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»
Директор ИФКС
_____ А. АВ Гадалов
«___» _августа_ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика лыжного спорта

Направление подготовки/специальность
44.03.01. «Педагогическое образование»

Направленность/профиль подготовки
«Физическая культура»

г. Владимир

2021

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.

Качество подготовленности специалиста физической культуры к деятельности в условиях рыночной экономики должна соответствовать потребностям общества, различных социальных групп, рынка услуг и рынка труда отрасли «физическая культура». Информатизация системы образования - одно из приоритетных направлений модернизации образования. Сегодня компьютерная грамотность специалиста физической культуры и спорта необходима, чтобы свободно работать на персональном компьютере и получать дополнительную информацию из различных источников. Это позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко использовать программные ресурсы для создания собственных рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, учебных пособий к урокам с помощью различных цифровых программ, для участия в конференциях через сеть Интернет, для общения с коллегами и обмена опытом в сетевых сообществах Именно такой специалист будет востребован на рынке труда.

Задачи: - овладеть технологией и активным внедрением в процесс обучения основам техники передвижения на лыжах, в том числе с использованием информационных технологий;

- 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 и применение специализированных программ по обработке данных (Minitab)..

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

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 (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, индикатор достижения компетенции)	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК-2 Способен	**ОПК-2. 1** Осуществляет разработку	**Знает:** - нормы и правила безопасной	Ответы у доски;

участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	программ отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки) **ОПК.2.2.** Демонстрирует умение разрабатывать программу развития универсальных учебных действий средствами преподаваемой(-ых) учебных дисциплин, в том числе с использованием ИКТ **ОПК.2.3.** Демонстрируем умение разрабатывать планируемые результаты обучения и системы их оценивания, в том числе с использованием ИКТ (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)	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. **Умеет:** - определять задачи учебно-тренировочных занятий. - подбирать величину тренировочной нагрузки. **Владеет:** - опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту. - лыжной терминологией.	тематические презентации 1-3; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; экзаменационное тестирование; ответ на экзамене.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК.3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС. ОПК.3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. ОПК.3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными	**Знать:** - основы техники способов передвижения на лыжах. - методики обучения способам передвижения на лыжах. - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки. **Уметь:** - показывать образцово и наглядно выполнение упражнений - подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся	тестирование; ответ на экзамене.

	потребностями.	**Владеть;** - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов	
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК.5.1. Формулирует образовательные результаты обучающихся в рамках учебных предметов согласно освоенному (освоенным) профилю (профилям) подготовки. ОПК.5.2. Осуществляет отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся. ОПК.5.3. Применяет различные диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся и формулирует выявленные трудности в обучении	**Знать;** - специфику проведения занятий по лыжной подготовке, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. **Уметь;** - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений по лыжной подготовке **Владеть;** - навыками обеспечения безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	тестирование; ответ на экзамене.
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК.2.1. Демонстрирует знание современных методов и технологий воспитания ПК.2.2. Способен проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся ПК.2.3. Способен осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета	**Знать;** - постановку и решение исследовательских задач в области науки и образования - цифровые браузеры, облачные сервисы для хранения данных, различные методы для анализа данных: **Уметь;** - применять в профессиональной деятельности методы научного исследования с использованием	тестирование; ответ на экзамене.

		цифровых сервисов MS Excel, Word, Moodle **Владеть;** - опытом работы с использованием интернет-сайтов https://cs.cdo.vlsu.ru, cdo.vlsu.ru, (Strava, Skype, ZOOM и др.), а также проведения анализа занятия по лыжной подготовке.	
ПК-4 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами Способен формировать преподаваемых учебных предметов	ПК.4.1. Формулирует личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету ПК.4.2. Применяет современные методы формирования развивающей образовательной среды ПК.4.3. Создает педагогические условия для формирования развивающей образовательной среды	**Знать;** - постановку и решение исследовательских задач в области науки и образования - цифровые браузеры, облачные сервисы для хранения данных, различные методы для анализа данных: **Уметь;** - осуществлять организацию и проведение соревнований, индивидуальных и коллективных занятий по лыжному спорту с различными категориями населения; **Владеть;** - опытом работы с использованием интернет-сайтов	тестирование; ответ на экзамене.
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной	ПК.5.1. Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий ПК.5.2. Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья ПК.5.3. Осуществляет отбор методов и технологий обучения,	**Знает:** - нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения. - технологию планирования занятий различной	тестирование; ответ на экзамене.

