

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича
Столетовых»



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А. А. Панфилов

« 21 » 01 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: «Физическая культура»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час.	Лек- ций, час.	Практич. занятий, час.	Лаборат. работ, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	5/180	18	54	-	63	Экзамен, 45
Итого	5/180	18	54	-	63	Экзамен, 45

Владимир, 2016

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» являются:

формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, в том числе и в адаптивной физической культуре.

Задачи курса:

– изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания; овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;

– приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах со взрослым населением.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к вариативной части УП 44.03.01. Педагогическое образование по профилю Физическая культура. Лыжный спорт занимает важное место среди дисциплин учебного плана специальности «Физическая культура». Входя в блок дисциплин профильной подготовки, лыжный спорт, наряду с легкой атлетикой спортивными играми, гимнастикой, является обязательным элементом школьной программы и изучается во всех общеобразовательных учреждениях. Помимо этого, лыжный спорт является одним из наиболее массовых и доступных видов спорта, получивших широкое распространение в образовательных учреждениях всех типов. Для изучения дисциплин модуля необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе.

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: анатомия человека, биомеханика

двигательной деятельности, биохимия человека, теория и методика обучения базовым видам спорта, история физической культуры.

Дисциплина обеспечивает изучение общих вопросов теории и методики лыжного спорта, прохождение методической практики по лыжному спорту.

Общая трудоемкость дисциплины 4 зачетных единиц (144 часа).

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

- ОК-8, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- ОПК-2, способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;
- ПК-1, готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- ПК-4, способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, мета предметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета;
- ПК-7, способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

знать:

- историю возникновения и развития лыжного спорта в России и за рубежом;
- основы техники и тактики лыжного спорта, а также требования к его рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной тренировки по лыжному спорту;
- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения;

уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в различных звеньях системы физического воспитания с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;

- подбирать и применять на занятиях по лыжному спорту адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и начальной тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;
- определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- осуществлять организацию и проведение соревнований, индивидуальных и коллективных занятий лыжным спортом с различными категориями населения;

Владеть навыками:

- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «лыжный спорт»;
- рациональной организации и проведение занятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- соревнований в лыжном спорте, а также методикой их организации, проведения и судейства.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 часов.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы,	СРС	КП / КР		
1	Раздел. Исторической обзор развития лыжного спорта.	2	1	2						1/50 %	
2	Раздел. Снаряжение лыжника-гонщика	2	1								
	Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.	2	2	2				4		1/50 %	
	Тема 2.2. Лыжные мази и парафины	2	2	2	2			4		2/50 %	

	Эмульсии.										
3	Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.	2	2								
	Тема 3.1. Основы горнолыжной техники.	2	3-4	2	4			6		3/50 %	
	Тема 3.2. Способы преодоления неровностей.	2	5		4			6		2/50 %	
4	Раздел. Основы техники одновременных ходов.	2	6	2							1 рейтинг-контроль
	Тема 4.1. Одновременный бесшажный ход.	2	6		2			2		1/50 %	
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.	2	7		2			2		1/50 %	
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.	2	7		2			2		1/50 %	
5	Раздел. Методика обучения передвижения на лыжах.	2	8								
	Тема 5.1. Учить поворотам на месте и в движении.	2	8-9	2	4			2		2/50 %	
	Тема 5.2. Учить способам подъемов и спусков.	2	10		4			11		2/50 %	
	Тема 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.	2	11-12		6			12			2 рейтинг-контроль
	Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.	2	13-14		8			12			
6	Раздел. Организация и методика проведения занятий с детьми школьного возраста.	2	15	2							
	Тема 6.1. Проведение школьного урока.	2	15-17		10						
7	Раздел. Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.	2	18	2	2					1/50 %	3 рейтинг-контроль
	Тема 7.1.		18	18	54			63			

Контрольные испытания.										
Всего			18	54			63		17/24 %	Экзамен,45

Содержание тем курса

4.1 Исторический обзор развития лыжного спорта.

Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен и до 1917 года. Состояние лыжного спорта в стране в период 1917-1932 гг. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта.

Массовое развитие лыжного спорта в период 1932 – 1941 гг. Комсомольские и профсоюзные кроссы, массовые соревнования в дальние переходы. Лыжный спорт в период Великой Отечественной войны. Участие лыжников в военных действиях.

Развитие лыжного спорта в послевоенные годы. Массовый характер лыжного спорта и рост спортивно-технического мастерства лыжников.

Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, олимпийских играх.

Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах.

Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях.

Развитие детского лыжного спорта в стране. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.

4.2 Снаряжение лыжника-гонщика.

Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Разнообразие конструкции креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, туристских, детских и охотничьих лыжах.

Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж.

Лыжные палки, их разновидность и выбор.

Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

4.3 Основы техники передвижения на лыжах.

Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике.

Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

Скользкий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске.

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.

