

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)



Проректор
по образовательной деятельности
А. А. Панфилов
« 20 » 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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)
1	2/72		72			зачет
Итого	2/72		72			зачет

Владимир, 2019

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины Физическая культура и спорт (лыжная подготовка) 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 Физическая культура и спорт (лыжная подготовка) относится к базовой части учебного плана.

Пререквизиты дисциплины: Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания по предметам основной образовательной программы среднего (полного) общего образования «Физическая культура», «Биология», «Обществознание».

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)
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Полное освоение	Знать: <ul style="list-style-type: none">- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения.- технологию планирования занятий различной направленности.- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки. Уметь; <ul style="list-style-type: none">- определять задачи учебно-тренировочных занятий.- подбирать величину тренировочной нагрузки. Владеть; <ul style="list-style-type: none">- навыками обеспечения безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке- опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту.- лыжной терминологией

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.

№ п/п	Наименование тем и/или разделов тем 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, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС		
1	Раздел. Введение. История лыжного спорта.	1			2				
	Тема 1.1. Тесты по физической подготовке.		1		2				
2	Раздел. Организация занятий по лыжной подготовке.	1			24			2/50	
	Тема 2.1. Строевые приемы на занятиях по лыжной подготовке		2		4				
	Тема 2.2. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.		3		4			1/25	
	Тема 2.3. Лыжные мази парафины и эмульсии.		3		2			1/50	
	Тема 2.4. Подготовка лыжных трасс в бесснежное время.		3-6		14				Рейтинг-контроль 1
3	Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.	1			6			2/50	
	Тема 3.1. Классические лыжные ходы.		6-7		4			1/25	
	Тема 3.2. Коньковые лыжные ходы.		7		2			1/50	
4	Раздел. Основы техники одновременных ходов.	1			16			5/50	
	Тема 4.1. Одновременный бесшажный ход.		8		4			1/25	
	Тема 4.2. Одновременный одношажный ход.		9		4			2/50	
	Тема 4.3. Одновременный 2-х шажный ход.		10		4			2/50	
	Тема 4.4. Одновременный одношажный ход, (основной вариант).		11		4				

5	Раздел. Методика обучения передвижения на лыжах.	1		22		7/50	
	Тема 5.1. Учить поворотам на месте и в движении.		12-13	6		2/33	Рейтинг-контроль 2
	Тема 5.2. Учить способам подъемов и спусков		13-14	6		2/33	
	Тема 5.3. Учить классическим способом передвижения на лыжах.		15-16	6		2/33	
	Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.		17	4		1/25	
6	Раздел. Организация соревнований по лыжным гонкам и их судейство.	1		2		2/100	
	Тема 6.1. Судейство соревнований. Контрольные испытания.		18	2		2/100	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 1 семестр:			72		18/25	зачет
	Наличие в дисциплине КП/КР						-
	Итого по дисциплине			72		18/25	зачет

Содержание практических занятий по дисциплине

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1 Тесты по физической подготовке.

Содержание. Тестирование исходной физической подготовленности студентов.

Раздел 2. Организация занятий по лыжной подготовке.

Тема 2.1. Строевые приемы на занятиях по лыжной подготовке.

Содержание. Учить построению в шеренгу с лыжным инвентарем.

Тема 2.2. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним.

Содержание. Классификация лыж. Выбор лыж.

Тема 2.3. Лыжные мази парафины и эмульсии.

Содержание. Смазка лыж и уход за ними.

Тема 2.4. Подготовка лыжных трасс в бесснежное время.

Содержание. Очистка лыжной трассы от посторонних предметов.

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.

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 4.1 Одновременный бесшажный ход (классический вариант).

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

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 (классический и коньковый варианты).

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

Тема 4.4 Одновременный одношажный ход.

Содержание. Иметь представление о структуре движения одновременных ходов, его периодах и фазах.

Раздел 5. Методика обучения передвижению 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 (подготовить конспекты урока по лыжной подготовке 1-5 классы начальное звено общеобразовательной школы).

Тема 5.4. Учить коньковым способом передвижения на лыжах.

Содержание. Среднее звено общеобразовательной школы.

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

Тема 6.1. Судейство соревнований. Контрольные испытания.

Содержание. Участие в соревнованиях и судейство соревнований по лыжным гонкам.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В преподавании дисциплины Физическая культура и спорт (лыжная подготовка) используются разнообразные образовательные технологии как традиционные, так и с применением активных и интерактивных методов обучения.

Активные и интерактивные методы обучения:

- *Групповая дискуссия (разделы №№ 1, 2);*
- *Обсуждение с «открытыми ответами» (темы №№ 1.1, 2.2, 3.1)*
- *Ролевые игры (темы №№ №4.2, 4.4);*
- *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 тесты и практические задания по тематике дисциплины.

РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 1

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

РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 2

Подготовить план-конспект урока по лыжной подготовке

Темы конспектов уроков

1.Задачи урока(1 класс)	1.Учить построению в шеренгу, колонну с лыжами в руках, переноске лыж, скреплению ботинок с лыжами. 2.Учить технике передвижения на лыжах ступающим шагом. 3.Провести игру.
2.Задачи урока(1 класс)	1.Повторить построение, переноску лыж, скрепление ботинок с лыжами. 2.Учить повороту на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3.Провести игру.
3.Задачи урока(1 класс)	1.Повторить повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. 2.Учить спуску в основной, высокой и низкой стойке. Подъему «лесенкой». 3.Провести игру.
4.Задачи урока(1 класс)	1.Повторить спуск в основной стойке и подъём «лесенкой». 2.Учить скользящему шагу без палок. 3.Провести игру.
5.Задачи урока(1 класс)	1.Повторить скользящий шаг без палок. 2. Учить поворотам на месте махом, прыжком с опорой и без опоры на палки. 3.Провести игру.
6.Задачи урока(2 класс)	1.Закрепить скользящий шаг. 2. Учить повороту переступанием в движении. Подъём «лесенкой». 3.Провести игру.
7.Задачи урока(2 класс)	1.Повторить поворот переступанием в движении. 2.Учить торможению упором и подъёму «елочкой» 3.Провести игру.
8.Задачи урока(2 класс)	1.Повторить передвижения скользящим шагом без палок. 2.Учить спуску в низкой стойке и подъёму «лесенкой» наискось. 3.Игры на лыжах.
9.Задачи урока(2 класс)	1.Повторить спуск в низкой стойке и подъём «лесенкой» наискось 2.Учить передвижению скользящим шагом с палками (согласованность работы рук и ног). 3.Провести игру.

10.Задачи урока(2 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить спуск в высокой,основной и низкой стойках,подъём «лесенкой» и «ёлочкой». 2.Учить отталкиванию палками в попеременном двухшажном ходе. 3.Провести игру.
11.Задачи урока(3 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить отталкивание палками в попеременном двухшажном ходе. 2.Учить подъёму «на параллельных лыжах», повторить спуск в основной стойке. 3.Провести игру.
12.Задачи урока(3 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить передвижение скользящим шагом с палками и подъёму «на параллельных лыжах». 2.Учить отталкиванию лыжами в попеременном двухшажном ходе 3.Провести игру.
13.Задачи урока(3 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить отталкивание лыжами в попеременном двухшажном ходе. 2.Учить технике попеременного двухшажного хода в целом. 3.Провести игру.
14.Задачи урока(4 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить технику попеременного двухшажного хода. 2. Совершенствование спусков в основной, и низкой стойках, подъёма «ёлочкой». 3.Провести игру.
15.Задачи урока(4 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить поворот переступанием на пологом склоне в основной стойке спуска. 2.Учить подъём «полуёлочкой» 3.Провести игру.
16.Задачи урока(4 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить подъём полуёлочкой», поворот переступанием на пологом склоне. 2.Учить технике одновременного двухшажного хода. 3.Провести игру.
17.Задачи урока(4 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику одновременного двухшажного хода. 2.Учить технике одновременного одношажного хода (основной вариант). 3.Игры на лыжах.
18.Задачи урока(5 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить технику одновременного одношажного хода (основной вариант). 2.Учить техники торможения «плугом» 3.Провести игру.
19.Задачи урока(5 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику торможения«плугом», подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой». 2.Учить технике одновременного одношажного хода (скоростной вариант). 3.Провести игру.

20.Задачи урока(5 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). 2.Учить технике торможения «боковым соскальзыванием» (на параллельных лыжах). 3.Провести игру.
21.Задачи урока(5 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику торможения «боковым соскальзыванием». 2.Учить технике одновременного безшажного хода. 3.Провести игру.
22.Задачи урока(6 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику одновременного безшажного хода. 2.Учить технике поворота «из упора». 3.Провести игру.
23.Задачи урока (6 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику поворота «из упора». 2. Учить техники преодоления бугров. 3.Провести игру
24.Задачи урока (7 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить технику преодоления бугров. 2.Учить технике попеременного четырёхшажного хода. 3.Провести игру.
25.Задачи урока (8 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить технику попеременного четырёхшажного шага. 2.Учить технике преодоления спада и контруклона. 3.Провести игру.
26.Задачи урока (8 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику преодоления спада и контруклона. 2.Учить технике поворота «из плуга» 3.Провести игру.
27.Задачи урока (9класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Совершенствование техники преодоления спадов и контруклонов. 2.Учить технике полуконькового хода.
28.Задачи урока(9 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику полуконькового хода. 2.Учить технике одновременного двухшажного конькового хода.
29.Задачи урока(9 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Закрепить, технику одновременного двухшажного конькового хода. 2.Учить технике одновременного одношажного конькового хода.
30.Задачи урока(9 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить, технику одновременного одношажного конькового хода. 2.Учить технике попеременного конькового хода.
31.Задачи урока(9 класс)	<ol style="list-style-type: none"> 1.Повторить технику попеременного конькового хода. 2.Учить технике конькового хода без отталкивания руками.

РЕЙТИНГ-КОНТРОЛЬ 3

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.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)

Перечень контрольных вопросов к зачету

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.

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, 2016	2016		http://www.bibliorossica.com/catalog.htm ISBN:978-5-261-01062-3
2 Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.	2015	15	
3 Лыжная подготовка в школе (I – IX классы): метод. разработка /Гаврилов В.В. - Владимир: Издатель; ВГПУ, 2005. – 43с.	2005	30	
Плохой В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. – М.: Спорт, 2016. – 184 с. ISBN 978-5-906839-05-3.	2016	15	
Дополнительная литература			
1 Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для вузов/ ред. Г.А. Сергеев. - Москва: Академия, 2015. - 176 с.	2015	15	
2 Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне: Учебное пособие Попов Д.В. Грушин А.А.Виноградова О.Л. «Советский спорт» 978-5-9718-0722-3 ISBN:2014 78 стр.	2014		http://www.iprbookshop.ru/40826.—ЭБС IPRbooks », по паролю
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 [1 september.ru](http://1september.ru) Здоровье детей [zdd. 1 september.ru](http://zdd.1september.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>

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

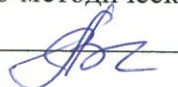


Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин (ТМФКСД) протокол 1 от 30.08 2019 г.
Заведующий кафедрой А.В. Власов



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
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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 _____