

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и
Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор
по образовательной деятельности
А. А. Панфилов
2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика лыжного спорта

Направление подготовки: **44.03.01. «Педагогическое образование»**

Профиль подготовки / программа подготовки **«Физическая культура»**

Уровень высшего образования: **Бакалавриат**

Форма обучения: **Очная**

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточной аттестации (экз./зачет)
2	3/108	18	18		36	Экзамен 36
Итого	3/108	18	18		36	Экзамен 36

Владимир, 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» создать представление о теоретических и практических основах применения лыжной подготовки, как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах учебного процесса.

Задачи: - овладеть технологией и активным внедрением в процесс обучения основам техники передвижения на лыжах;

- овладеть технико-тактическими действиями в лыжной подготовке.

- использовать приобретенные навыки в проведении массовых зимних праздников с участием, как детей, так и взрослых для осуществления профессиональной образовательной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО:

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к базовой части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: «Анатомия человека», «История физической культуры и спорта», «Физическая культура и спорт».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

Код формируемых компетенций	Уровень освоения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине характеризующие этапы формирования компетенций (показатели освоения компетенций)
ОПК- 2 Способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.	Полное освоение	Знать: - нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения. - технологию планирования занятий различной направленности. - средства и методы технико-тактической подготовки в лыжном спорте. Уметь; - определять задачи учебно-тренировочных занятий. - подбирать величину тренировочной нагрузки. Владеть; - опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту. - лыжной терминологией
ОПК-3 Готовностью к психолого-педагогическому сопровождению	Частичное освоение	Знать; - основы техники способов передвижения на лыжах.

<p>учебно-воспитательного процесса. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - методики обучения способам передвижения на лыжах. - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки. <p>Уметь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывать образцово и наглядно выполнение упражнений - подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся. <p>Владеть;</p> <ul style="list-style-type: none"> - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов
<p>ОПК-5 Владеть основами профессиональной этики и речевой культуры. Способность обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.</p>	<p>Полное освоение</p>	<p>Знать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфику проведения занятий по лыжной подготовке, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. <p>Уметь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений по лыжной подготовке <p>Владеть;</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками обеспечения безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке
<p>ПК-2 Способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</p>	<p>Полное освоение</p>	<p>Знать;</p> <ul style="list-style-type: none"> - постановку и решение исследовательских задач в области науки и образования; <p>Уметь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в профессиональной деятельности методов научного исследования; <p>Владеть;</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом проведения анализа занятия по лыжной подготовке.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Объем учебной работы, с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Раздел. Исторической обзор развития лыжного спорта.	2	1	2			2		
2	Раздел. Снаряжение лыжника-гонщика.	2	2	2	2		4	2/50	
	Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.		3	2			2	1/50	
	Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.		3		2		2	1/50	
3	Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.	2		2	2		8	2/50	
	Тема 3.1. Классические лыжные ходы.		4		2		4	1/50	
	Тема 3.2. Коньковые лыжные ходы.		4	2			4	1/50	
4	Раздел. Основы техники одновременных ходов.	2		4	6		12	5/50	
	Тема 4.1. Одновременный бесшажный ход.		5		2		4	1/50	
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.		6	2	2		4	2/50	Рейтинг-контроль 1
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.		7	2	2		4	2/50	
5	Раздел. Методика обучения передвижения на лыжах.	2		8	6		8	7/50	
	Тема 5.1. Учить поворотам на месте и в движении.		8-9	2	2		2	2/50	
	Тема 5.2. Учить способам подъемов и спусков		10-11	2	2		2	2/50	
	Тема 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.		12-13-14	2	2			2/50	Рейтинг-контроль 2

	Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.		15-16-17	2		4	1/50	
6	Раздел. Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.	2			2	2	2/100	
	Темаб.1. Судейство соревнований. Контрольные испытания.		18		2	2	2/100	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр:			18	18	36	18/50	Экзамен 36
	Наличие в дисциплине КП/КР							-
	Итого по дисциплине			18	18	36	18/50	Экзамен 36

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Раздел 1. Исторический обзор развития лыжного спорта .

Тема 1. Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту.

Содержание. 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.

Раздел 2. Снаряжение лыжника-гонщика.

Тема 2.1. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.

Содержание. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж.

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 3.2. Коньковые лыжные ходы.

Содержание. Анализ техники попеременного двухшажного конькового хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Раздел 4. Основы техники одновременных ходов.

Тема 4.2 Одновременный одношажный ход.

Содержание. Иметь представление о структуре движения одновременных ходов, его периодах и фазах. Знать отличия в отталкивании классических и коньковых лыжных ходов.

Тема 4.3 Одновременный 2-х шажный ход.

