формы контроля уровня физического состояния лыжников-гонщиков (этапный, текущий, спортивный). Методы контроля (педагогические, психологические, медико-биологические, самоконтроль).</p>	
5.	<p>Правила соревнований.</p> <p>Основы организации и проведения соревнований в лыжных гонках.</p>	<p>Классификация соревнований. Особенности составления календаря спортивно-массовых мероприятий по лыжным гонкам.</p> <p>Положение о соревнованиях, основные документы соревнований.</p> <p>Общие правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Организационная работа главного судьи и главного секретаря соревнований, начальника трасс.</p> <p>Проведение жеребьевки.</p> <p>Порядок старта.</p> <p>Работа судейских бригад.</p> <p>Определение победителей в личном и командном первенстве. Награждение победителей и призеров. Документация соревнований.</p>	2, 6
6.	<p>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.</p>	<p>Выбор инвентаря и снаряжения для занятий лыжным спортом и лыжной подготовкой (лыжи, палки, крепления, ботинки). Установка креплений на лыжи. Мелкий ремонт инвентаря, его хранение.</p> <p>Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, парафинов и смазка лыж в зависимости от метеорологических условий, состояния снега (лыжни), стиля передвижения.</p> <p>Особенности подбора и подготовки пластиковых лыж.</p>	1, 2, 7

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ самостоятельной работы студентов

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Контрольная работа.
4. Реферат.
5. Разбор и анализ практического занятия.
6. Выполнение конкретных заданий.

7. Собеседование.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ОПК - 1	<p>01.003</p> <p>«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Терминологию и классификацию в лыжных гонках; – принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжной подготовке; – содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжной подготовки; – правила и организация соревнований по лыжной подготовке; – способы оценки результатов обучения в лыжной подготовке. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; – определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; – использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжной подготовки; – определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности

		<p>занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – планирования занятий по лыжной подготовке; – составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки.
ОПК - 2	<p>01.003</p> <p>«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; – значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта; – воспитательные возможности занятий лыжным спортом; – терминологию лыжного спорта; – основы техники способов передвижения на лыжах; – методики обучения способам передвижения на лыжах; – методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреационного характера средствами лыжного спорта <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;

		<ul style="list-style-type: none"> – использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; – распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; – показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; – использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; – организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки; – контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; – оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; – определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; – использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту; – использовать существующие методики проведения соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий рекреационного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; – участия в судействе соревнования по
--	--	---

		<p>лыжной подготовке.</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); – проведения мероприятий активного отдыха и рекреационного характера для обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК - 6	<p>01.003</p> <p>«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; – правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреационного характера; – факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом; – приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке; – способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке; – особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; – обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке; – организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке. <p>- обеспечивать безопасность занимающихся</p>

		<p>на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий <p>обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке.</p>
--	--	---

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы лабораторных работ

1. Анализ техники классических ходов.
2. Анализ техники способов торможений.
3. Анализ техники способов поворотов в движении.
4. Анализ техники способов прохождения подъемов.
5. Анализ техники стоек лыжника-гонщика при прохождении спусков.
6. Анализ техники коньковых ходов.
7. Выбор и подготовка мест занятий по лыжной подготовке. Структура урока по лыжной подготовке.
8. Основные разделы плана-конспекта урока.
9. Основные документы планирования и проведения соревнований.
10. Лыжные мази, парафины, подготовка лыж к учебным занятиям и соревнованиям.

Критерии оценки:

- «5» баллов выставляется студенту: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;
- «4» балла ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;
- «3» балла - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;
- «2» балла - студент не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

Примерные темы устных, письменных опросов

1. Виды лыжного спорта и их характеристика.
2. Характеристика лыжных ходов (классических, коньковых).
3. Методы обучения в лыжном спорте. Их характеристика.
4. Этапы обучения. Их характеристика.
5. Выбор и подготовка мест занятий по лыжной подготовке.
6. Типы уроков и их характеристика.
7. Классификация соревнований.
8. Состав главной судейской коллегии.

9. Состав судейских бригад по лыжным гонкам и их обязанности.
10. Права и обязанности главного судьи соревнований.
11. Начальник дистанции и его обязанности.
12. Работа главного секретаря соревнований.
13. Директор гонки (комендант) и его обязанности.

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал, неявка на контрольную работу

Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство

Предполагает выполнение студентом практических действий:

1. демонстрация техники попеременного двухшажного классического хода;
2. демонстрация техники одновременного бесшажного классического хода;
3. демонстрация техники одновременного одношажного классического хода.

Критерии оценки:

Необходимо набрать по результатам выполнения трех контрольных упражнений не менее 9 баллов (таблица 1).