деятельности	направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	направленности. - средства и методы технико-тактической подготовки в лыжном спорте. **Умеет:** - определять задачи учебно-тренировочных занятий. - подбирать величину тренировочной нагрузки. **Владеет:** - опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту. - лыжной терминологией.	
ПК-6 Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК.6.1. Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий ПК.6.2. Демонстрирует знание содержания образовательных программ по своей дисциплине ПК.6.3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области	**Знать;** - основы техники способов передвижения на лыжах. - методики обучения способам передвижения на лыжах. - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки. **Уметь;** - показывать образцово и наглядно выполнение упражнений - подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся **Владеть;** - техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов	тестирование; ответ на экзамене.

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость 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 трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (*по семестрам*)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	в форме практической подготовки	СРС	
1	**Раздел. Исторической обзор развития лыжного спорта.**	**2**	**1**	**2**				**2**	
2	**Раздел. Снаряжение лыжника-гонщика.**	**2**	**2**	**2**	**2**			**4**	
	Тема 2.1.Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.		3	2				2	
	Тема 2.2. Лыжные мази парафины и эмульсии.		3		2			2	
3	**Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.** Strava, Skype, ZOOM и др	**2**		**2**	**2**			**8**	
	Тема 3.1. Классические лыжные ходы. (используя видеоресурсы **skirun.ru).**		4		2			4	
	Тема 3.2. Коньковые лыжные ходы. **skirun.ru**		4	2				4	
4	**Раздел. Основы техники одновременных ходов. skirun.ru** и др	**2**		**4**	**6**			**12**	
	Тема 4.1. Одновременный бесшажный ход.		5		2			4	
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.		6	2	2			4	Рейтинг-контроль 1
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.		7	2	2			4	
5	**Раздел. Методика обучения передвижения на лыжах.** фото, видео демонстрация, съемка yandex.ru/efir .	**2**		**8**	**6**			**8**	
	Тема 5.1. Учить поворотам на месте и в движении.		8-9	2	2			2	

	Тема 5.2. Учить способам подъемов и спусков		10-11	2	2			2	
	Тема 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.		12-13-14	2	2				Рейтинг-контроль 2
	Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.		15-16-17	2				4	
6	**Раздел. Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.**	**2**			**2**			**2**	
	Тема6.1. Судейство соревнований. online-панель Siwidata. Контрольные испытания.		18		2			2	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр:			**18**	**18**			**36**	**Экзамен 36**
	Наличие в дисциплине КП/КР								**-**
	Итого по дисциплине			**18**	**18**			**36**	**Экзамен 36**

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Раздел 1. Исторической 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. Moodle, (Strava, Skype, **videvo.net** ZOOM yandex.ru/efir и др.), https://cs.cdo.vlsu.ru

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 *используя видеоролики* **skirun.ru** бег, лыжи, триатлон.

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/лабораторных 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. (Strava, Skype, ZOOM и др.)

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. (используя видеоресурсы skirun.ru, смарт браслетов для развития скоростно-силовых качеств студентов-спортсменов, цифровые технологии в изучении техники лыжных ходов yandex.ru/efir, vk.com. https://elar.rsvpu.ru/ Базовые сервисы MS Word, Excel, Power Point, сервисы Google и другие сервисы).

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. (**videvo.net** фото, видео демонстрация, съемка, yandex.ru/efir,)

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. Определение результатов и подведение итогов соревнований с использованием цифровых программ обработки данных MS Excel. **DATACENTER Siwidata, online-панель Siwidata**

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

5.1 Текущий контроль успеваемости

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

5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения 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 высокою).

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) усложнёнными 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

Вопрос 21

С помощью какой цифровой программы осуществляются прямые трансляции международных соревнований по лыжным гонкам?
Выберите хотя бы один ответ:

а. https://www.skisport.ru/news/cross-country/12416/
б. https://www.googleadservices.com/
в. https://yandex.ru
г. **online-панель Siwidata**

Вопрос 22

В каком банке видеоресурсов можно быстро найти уроки по технике различных способов передвижения на лыжах?
Выберите один ответ а. videvo.net; б. coverr.co; в. mazwai.com; г. skirun.ru