Содержание. Научить студентов основам техники одновременным классическим лыжным ходам, далее на их основе освоить одновременные коньковые лыжные ходы.

Раздел 5. Методика обучения передвижения на лыжах.

Тема 5.1, 5.2, 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.

Содержание. Последовательность и сроки обучения классическим способам передвижения на лыжах (1-5 классы начальное звено общеобразовательной школы).

Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.

Содержание. Среднее звено общеобразовательной школы.

Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 2. Снаряжение лыжника-гонщика.

Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.

Содержание. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж. Уметь подбирать смазку лыж в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах.

Тема 3.1. Классические лыжные ходы.

Содержание. Специальные и подводящие упражнения. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Освоение техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Раздел 4. Основы техники одновременных ходов.

Тема 4.1 Одновременный бесшажный ход (классический вариант).

Тема 4.2 Одновременный одношажный ход (классический и коньковый варианты).

Тема 4.3 Одновременный 2-х шажный ход (классический и коньковый варианты).

Содержание. Научить студентов основам техники одновременным классическим лыжным ходам, далее на их основе освоить одновременные коньковые лыжные ходы. Иметь представление о структуре движения одновременных ходов, его периодах и фазах. Знать отличия в отталкивании классических и коньковых лыжных ходов.

Раздел 5. Методика обучения передвижения на лыжах.

Тема 5.1, 5.2, 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.

Содержание. Последовательность и сроки обучения классическим способам передвижения на лыжах (1-5 классы начальное звено общеобразовательной школы).

Раздел 6. Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.

Тема 6.1 Судейство соревнований. Контрольные испытания.

Содержание. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам. Определение результатов. Подведение итогов соревнований.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

В преподавании дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Интерактивные лекции (темы №№ 2, 3, 4,);*
- *Групповая дискуссия (темы №№ 1, 6);*
- *Обсуждение с «открытыми ответами» (темы №№ 1, 3, 4)*
- *Ролевые игры (темы №№ №4.1, 4.2);*
- *Анализ ситуаций (темы №№ № № 5.1, 5.2, 5.3, 5.4.);*
- *Разбор конкретных ситуаций (темы №, 6.1);*

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

Текущий контроль успеваемости

Для рейтинговой оценки знаний студентов подготовлены практические задания и тесты по тематике дисциплины.

РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 1

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 5 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.

РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 2

ПРАКТИЧЕСКИЙ НОРМАТИВ прохождение дистанции на время

Кол-во баллов	Дистанция, время (стиль свободный)	
	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

РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 3

Тестовые задания

1.1 Выберите правильный вариант ответа.

Лыжное двоеборье включает:

А) лыжную гонку и стрельбу по мишеням б) лыжные гонки коньковым и классическим стилем в) прыжки на лыжах с трамплина и лыжную гонку г) слалом и скоростной спуск

1.2 Выберите правильный вариант ответа.

Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:

А) снегоступы; б) лыжа-башмак; в) скользящие лыжи; г) лыжи, подбитые шкурой зверя

1.3 Выберите правильный вариант ответа

Из каких положений производится стрельба в биатлоне?

а) с колена и лежа; б) стоя и с колена
в) лежа и стоя. г) с приседа и стоя

1.4 Выберите правильный вариант ответа

В каком году Российские лыжники-гонщики впервые приняли участие в чемпионате мира?

а) 1952; б) 1948; в) 1954; г) 1960.

2.1 Выберите правильный вариант ответа

Как классифицируют соревнования по характеру определения первенства?

а) зачетные, предварительные, финальные
б) личные, командные, лично-командные
в) региональные всероссийские ведомственные

2.2 Выберите правильный вариант ответа

Назовите одновременные классические лыжные ходы:

А) бесшажный, двухшажный, четырехшажный
Б) попеременный, бесшажный, одношажный
В) бесшажный, двухшажный, четырехшажный, одношажный;
Г) комбинированный, трехшажный, одношажный

2.3 Выберите правильный вариант ответа

Назовите основные способы поворотов на месте на лыжах:

А) переступанием, махом; б) ступающим шагом в) «елочкой», «полуелочкой» г) махом, прыжком

2.4 Выберите правильный вариант ответа

По какому признаку классифицируются переходы с хода на ход

А) по количеству промежуточных скользящих шагов; б) по характеру отталкивания палками; в) по характеру рельефа местности; г) по способу передвижения на лыжах (коньковые, классические).

3.1 Выберите правильный вариант ответа.

Основой техники передвижения на лыжах является:

А) скользящий шаг б) коньковый шаг в) отталкивание руками в) ступающий шаг

3.2 Выберите правильный вариант ответа.

В одновременных лыжных ходах руки работают:

А) одновременно б) попеременно в) отталкивание руками не осуществляется г) отталкивание производится то одновременно, то попеременно

3.3 Продолжите фразу.