Таблица 1

Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Оценка в баллах			
	«5»	«4»	«3»	«2»
демонстрация техники попеременного двухшажного классического хода	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
демонстрация техники одновременного бесшажного классического хода	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
демонстрация техники одновременного одношажного классического хода	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками

Примерные тестовые задания

1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:
 - 1) снегоступы;*
 - 2) лыжа-башмак;
 - 3) скользящие лыжи.
2. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:
 - 1) Норвегия, 1877 г.;*

- 2) Россия, 1895 г.;
 - 3) Финляндия, 1777 г.
3. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:
- 1) Италия, 1787 г.;
 - 2) Россия, 1810 г.;
 - 3) Норвегия, 1767 г.*
4. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?
- 1) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - "Полярная звезда";
 - 2) в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ);*
 - 3) в Екатеринбурге, 1887 г. - "Уктус".
5. Назовите место и время проведения первых зимних Олимпийских игр (ЗОИ) и первого чемпионата мира (ЧМ):
- 1) 1910 г., Саппоро, Япония;
 - 2) 1920 г., Калгари, Канада;
 - 3) 1924 г., Шамони, Франция.*
6. Когда состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам?
- 1) в 1910 г.*;
 - 2) в 1890 г.;
 - 3) в 1917 г.
7. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в Москве в 1910 г.?
- 1) Павел Бычков;*
 - 2) Вячеслав Веденин;
 - 3) Владимир Кузин.
8. Назовите имя первой победительницы чемпионата страны по лыжным гонкам среди женщин (1921 г.):
- 1) Любовь Баранова (Козырева);
 - 2) Галина Кулакова;
 - 3) Надежда Кузнецова.*
9. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в 20-м ЧМ?
- 1) 1948 г., Санкт-Мориц, Швейцария;
 - 2) 1954 г., Фалун, Швеция;*
 - 3) 1956 г., Кортина д'Ампеццо, Италия.
10. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):
- 1) Федор Терентьев;
 - 2) Павел Бычков;
 - 3) Владимир Кузин.*
11. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):
- 1) Надежда Кузнецова;
 - 2) Любовь Баранова (Козырева);*
 - 3) Галина Кулакова.
12. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в VII ЗОИ?
- 1) в 1952 г., Осло, Норвегия;
 - 2) в 1956 г., Кортина д'Ампеццо, Италия;*
 - 3) в 1960 г., Скво-Вэлли, США.
13. Назовите имя первого отечественного олимпийского чемпиона в индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам (1972 г., Саппоро, Япония):
- 1) Николай Аникин;
 - 2) Вячеслав Веденин;*
 - 3) Владимир Кузин.

14. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по лыжным гонкам (VII ЗОИ, 1956 г., Кортина д'Ампеццо, Италия):
- 1) Галина Кулакова;
 - 2) Раиса Сметанина;
 - 3) Любовь Баранова (Козырева).*
15. Выделите сильнейшую лыжную державу XX столетия по лыжным гонкам:
- 1) Норвегия;
 - 2) Финляндия;
 - 3) Россия.*
16. Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:
- 1) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см;*
 - 2) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
 - 3) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена.
17. Назовите рекомендуемую длину лыж для конькового стиля:
- 1) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
 - 2) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 15 см;*
 - 3) рекомендуются лыжи длиной меньше роста спортсмена.
18. Назовите основной критерий выбора лыж по жесткости:
- 1) стиль передвижения;
 - 2) назначение лыж (для соревнований или для прогулок);
 - 3) вес спортсмена.*
19. Укажите части, на которые условно делят лыжу:
- 1) боковая, передняя, задняя;
 - 2) скользящая, верхняя, площадка для крепления;
 - 3) носочная часть, колодка (грузовая площадка), пяточная часть, желобок, весовой прогиб.*
20. Объясните, что такое колодка (грузовая площадка) лыжи?
- 1) носочная, более широкая, часть лыжи;
 - 2) средняя, заметно утолщенная часть лыжи;*
 - 3) пяточная, более тонкая, часть лыжи.
21. Каково назначение желобка на скользящей поверхности лыжи:
- 1) сохранять лыжную мазь;
 - 2) увеличивать прочность лыжи;
 - 3) обеспечивать прямолинейное движение.*
22. Объясните основное назначение "правильной" колодки (ее достаточной длины) для классических ходов:
- 1) обеспечение сцепления лыжи при отталкивании и при скольжении;
 - 2) определение зоны смазки лыж держащей мазью, обеспечение сцепления лыж при отталкивании и их бесконтактности в районе колодки при скольжении на двух лыжах;*
 - 3) обеспечение бесконтактного в районе колодки скольжения при отталкивании ног.
23. Приведите пример простейшего способа подбора лыж по жесткости с учетом веса:
- 1) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки и сжать лыжи: при оптимальной жесткости они почти полностью соприкасаются под колодкой;*
 - 2) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки, и если при сильном сжатии под колодкой остается зазор более 3 мм, то жесткость лыж соответствует весу;
 - 3) оптимальные по жесткости лыжи при легком сжатии кистью руки под колодкой соприкасаются.
24. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классического стиля:
- 1) длина палок на 30 см меньше роста лыжника;*
 - 2) длина палок равна росту лыжника;
 - 3) длина палок немного больше роста спортсмена.

24. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для конькового стиля:

- 1) длина палок равна росту спортсмена;
- 2) длина палок несколько превышает рост спортсмена;
- 3) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.*

25. Укажите правильный вариант держания лыжной палки:

- 1) кисть продевается в ремешок сверху и опирается на рукоятку;
- 2) кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него;*
- 3) правильны оба предыдущих варианта.

26. Назовите место первого шурупа при постановке креплений на классические лыжи:

- 1) на месте пересечения поперечной оси центра тяжести лыжи с ее продольной серединой;*
- 2) в 20 см от пятки лыжи;
- 3) в 20 см от носка лыжи.

27. Каковы существенные особенности постановки креплений на коньковые лыжи?

- 1) первый шуруп располагают на середине лыжи;
- 2) первый шуруп располагают на 2-3 см впереди места пересечения поперечной оси центра тяжести лыжи с ее продольной серединой;*
- 3) первый шуруп располагают там же, где и на классических лыжах.

28. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей:

- 1) защищать лыжи от механических повреждений;
- 2) улучшать скольжение и обеспечивать хорошее сцепление лыж со снегом;*
- 3) обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности.

29. Каковы существенные особенности смазки классических лыж?

- 1) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазывают мазью для скольжения или парафинят, а колодку смазывают мазью для сцепления;*
- 2) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
- 3) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее скольжение.

30. Каковы существенные особенности смазки коньковых лыж?

- 1) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазываются мазью для скольжения или парафинят, колодку смазывают мазью для сцепления.
- 2) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
- 3) всю скользящую поверхность лыжи парафинят, обеспечивая только хорошее скольжение.*

31. Объясните, как парафинят лыж?

- 1) тонким слоем наносят парафин, растирают пробкой, охлаждают в течение 10-15 мин;
- 2) наносят парафин на скользящую поверхность, расплавляют и разглаживают его утюгом, охлаждают до затвердения парафина, удаляют излишки парафина пластиковым скребком, отполировывают скользящую поверхность;*
- 3) наносят парафин на скользящую поверхность, охлаждают до затвердения парафина, растирают пробкой.

32. Перечислите способы снятия лыжной мази со скользящей поверхности лыж:

- 1) нагревание на открытом огне всей поверхности лыж до полного испарения старой мази;
- 2) промывание лыж водой;
- 3) механический, при помощи специального скребка; химический, с применением растворителей; термический с нагреванием мази до жидкого состояния и последующим снятием ее мягкой тканью.*

33. Какой должна быть одежда лыжника?

- 1) прочной, износостойкой;
- 2) теплой, удобной, ветрозащитной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной;*
- 3) толстой, мягкой.

34. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

- 1) классический и коньковый стили передвижения;
 - 2) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;*
 - 3) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.
35. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:
- 1) по работе рук в момент отталкивания;*
 - 2) по работе ног в момент отталкивания;
 - 3) по работе туловища в момент отталкивания.
36. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле?
- 1) комбинированные, трехшажные;
 - 2) одновременные, попеременные;
 - 3) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.*
37. Назовите одновременные классические лыжные ходы:
- 1) бесшажный, двухшажный, четырехшажный;
 - 2) бесшажный, одношажный, двухшажный;*
 - 3) одношажный, двухшажный, трехшажный.
38. Как называются попеременные классические ходы?
- 1) бесшажный, одношажный;
 - 2) одноименный, разноименный;
 - 3) двухшажный, четырехшажный.*
39. Составьте перечень одновременных коньковых лыжных ходов:
- 1) бесшажный, двухшажный, трехшажный;
 - 2) четырехшажный, двухшажный, одношажный;
 - 3) одношажный, двухшажный, полуконьковый.*
40. Назовите попеременные коньковые лыжные ходы:
- 1) двухшажный;*
 - 2) одношажный, трехшажный;
 - 3) бесшажный, одношажный.
41. Каковы основные отличия отталкивания ногой в коньковых ходах?
- 1) отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи;
 - 2) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи;
 - 3) отталкивание происходит под углом (до 45 градусов) к направлению движения подвижной, скользящей лыжи.*
42. Перечислите основные способы передвижения в подъемы разной крутизны:
- 1) скользящим шагом, комбинированным ходом;
 - 2) лыжными ходами, "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой";*
 - 3) скользящим и ступающим шагами, бегом.
43. Как называются стойки спусков со склона?
- 1) высокая, средняя, низкая;*
 - 2) с выпрямленными ногами и в полуприседе;
 - 3) глубокая, низкая, прямая.
44. Укажите способы поворотов в движении:
- 1) упором, нажимом, разворотом, прыжком;
 - 2) переступанием, упором, "плугом", на параллельных лыжах;*
 - 3) прыжком, махом, соскальзыванием.
45. Назовите основные способы поворотов на месте:
- 1) переступанием, махом;*
 - 2) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
 - 3) "ёлочкой", "полуёлочкой", "лесенкой".
46. Составьте перечень способов торможения:
- 1) махом, переступанием, нажимом;
 - 2) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;