Способы подъемов: ступающим шагом, «полуёлочкой», «елочкой», «лесенкой».

Способы торможения лыжами: плугом, упором.

Поворот в движении переступанием.

4.4 Основы техники одновременных ходов.

Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений.

Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов. Коньковые хода.

Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений и цикле хода.

Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.

Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей.

Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона.

Анализ техники поворотов в движении: рулением (упором, плугом), махом (из упора и на параллельных лыжах),

Выбор способов спусков, подъемов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склона, состояния снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.

4.5 Методика обучения передвижения на лыжах.

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Задачи, принципы и методы обучения.

Структура процесса обучения в лыжном спорте.

Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.

Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.

Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.

Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спором. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специально-подводящих и **специально-подготовительных** упражнений.

Причины появления ошибок и пути их исправления.

Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Организация и правила соревнований по горнолыжному спорту.

4.6 Формы организации работы с детьми школьного возраста по лыжному спорту и лыжной подготовке.

Учебная работа по лыжной подготовке в школе.

Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.

Урок как основная форма проведения занятий.

Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.

Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя.

Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны.

Организация учащихся на уроках лыжной подготовки.

Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.

Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.

4.7 Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.

Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников.

Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению.

Положение о соревнованиях.

Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.

Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.

Организационная работа по подготовке соревнований.

Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.

Пропаганда соревнований. Роль общественного актива в организации и проведении соревнований.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы в целях формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных программ, разбор конкретных соревновательных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СОМАСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Критерии оценок

Вид работы	Кол-во баллов
Текущая работа: 36 занятий (9 л.+ 26 практ.+ 1 лаб. работа)	72 часа
Посещаемость и активность на занятиях (теор. модуль + практ. модуль) 20x1балл	20
Успешность освоения пройденного материала (овладение техникой лыжных ходов 4 способа лыжных ходов x 4балла)	16
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы (18 недель x 2 балл)	36
Текущий контроль 1 (тестирование) 18 вопросов x 1 балл	18
Текущий контроль 2 (практический норматив)	10
ИТОГО:	0-100
Промежуточный контроль (зачет) + план конспект школьного урока по лыжной подготовке	0-30
Премияльные баллы:	
Участие в студенческой научной конференции с тематикой работы, связанной с лыжным спортом	5 баллов
Участие во Всероссийских массовых соревнованиях «Лыжня России»	3 балла
Штрафы:	
Нарушение дисциплины, несоблюдение правил поведения и техники	-5 баллов

безопасности на занятиях, употребление нецензурного лексикона	
Неподготовленный инвентарь	-3 балла

6.1 КРИТЕРИИ УСПЕШНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОЙДЕННОГО МАТЕРИАЛА (ОВЛАДЕНИЕ ТЕХНИКОЙ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ) (максимально 16 баллов)

Успешность освоения пройденного материала оценивается по владению студентом техникой лыжных ходов и элементов горнолыжной техники (способы торможения).
Всего:

3 вида классических лыжных ходов:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;

и 5 элементов горнолыжной техники:

- торможение «плугом»;
- торможение «упором»;
- торможение боковым соскальзыванием;
- торможение падением
- торможение изменение стойки спусков (из низкой в высокую).

Максимальное количество баллов за каждый вид классического лыжного хода 4 баллов и за каждый способ торможения по 1 баллу. Если есть незначительные нарушения в технике выполнения, не влияющие на общую структуру движения – 1 балл, ошибка изменяющая структуру движения – 2 балла, отсутствие одного из элементов техники – 3 балла. Присутствие грубой ошибки влияющей на технику передвижения – 3 балла. При не овладении – 0 баллов.

6.2 ПРАКТИЧЕСКИЙ НОРМАТИВ

Кол-во баллов	Дистанция, время	
	Девушки 5 км	Юноши 10 км
20	до 24 мин.	до 46 мин.
15	от 24 до 27 мин.	от 46 до 48 мин.
10	от 27 до 30 мин.	от 48 до 50 мин.
5	от 30 до 35 мин.	от 50 до 55 мин.
1	без учета времени	без учета времени

Вопросы для рейтинг-контроля №1

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы древних лыж и их разновидности. Зарождение лыжного спорта.
3. Применение лыж в быту и военном деле.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования.
5. Применение лыж в годы гражданской войны и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта.
6. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами и в Великой Отечественной войне.
7. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
8. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.
9. Эволюция лыжного инвентаря. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем. Способы пропитки лыж.
10. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.
11. Выбор лыж, палок и их разновидности.
12. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
13. Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
14. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Требования к профилактике травматизма.
15. Виды биатлона, их характеристика.
16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.

Вопросы для рейтинг-контроля №2

1. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.
2. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
3. Классификация видов фристайла, их характеристика.
4. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
5. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
6. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.

7. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.
8. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».
9. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники и передвижения на лыжах.
10. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.
11. Начальное обучение передвижению на лыжах.
12. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.
13. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
14. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
15. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
16. Анализ техники одновременного двухшажного хода.