Упражнения «школы лыжника» характеризуются

А) повышенной координационной сложностью б) усложненными условиями выполнения в) простотой и доступностью
г) повышенной технической сложностью

3.4 Выберите правильный вариант ответа.

Общая схема обучения

А) рассказ – показ – опробование; б) показ – рассказ – опробование;
в) демонстрация – беседа – выполнение;
г) лекция – демонстрация – опробование

4.1 Выберите правильный вариант ответа

Какова основная направленность лыжной подготовки в школе

- А) развитие физических качеств и двигательных навыков б) укрепление здоровья в) закаливание организма г) приобретение теоретических знаний

4.2 Выберите правильный вариант ответа.

Заключительная часть занятия направлена на:

- А) решение основных задач урока б) развитие физических качеств в) организацию занимающихся и созданию функциональных предпосылок к работе г) организацию и снижение функциональной активности занимающихся

4.3 Выберите правильный вариант ответа.

В какой части урока решаются основные задачи:

- А) в подготовительной б) в основной в) в заключительной г) во всех трёх, в равной степени

4.4 Выберите правильный вариант ответа.

Какой документ планирования отражает задачи конкретного занятия:

- А) программа б) рабочий план в) план-конспект г) журнал

5.1 Выберите правильный вариант ответа.

В чём главные отличия лыж для коньковых ходов, от лыж для классических ходов:

- А) в ширине и жёсткости б) в длине и жёсткости в) в длине и ширине в) в фирмах-производителях

5.2 Выберите правильный вариант ответа

Укажите рекомендуемое расстояние между занимающимися при передвижении по учебной лыжне во время передвижения классическим лыжным ходом?

- А) 1-3 м; Б) 6-7 м; В) 9-10 м; Г) 12-15 м;

5.3 Выберите правильный вариант ответа

При вывихе необходимо

- А) самостоятельно вправить поврежденную конечность б) наложить давящую повязку, ввести обезболивающее средство в) наложить давящую повязку, ввести жаропонижающие средства г) зафиксировать конечность, ввести обезболивающие средства

5.4 Выберите правильный вариант ответа.

Для предупреждения травматизма учебная площадка для начального обучения должна быть:

- А) открытой со всех сторон б) защищённой от ветра в) защищённой от снегопада г) имеющей естественные неровности

Тестирование студентов по основным разделам лыжного спорта: основы техники передвижения на лыжах, методика обучения передвижения на лыжах, организация соревнований по лыжным гонкам, их судейство и участие в соревнованиях. Дополнительные баллы присваиваются за активное участие в учебной и учебно-исследовательской работе, а также за составление и написание плана-конспекта урока по лыжной подготовке в школе. Максимальное количество баллов -20.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины - экзамен

Перечень контрольных вопросов к экзамену

1. Понятие о технике лыжного спорта и сведения о ее развитии.
2. Урок – как основная форма занятий, типы уроков.
3. Положение о соревнованиях. (Форма и содержание).
4. Основные особенности рациональной техники передвижения на лыжах.
5. Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны и в послевоенный период.
6. Организация занимающихся и приемы ведения занятий.

7. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
8. Выбор и подготовка мест занятий.
9. Анализ техники одновременных ходов.
10. Урок лыжной подготовки в школе, его задачи и структура.
11. Классификация соревнований по лыжным гонкам. (По целям и задачам, по масштабу и системе зачета).
12. Возникновение лыж и история их развития.
13. Попеременный двухшажный ход. Работа рук и ног – анализ техники.
14. Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей подростков и юношей.
15. Виды лыжного спорта и их характеристика.
16. Техника бесшажного одновременного хода.
17. Задачи тренировки. Периодизация круглогодичной тренировки.
18. Система зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
19. Способы спусков в основной, высокой и низкой стойке, в стойке отдыха. (Анализ техники и методика обучения).
20. Задачи тренировки по периодам и этапам.
21. Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской революции.
22. Способы торможения: лыжами, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением).
23. Средства тренировки.
24. Техника поворотов на лыжах в движении и на месте.
25. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроках.
26. Классификация лыж. Их форма и назначение.
27. Работа судейской бригады на старте.
28. Техника одновременного одношажного хода. Варианты ходов.
29. Предстартовое состояние и приемы его регулирования.
30. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их краткая характеристика.
31. Основные требования, предъявляемые к технике скользящего шага.
32. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту. Предупреждение травматизма.
33. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей.
34. Способы перехода с хода на ход.
35. Психологическая подготовка к соревнованиям.
36. Методы обучения.
37. Поворот переступанием в движении (анализ техники и методика обучения).
38. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в школе.
39. Последовательность в обучении поворотам на месте, ходам, спускам, подъемам, торможениям, поворотам в движении.
40. Организация работы по лыжному спорту в школе.
41. Документация соревнований по лыжному спорту.
42. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
43. Значение всесторонней физической подготовки.
44. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем.
45. Обучение технике одновременного одношажного хода.
46. Специальные упражнения лыжника-гонщика.