- 3) "плугом", упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.*
47. Какие способы передвижения запрещены в классическом стиле?
- 1) все коньковые лыжные ходы;*
 - 2) только попеременный двухшажный коньковый ход;
 - 3) запрещенных способов передвижения нет.
48. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле:
- 1) только коньковые лыжные ходы;
 - 2) все способы передвижения на лыжах;*
 - 3) только классические лыжные ходы.
49. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:
- 1) три фазы: образование, закрепление и совершенствование навыка;*
 - 2) две фазы: становление и развитие навыка;
 - 3) одна фаза: совершенствование навыка.
50. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка?
- 1) раздельно изучить все элементы техники;
 - 2) овладеть лыжным инвентарем, выработать "чувства лыж и снега", освоиться со снежной средой, сформировать общее представление об изучаемом движении, исправить грубые ошибки;*
 - 3) изучить целостное упражнение и исправить все ошибки в технике.
51. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка:
- 1) многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся условиях проведения занятий для закрепления правильных структурных и ритмических компонентов изучаемого движения, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;*
 - 2) формирование общего представления об изучаемом движении;
 - 3) выполнение целостного упражнения в усложненных условиях мест занятий.
52. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка:
- 1) многократное выполнение изучаемого упражнения в стандартных (неизменных) внешних условиях;
 - 2) многократное выполнение целостного двигательного упражнения в различных внешних условиях с доведением навыка до автоматизма, повышение экономичности и эффективности движений;*
 - 3) закрепление общего представления об изучаемом движении путем многократного выполнения упражнения по элементам.
53. Перечислите основные методы обучения:
- 1) контрольный, переменный, соревновательный;
 - 2) равномерный, повторный, интервальный;
 - 3) словесные, наглядные, практические.*
54. Каким должно быть объяснение механизма изучаемого упражнения при проведении практического занятия на лыжах?
- 1) кратким, лаконичным, образным, понятным;*
 - 2) неторопливым, с обстоятельным и подробным объяснением механизма выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов изучаемого упражнения;
 - 3) подробным, с объяснением условий применения изучаемого способа на различном рельефе лыжной трассы, с указанием вариантов выполнения упражнения в зависимости от условий скольжения.
55. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования ритмической структуры движения:
- 1) беседы, разбор и анализ;
 - 2) лекции, указания и оценки;
 - 3) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.*
56. Какие части традиционно выделяют при подаче команды?

- 1) подготовительную, основную и заключительную;
 - 2) объяснительную и заключительную;
 - 3) предварительную и исполнительную.*
57. Укажите основной наглядный метод обучения:
- 1) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
 - 2) видеозаписи и кинограммы;
 - 3) показ - образцовая демонстрация изучаемого способа.*
58. Перечислите практические методы, которые применяют при обучении:
- 1) расчлененный и целостный;*
 - 2) равномерный и переменный;
 - 3) подготовительный и подводящий.
59. Какие упражнения используются при разучивании сложного движения по частям?
- 1) сложнокоординационные;
 - 2) скоростно-силовые;
 - 3) подводящие, имитационные.*
60. Назовите практический метод обучения, которому отдают предпочтение при совершенствовании техники упражнения:
- 1) целостное выполнение упражнения с полной координацией движений;*
 - 2) расчлененный метод;
 - 3) целостный и расчлененный методы в равной степени.
61. Укажите (в сжатой форме) последовательность применения методических приемов при обучении новому упражнению:
- 1) опробование – показ - объяснение-исправление ошибок;
 - 2) исправление ошибок – показ -опробование-объяснение;
 - 3) объяснение – показ - опробование-исправление ошибок.*
62. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении?
- 1) в постепенном повышении сложности решаемых задач по овладению техникой с учетом уровня реальных возможностей каждого занимающегося;*
 - 2) в обеспечении каждого занимающегося индивидуально подобранной лыжной экипировкой;
 - 3) в проведении индивидуальных занятий при оптимальных внешних условиях.
63. Перечислите ведущие принципы обучения:
- 1) равномерный, переменный, игровой;
 - 2) повторный, интервальный, круговой;
 - 3) сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации.*
64. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения?
- 1) демонстрируют два варианта упражнения: с характерными ошибками в технике изучаемого упражнения и без технических ошибок;
 - 2) необходим образцовый показ без технических ошибок в обычном, затем замедленном и, наконец, в быстром (соревновательном) темпе;*
 - 3) демонстрируют с акцентом на характерных ошибках.
65. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку:
- 1) первый - образование навыка;*
 - 2) второй - закрепление навыка;
 - 3) третий - совершенствование навыка.
66. Каким способам передвижения обучают на учебной площадке?
- 1) классическим и коньковым лыжным ходам;*
 - 2) повороту "плугом" и способам торможения;
 - 3) стойкам спусков и преодолению неровностей.
67. Выделите способы передвижения, которыми овладевают на учебном склоне:
- 1) коньковыми и классическими лыжными ходами;
 - 2) стойками спусков, способами подъемов, поворотов, торможений, преодоления

неровностей;*

3) переходами с одного лыжного хода на другой.