Вопрос 23
Для каких целей лыжникам в настоящее время необходим тредбан?
Выберите хотя бы один ответ:
а. Для отработки техники лыжного хода на лыжероллерах.
б. Выявлять функциональные возможности лыжника.
в. Проводить лыжную гонку.
г. Проводить силовую тренирову.
Вопрос 24
Для каких целей предназначены тренажеры в лыжном спорте? (http://www.skisport.ru, http://fizsport.ru
Выберите хотя бы один ответ:
а. Углублённое медицинское обследование. б. Биомеханический анализ,
в. Развитие скоростных качеств; г. Развитие силовых качеств.
Вопрос 25
Перечислите основные формы занятий по лыжной подготовке студентов в вузе?
а. Факультативные и самостоятельные; б. Обязательные, дополнительные, дистанционные;
в. Обязательные, факультативные, дополнительные и самостоятельные.
Вопрос 26 Выберите один ответ
В чем заключается педагогическая деятельность обучающего.
а. Готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
б способностью организовывать сотрудничество обучающихся;
в. способностью проектировать образовательные программы;
г. способностью проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития.
Вопрос 27 Выберите один ответ
Цифровые сервисы, позволяющие создавать и совместно использовать файлы:
а) цифровые браузеры
б) облачные сервисы
в) мессенджеры
г) цифровые технологии
Вопрос 28 Выберите один ответ
Bandicam.com, shotcut.org/, audacity-free.ru – это сервисы
а) для создания аудио- и видео-файлов
б) для создания ленты времени
в) для распознавания фото и рукописных текстов
г) для создания рабочих листов
Вопрос 29 Выберите один ответ
Сервис для создания ленты времени:
а) Realspeaker.net
б) simpleocr.com
в) www.preceden.com
г) Wizer.me
Вопрос 30 Выберите один ответ
Универсальная программа для создания и демонстрации презентации:
а) MS Word
б) MS Excel
в) Power Point
г) Google

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. Цифровые программы обеспечивающие прямые трансляции международных соревнований по лыжным гонкам (хронометраж времени прохождения на различных участках трассы, отсечки преимущества лидера и т. д), что собой представляет **online-панель Siwidata**.
50. Банки видеоресурсов с помощью которых можно быстро найти уроки по технике различных способов передвижения на лыжах (skirun.ru, yandex.ru/efir, и др.).
51. В каких целях лыжникам-гонщикам в настоящее время необходим тредбан.
52. Предназначение тренажеров в лыжном спорте, углублённое медицинское обследование, биомеханический анализ, развитие скоростных качеств, развитие силовых качеств и т.д..
53. Основные формы занятий по лыжной подготовке студентов в вузе (платформа MS Teams, внешних сертифицированных (Moodle).
54. Цифровая обработка результатов соревнований по лыжных гонкам, составление итоговых протоколов соревнований и порядок их размещения на интернет ресурсах.
55. Порядок поиска и распечатка итоговых отчетов из надежных источников о прошедших соревнованиях из различных интернет порталов.
56. Использование официальных сайтов интернет-магазинов для приобретения качественного лыжного инвентаря необходимого для учебного процесса.
57. Предназначение официального сайта Федерации лыжных гонок России (ФЛГР), новости, соревнования, статистика и т.д.
58. Что собой представляет официальный сайт Союз биатлонистов России (biathlonrus.com), его назначение.
59. Использование официальных сайтов в интернете с информацией о спортсменах лыжного спорта. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом– http://www.skisport.ru, http://fizsport.ru .
60. Где и как хранить ведение повседневных записей электронного дневника тренировочного и соревновательного процесса спортсмена лыжника.

5.3 Самостоятельная работа обучающего

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.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

1. Федерация лыжных гонок России – http://www.flgr.ru
2. Журнал «Лыжный спорт» – http://www.skisport.ru
3. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов –http://fizsport.ru
4. А.В. Трухин. «Об использовании виртуальных лабораторий в образовании» // Открытое и дистанционное образование. – 2002. – № 4 (8).Программа **Algodoo** программа предназначенная для физических 2D симуляций. Имеет очень богатый инструментарий для создания различных объектов, механизмов и систем с целью моделирования их физического взаимодействия и свойств. Например можно создать модель пневматической винтовки.

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Книгообеспеченность

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство.	Год издания	Книгообеспеченность Наличие в электронном каталоге ЭБС
1	2	3
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.bibliorossika.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 Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций Михалёнок Е. В., Александрович И. Л., Издательство "Лань" 2021. 84с. 978-5-8114-8420-1.	2021	https://e.lanbook.com/book/176678
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

6.2 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 spo. 1 september.ru Здоровье детей zdd. 1 september.ru http://www.infosport.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

6.3 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
7. Программа **Algodoo** – Официальный сайт: http://www.algodoo.com/
8. А.В. Трухин. «Об использовании виртуальных лабораторий в образовании» // Открытое и дистанционное образование. – 2002. – № 4 (8) .

7. 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 СДЮСШОР №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 __1___ от 30.08.____2021 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._____.2021 г.
Председатель учебно-методической комиссии заведующий кафедрой ТМФКСД
А.В. Власов _____

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ

РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 1 от 30.08.22 года.

Заведующий кафедрой_____ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № ____от _____ года.

Заведующий кафедрой_____ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № __ от _____ года.

Заведующий кафедрой_____ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № ___ от _____ года.

Заведующий кафедрой_____ Власов А.В.

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год.

Протокол заседания кафедры № __ от _____ года.

Заведующий кафедрой_____ Власов А.В.