47. Обязанности начальника дистанций для лыжных гонок. Подготовка трасс соревнований.
48. Анализ техники коньковых ходов.
49. Подготовка скользящей поверхности лыж. Пропитка и сохранение обуви.
50. Методы научных исследований лыжного спорта.
51. Обучение технике попеременного 4-х шажного хода.
52. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и др..
53. Лыжный спорт в Олимпийских играх, лыжные гонки.
54. Анализ техники спусков с преодолением неровностей и поворотов в движении (рулением, махом).
55. Методы тренировки (равномерный, повторный, переменный, контрольный, интервальный).
56. Планирование тренировки. Перспективное и текущее планирование.
57. Методика обучения способам торможения.
58. Главный секретарь и его помощники. Их обязанности.
59. Методика обучения коньковым ходам..
60. Основные документы планирования: программа, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока.
61. Заявки на участие в соревнованиях (форма, содержание).
62. Содержание тренировки. Общая и специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая, морально-волевая.
63. Игры на уроке лыжной подготовки.
64. Лыжные стадионы и трассы. Элементы трассы.
65. Методика обучения поворотам в движении.
66. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.
67. Внешкольные занятия по лыжному спорту.
68. Методика тренировки подростков и юношей.
69. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
70. Подбор лыжного инвентаря.

Самостоятельная работа студентов

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.

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.

Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство.	Год издания	Книгообеспеченность	
		Количество экземпляров в библиотеке ВлГУ в соответствии с ФГОС ВО	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ
1	2	3	4
Основная литература			
1 Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания. Учебное пособие Издатель: Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск http://www.bibliorossica.com/catalog.htm	2016		http://www.bibliorossica.com/katalog.htm
2 Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3	2015	15	
3 Халманских А.В. Стрелковая подготовка биатлонистов: монография/Л.А. Гурьев, И.В. Манжелей. - Тюмень: Изд-во ТОГИРРО, 2014. – 220с.	2014	15	
Дополнительная литература			
1 Зубрилов Р. А. Становление, развитие и совершенствование техники стрельбы в биатлоне: монография / Р. А. Зубрилов. - Москва: Советский спорт, 2016. - 352 с.	2016	15	
2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для вузов/ ред. Г.А. Сергеев. - Москва: Академия, 2015. - 176 с.	2015	15	
3 Якимов А.М. Основы тренерского мастерства [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие для высших учебных заведений физической культуры / Якимов А.М. - 2-е издание. - М.:Спорт,2016 г.	2016		http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html

Периодические издания

• Журналы

«Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru>
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
«Социологические исследования» <http://www.socis.isras.ru>
«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru> Издательский дом «Первое сентября»
Спорт в школе <http://www.infosport.ru> 1 september.ru Здоровье детей <http://www.infosport.ru> zdd. 1 september.ru
Справочно-информационные источники <http://www.school.edu.ru>
Журнал Лыжный спорт. Издательский дом «Лыжный спорт» www.skisport.ru
«Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru>

Интернет ресурсы

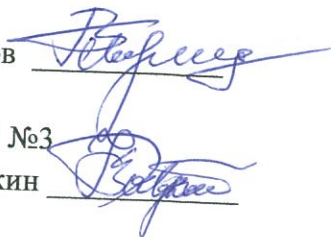
1. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
2. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
4. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
5. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>
6. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://fizsport.ru>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы студентов.

Для проведения практических занятий используется лыжный инвентарь и его хранение на лыжной базе в соответствующих условиях вместимостью до 200 пар. Подготовка лыжных трасс протяженностью 2,5 км осуществляется с помощью снегохода «Буран» на территории спортивного стадиона.

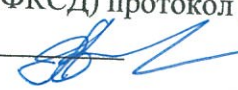
Рабочую программу составил канд. биол. наук, доцент В.В. Гаврилов



Рецензент: (представитель работодателя) старший тренер СДЮШОР №3
им. А. А. Прокуророва по лыжным гонкам и биатлону О. А. Канточкин

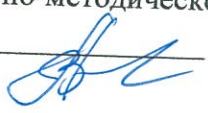


Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД) протокол 8-1 от 30.08. 2019 г.
Заведующий кафедрой А.В. Власов



Рабочая программа и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» протокол 1 от 30.08 .2019 г.

Председатель учебно-методической комиссии заведующий кафедрой ТМФКСД
А.В. Власов



Лист переутверждения:

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

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

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

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

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

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

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

Заведующий кафедрой _____