68. Выберите наиболее предпочтительную крутизну учебного склона:

1) крутой;

2) не больше средней крутизны;*

3) больше средней крутизны.

69. На каком этапе обучения используют учебную лыжню?

1) на первом - образование навыка;

2) на втором - закрепление навыка;*

3) на третьем - совершенствование навыка.

70. Какой рельеф предпочтительнее для учебной лыжни?

1) равнинный;

2) с пологим подъемом, переходящим в затяжной спуск;

3) пересеченный, включающий подъем, равнинный участок и спуск.*

71. На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню?

1) на первом - образование навыка;

2) на втором - закрепление навыка;

3) на третьем - совершенствование навыка.*

72. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - УТЗ)?

1) основной и заключительной;

2) подготовительной, основной и заключительной;*

3) вводной, разминочной и заключительной.

73. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части УТЗ:

1) организация занимающихся, подготовка инвентаря, учет количества присутствующих, сообщение задач урока и порядка их решения, подготовка организма - разминка, включающая, как правило, и подготовку мест занятий;*

2) организация занимающихся, сообщение теоретического материала;

3) смазка лыж и подбор одежды, соответствующей погодным условиям.

74. Назовите рекомендуемую продолжительность подготовительной части УТЗ в процентах от общего времени занятия:

1) 50%;

2) 30%;

3) 10-15%.*

75. Каково назначение основной части УТЗ?

1) решение главных задач УТЗ по функционально-двигательной подготовке;*

2) подготовка организма к решению основных задач УТЗ;

3) организация занимающихся, подготовка лыжного инвентаря и мест занятий.

76. Укажите примерную продолжительность основной части УТЗ в процентах от общего времени занятия:

1) 30%;

2) 70-80%;*

3) более 90%.

77. Раскройте назначение заключительной части УТЗ:

1) снижение нагрузки и напряжения организма, организованное завершение урока, включая возвращение на лыжную базу, учет количества занимающихся, подведение итогов занятия, задания на дом;*

2) организация и проведение зачетных испытаний по пройденному на УТЗ материалу;

3) решение основных задач УТЗ по теоретической подготовке занимающихся.

78. Назовите продолжительность заключительной части УТЗ в процентах от общего времени занятия:

1) 50%;

2) 10-15%;*

3) 30%.

79. Назовите основу техники лыжных ходов:

- 1) скользящий шаг;*
- 2) наклон туловища;
- 3) отталкивание руками.

80. В какой последовательности обучают различным способам передвижения?

- 1) торможение и поворот "плугом", подъем "елочкой";
- 2) попеременный двухшажный и одновременный бесшажный классические ходы, спуск в основной стойке и подъем ступающим шагом;*
- 3) спуск в высокой, основной и низкой стойках, торможение палками.

81. В какой последовательности овладевают способами подъемов?

- 1) "лесенкой"-"ёлочкой"-"полуёлочкой" - ступающим шагом;
- 2) "лесенкой"-"полуёлочкой"- лыжными ходами -"ёлочкой";
- 3) лыжными ходами -"полуёлочкой"-"ёлочкой"-"лесенкой".*

82. В какой последовательности овладевают основными способами торможения лыжами?

- 1) "плугом"- упором - боковым соскальзыванием;*
- 2) торможением палками - изменением стойки спуска -"плугом";
- 3) торможением падением - изменением стойки спуска -боковым соскальзыванием.

83. В какой последовательности чаще всего овладевают поворотами в движении?

- 1) на параллельных лыжах - упором - переступанием -"плугом";
- 2) переступанием -"плугом"- упором - на параллельных лыжах;*
- 3) упором - переступанием -"плугом" - на параллельных лыжах.

84. В какой последовательности рекомендуется исправлять технические ошибки?

- 1) в работе ног - рук - туловища;*
- 2) в работе туловища - ног - рук;
- 3) в работе рук - туловища - ног.

85. Укажите особенности распределения массы тела при торможении "плугом":

- 1) переносится на одну ногу;
- 2) переносится последовательно на одну и затем на другую ногу;
- 3) равномерно распределяется на обе ноги.*

86. Как осуществляется поворот упором ("полуплугом")?

- 1) носочную часть одной лыжи расположить под углом, закантовать и загрузить массой тела;
- 2) внешнюю в повороте лыжу поставить пяточной частью под углом, закантовать ее на внутреннее ребро, слегка загрузить массой тела и выдвинуть немного вперед;*
- 3) плавно и симметрично увеличить нажим на пятки обеих лыж, развести их в стороны, сохраняя носки лыж вместе.