Вопросы для рейтинг-контроля №3

1. Анализ техники подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
2. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
3. Анализ техники поворотов при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
4. Анализ техники торможений: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.
5. Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным классическим способам передвижения на лыжах.
6. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
7. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
8. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
9. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
10. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
11. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
12. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
13. Методика обучения подъемам в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
14. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках:

средней, высокой, низкой.

15. Методика обучения поворотам при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.

16. Методика обучения торможениям: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.

6.3 КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ СЕМЕСТРОВОГО ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

(максимально 24 балла (12 недель x 2 балла))

Выполнение семестрового плана самостоятельной работы предусматривает практическую и теоретическую подготовку студента по заданиям преподавателя.

Задания для теоретической подготовки студентов.

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология.
3. История развития лыжного спорта в России.
4. Современное состояние лыжного спорта в РФ.
5. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
6. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
7. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
8. Анализ техники одновременных ходов,
9. Коньковые хода.
10. Способы переходов с хода на ход.
11. Способы подъемов.
12. Анализ техники поворотов в движении.
13. Анализ техники спусков и торможений.
14. Преодоление неровностей при спусках.
15. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение.
16. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
17. Выбор способов передвижения в зависимости от условий.

Задания для практической подготовки студентов.

1. Совершенствование техники скользящего шага.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
4. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.
6. Совершенствование техники спусков.

7. Совершенствование техники торможений.

8. Совершенствование техники подъемов.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

2. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы древних лыж и их разновидности. Зарождение лыжного спорта.

3. Применение лыж в быту и военном деле.

4. Краткий обзор развития лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования.

5. Применение лыж в годы гражданской войны и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта.

6. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами и в Великой Отечественной войне.

7. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

8. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.

9. Эволюция лыжного инвентаря. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем. Способы пропитки лыж.

10. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.

11. Выбор лыж, палок и их разновидность.

12. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.

13. Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.

14. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Требования к профилактике травматизма.

15. Виды биатлона, их характеристика.

16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.

17. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.

18. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.

19. Классификация видов фристайла, их характеристика.

20. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.

21. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.

22. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.

23. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.

24. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».

25. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники и передвижения на лыжах.

26. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.

27. Начальное обучение передвижению на лыжах.

28. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.

29. Анализ техники одновременного бесшажного хода.

30. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).

31. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

32. Анализ техники одновременного двухшажного хода.

33. Анализ техники подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.

34. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
35. Анализ техники поворотов при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
36. Анализ техники торможений: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.
37. Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным классическим способам передвижения на лыжах.
38. Этапы обучения отдельному способу передвижения а лыжах.
39. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
40. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
42. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
43. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
44. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
45. Методика обучения подъемам в гору: полулочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
46. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
47. Методика обучения поворотам при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
48. Методика обучения торможениям: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Название и выходные данные (автор, вид издания, издательство, издания, количество страниц)	Год издания	Количество экземпляров в библиотеке университета	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Количество студентов, использующих данную литературу	Обеспеченность студентов литературой, %
1	2	3	4	5	6	
Основная литература						
1	Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - М. : Спорт, 2016. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724013.html	2016		х	32	100

2	Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : научно-методическое пособие / Плохой В.Н. - М. : Спорт, 2016. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html	2016		x	32	100
3	Краткая олимпийская энциклопедия [Электронный ресурс] / Автор-составитель В.Л. Штейнбах. - М. : Олимпия, 2016. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839152.html	2016		x	32	100
Дополнительная литература						
1	Примерные основные образовательные программы по направлению 050100 "Педагогическое образование". Ч. 3 [Электронный ресурс] / - М. : Прометей, 2012. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300897.html	2012		x	32	100
2	Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. А. Таймазова и Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971806479.html	2014		x	32	100
3	Физическая культура: Курс лекций [Электронный ресурс] : курс лекций / В.М. Шулятьев. - М. : Издательство РУДН, 2009. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209030515.html	2009		x	32	100

Интернет-ресурсы.

1. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
2. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
3. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
4. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>

5. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>

6. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://fizsport.ru>

Периодические издания.

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе


8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ МОДУЛЯ


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

Для проведения практических занятий используется лыжный инвентарь и его хранение на лыжной базе в соответствующих условиях.

Реализация учебной программы должна обеспечиваться доступом каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки Физическая культура

Рабочую программу составил  Гаврилов Василий Викторович

Рецензент  Канточкин О.А., старший тренер СДЮШОР № 3 им. А.А.Прокуророва по лыжным гонкам и биатлону.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 6 от 19.01 2016 года.

Заведующий кафедрой  Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование

протокол № 3 от 21.01 2016 года.

Председатель комиссии  Н.С. Воробьев, канд.пед.наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа переутверждена:

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____

на _____ учебный год. Протокол заседания кафедры № ____ от _____ года.

Заведующий кафедрой _____