87. Как осуществляется поворот в движении переступанием?

- 1) приставными шагами в сторону поворота;
- 2) прыжком на параллельных лыжах в сторону поворота;
- 3) переступанием коньковыми шагами в направлении поворота, сохраняя наклон туловища внутрь поворота.*

88. Из каких элементов состоит одновременный бесшажный ход?

- 1) из скольжения на двух лыжах с попеременным отталкиванием палками;
- 2) из одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах;
- 3) из одновременного отталкивания палками и одного скользящего шага.

89. Выделите элементы, из которых состоит цикл попеременного двухшажного классического хода:

- 1) попеременные отталкивания руками и скольжение на двух лыжах;
- 2) одновременные отталкивания руками и один скользящий шаг;
- 3) два скользящих шага, на каждый из которых приходится одно отталкивание разноименной рукой.*

90. Перечислите главные причины возникновения травм при занятиях на лыжах:

- 1) неправильная или небрежная подготовка лыжного инвентаря, одежды, мест занятий, ошибки преподавателя в организации и построении занятия, в том числе без учета реально сложившихся погодных условий;*
 - 2) отсутствие на уроке дежурного из числа занимающихся;
 - 3) комплектование учебных групп занимающимися с разным уровнем подготовленности.
91. Укажите первые признаки обморожения:
- 1) визуальных признаков нет;
 - 2) покраснение и повышение чувствительности участка кожи;
 - 3) побеление и потеря чувствительности кожи.*
92. В чем заключается оказание первой помощи при появлении признаков обморожения?
- 1) растереть рукой (открытой ладонью) пораженный участок до покраснения и ощущения тепла;*
 - 2) прекратить занятие и срочно возвратиться на базу;
 - 3) принять теплую ванну после занятий.
93. Кто уходит последним с занятий, проводимых в незнакомой местности?
- 1) дежурный из числа занимающихся;
 - 2) наиболее подготовленный ученик;
 - 3) преподаватель (руководитель, тренер).*
94. К какому виду спорта по структуре движений соревновательного упражнения традиционно относят лыжные гонки?
- 1) ациклический;
 - 2) циклический;*
 - 3) смешанный.
95. Назовите ведущее физическое качество лыжника-гонщика:
- 1) быстрота;
 - 2) сила;
 - 3) выносливость;*
 - 4) гибкость;
 - 5) ловкость.
96. К группе каких видов спорта относят лыжные гонки по преимущественному проявлению физических качеств?
- 1) скоростно-силовые;
 - 2) сложнокоординационные;
 - 3) на выносливость.*
97. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в лыжных гонках:
- 1) два - подготовительный и соревновательный;
 - 2) один - подготовительно-соревновательный;
 - 3) три - подготовительный, соревновательный и переходный.*
98. Дайте характеристику равномерного метода тренировки:
- 1) длительное, непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью (вариативность 3 %);*
 - 2) повторное выполнение нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха;
 - 3) выполнение нагрузки с умеренной интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления.
99. Дайте характеристику переменного метода тренировки:
- 1) непрерывное, длительное выполнение нагрузки с постоянной интенсивностью;
 - 2) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;*
 - 3) повторное выполнение нагрузки в сочетании с периодами отдыха до полного восстановления.
100. Дайте характеристику повторного метода тренировки:

- 1) непрерывное выполнение нагрузки с многократным преодолением одного и того же отрезка трассы;
 - 2) повторное прохождение отрезков дистанции с различной интенсивностью;
 - 3) повторное выполнение дозированных ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с интервалами отдыха между повторениями до относительно полного восстановления.*
101. Дайте характеристику интервального метода тренировки:
- 1) повторное выполнение ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с произвольными интервалами отдыха между повторениями;
 - 2) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;
 - 3) многократные ускорения с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными повторениями и/или сериями.*
102. Охарактеризуйте круговой метод тренировки:
- 1) применение комплекса разнообразных и дозированных упражнений, каждое из которых выполняют на "станции", переходя от одной к другой по кругу;*
 - 2) бег по кругу с ускорениями;
 - 3) преодоление препятствий, расположенных по кругу.
103. Как измеряют длину лыжных дистанций?
- 1) количеством скользящих шагов;
 - 2) мерным шнуром (рулеткой) длиной около 50 м или дистанциомером;*
 - 3) количеством отталкиваний палками.
104. Какие мероприятия включает предварительная подготовка трасс в бесснежный период?
- 1) очистку мест будущей трассы от камней, пней, излишней растительности, подготовку спусков и поворотов, наведение мостов (переходов) через овраги, ручьи и другие препятствия;*
 - 2) максимальное выравнивание местности по горизонтали;
 - 3) засыпку трассы мелким гравием, щебнем и ее уплотнение.
105. Нарезают ли лыжи на трассах для соревнований в свободном стиле?
- 1) это решает главный судья соревнований;
 - 2) не нарезают;
 - 3) нарезают.*
106. Перечислите основные документы планирования соревнований:
- 1) заявка на участие в соревнованиях, медицинская справка - допуск к участию в соревнованиях;
 - 2) "Календарный план соревнований", "Положение о соревнованиях", "Программа соревнований";*
 - 3) карточка участника, протокол старта участников соревнований.
107. Как классифицируют соревнования по характеру определения первенства?
- 1) зачетные, предварительные, финальные;
 - 2) личные, командные, лично-командные;*
 - 3) региональные, всероссийские, ведомственные.
108. Укажите состав бригады судей на старте в соревнованиях 3-й категории:
- 1) стартер, секретарь стартера;*
 - 2) судья по маркировке лыж, стартер, секретарь стартера;
 - 3) судья по маркировке лыж, секретарь судьи по маркировке лыж, стартер, секретарь стартера.
109. Кто заверяет коллективную заявку на участие в соревнованиях?
- 1) главный секретарь соревнований перед жеребьевкой;
 - 2) руководитель организации своей подписью и печатью этой организации;*
 - 3) главный врач спортивного диспансера своей подписью и печатью диспансера.
110. Рассчитайте время старта участника, стартующего под номером 97, если старт парный через 1 мин. Начало соревнований в 11.00:

- 1) 11:24.00;
 - 2) 11:49.00;*
 - 3) 11:57.30.
111. Найдите время старта участника, стартующего под номером 97, если старт парный через 30 с. Начало соревнований в 11.00:
- 1) 11:24.30;*
 - 2) 11:48.00;
 - 3) 11:47.30.
112. Определите результат участника соревнований, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30 с, а его время финиша равно 49.00 мин:
- 1) 23.00;
 - 2) 36.00;*
 - 3) 46.30.
113. Кто готовит "Положение о соревнованиях"?
- 1) главный судья соревнований;
 - 2) главный секретарь соревнований;
 - 3) организация, проводящая соревнование.*
114. Назовите документ, в котором указывают цели и задачи соревнований, порядок определения победителей и их награждение, условия приема участников, требования к заявкам:
- 1) "Календарь соревнований";
 - 2) "Положение о соревнованиях";*
 - 3) "Программа соревнований".
115. Каково назначение жеребьевки участников соревнований?
- 1) по жеребьевке определяют победителей и призеров соревнований;
 - 2) жеребьевкой выделяют слабо подготовленных спортсменов;
 - 3) жеребьевка определяет порядок старта участников в каждой дисциплине конкретного соревнования.*

Примечание: * - правильный ответ.

Критерии оценки:

«5» баллов – не менее 70 % правильных ответов

«4» балла – не менее 50 % правильных ответов

«3» балла - не менее 20 % правильных ответов

«2» балла - менее 20 % правильных ответов

Примерные темы контрольных работ (рефератов)

Тема 1. Введение в предмет учебной дисциплины «Лыжный спорт». История становления и перспективы развития лыжного спорта.

Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 3. Основы методики обучения в лыжном спорте.

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Тема 5. Материально-техническое обеспечение занятий по лыжному спорту и техника безопасности при их проведении.

Тема 6. Урок – как основная форма проведения занятий по лыжному спорту.

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Требования к написанию контрольной работы:

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению контрольной работы.

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации (Зачет с оценкой)

1. Виды лыжного спорта и их характеристика.
2. Анализ техники одновременных ходов (на примере одновременного одношажного хода).
3. Выбор лыж и палок. Уход за лыжным инвентарем и его хранение.
4. Методика обучения одновременному бесшажному и одновременному одношажному ходу.
5. Возникновение и начальное применение лыж.
6. Методика обучения попеременному двущажному ходу.
7. Формы организации занятий лыжным спортом в школе
8. Состав главной судейской коллегии по лыжным гонкам.
9. Выбор и подготовка мест для проведения соревнований.
10. Анализ техники преодоления неровностей.
11. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны и послевоенные годы.
12. Работа главного секретаря соревнований. Основные документы соревнований.
13. Установка креплений на беговые лыжи. Подготовка инвентаря и мест занятий лыжным спортом. (Учебная лыжня, тренировочная лыжня).
14. Анализ техники коньковых ходов (на примере одновременного двухшажного хода).
15. Методика обучения подъемам и спускам.
16. Характеристика интервального метода тренировки.
17. Лыжные мази и парафины, правила пользования ими.
18. Структура и содержание годичного тренировочного цикла.
19. Типы уроков по лыжной подготовке в школе и их характеристика.
20. Формы и методы контроля тренировочного процесса.
21. Структура урока по лыжной подготовке в школе. Конспект урока, его содержание.
22. Анализ техники попеременных ходов (на примере попеременного двухшажного хода).
23. Особенности организации и проведения соревнований в школе.
24. Характеристика равномерного метода тренировки и цель его применения.
25. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
26. Характеристика повторного метода тренировки и цель его применения.
27. Методика проведения урока по лыжной подготовки в начальных классах.
28. Характеристика переменного метода тренировки и цель его применения.
29. Заявка на участие в соревнованиях и ее оформление.

30. Понятие о технике, значение техники для достижения высоких спортивных результатов.
31. Профилактика травм и обморожений во время учебно-тренировочных занятий лыжным спортом.
32. Состав судейских бригад по лыжным гонкам и их обязанности.
33. Последовательность обучения лыжным ходам.
34. Права и обязанности главного судьи соревнований.
35. Общая характеристика методов обучения.
36. Комендант соревнований и его обязанности.
37. Классификация соревнований. Положение о соревнованиях.
38. Принципы тренировки в лыжном спорте.
39. Измерение и разметка дистанции лыжных гонок. Оборудование старта и финиша
40. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
41. Принципы обучения в лыжном спорте.
42. Системы определения командных результатов в лыжных гонках.
43. Методика проведения урока по лыжной подготовке в старших классах.
44. Особенности составления календаря спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту.
45. Значение выбора и подготовки мест занятий с учетом внешних условий для повышения качества учебно-тренировочного процесса.
46. Характеристика контрольного метода тренировки и цель его применение.
47. Состояние лыжного спорта за рубежом.
48. Методика обучения поворотам а движении.
49. Карточка участника соревнований по лыжным гонкам и ее оформление.
50. Методы регулирования нагрузки на учебных и тренировочных занятиях по лыжному спорту.
51. Особенности проведения занятий по лыжному спорту с лицами среднего и старшего возраста.
52. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
53. Задачи спортивной тренировки. Содержание и средства тренировочного процесса.
54. Начальник дистанции и его обязанности.
55. Оформление итогового протокола результатов соревнований по лыжным гонкам.
56. Тактическая подготовка лыжника-гонщика. Выбор тактики прохождения дистанции на соревнованиях.
57. Результаты участия лыжников в России на последних Олимпийских играх и чемпионате мира.
58. Техника преодоления подъемов различной крутизны.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе

		ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» формируется на основе качества выполненных текущих заданий (наличие конспектов лекций, сдача контрольных нормативов, выполнение лабораторных, контрольных работ, тестовых заданий и т.д.).

Зачетно-экзаменационные требования

1. Владеть способами передвижения на лыжах в объеме пройденного материала с дифференцированной оценкой техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного и одношажного ходов.
2. Принять участие в учебных соревнованиях.
3. Составить план-конспект урока на основе программного материала по лыжной подготовке общеобразовательной школы.
4. Провести урок (часть урока) по лыжной подготовке.
5. Сдать экзамен по теоретическому курсу.

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

- поражение опорно-двигательного аппарата: опрос; контрольная работа; анализ практического занятия; конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере; реферат,
- нарушение зрения: опрос; анализ практического занятия (устно),
- нарушение слуха и речи: контрольная работа; анализ практического занятия (письменно); конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере; реферат.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

а) основная литература:

1. Корельская И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] :и И.Е. Корельская. – Архангельск: ИД САФУ. – 114 с. - // www.student.lubrari.ru/book/
2. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
3. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
4. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта, 2004. – 320 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.; под общ. ред. Г.А. Сергеева (Сер. Бакалавриат). – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.
6. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для вузов / отв. ред. Новаковский С.В. – М. : ЮРАЙТ. – 125 с.

б) дополнительная литература:

1. Аралов В.И. Правила соревнований по лыжным гонкам: вопросы и ответы: учебно-методическое пособие / В.И. Аралов, Л.Н. Чурикова. - Воронеж: ГУ «Воронежский ЦНТИ», 2005. – 54 с.
2. Аралов В.И. Предсоревновательная подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.И. Аралов, Л.Н. Чурикова. - Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012. – 36 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для высших пед. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. – М.: Советский спорт, 2009. – 60 с.
5. Лыжный спорт: Учебник для ИФК / под общей ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.

Специализированные профессиональные СМИ:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.пф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) w.w.w.vgifk.ru
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>

5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link%20isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link%20isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru>;
10. <http://www.skisport.ru>.
11. <http://www.flgr.ru>.
12. <http://www.startcalendar.com>.
13. <http://sportwinter.ru>.
14. <http://skipavilion.ru>.
15. <http://ski-news.narod.ru>.
16. <http://slovari.yandex.ru>.
17. <http://www.sports.ru/others/skiing>.

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, операционная система Windows, программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, использование мультимедийного сопровождения, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для материально-технического обеспечения дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности (лыжный спорт)» используются: лыжный инвентарь (лыжероллеры, лыжи, палки), тренажерный зал, учебная аудитория 303, методический кабинет 417, мультимедийное оборудование (видеопроектор, ноутбук, экран и аудиосистема), библиотека института.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводятся с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для слабослышащих студентов – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для слабовидящих студентов – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

[illegible]