

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)

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

А.В. Гадалов

2021г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**  
**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ**

**направление подготовки / специальность**

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**направленность (профиль) подготовки**

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Лыжная подготовка)» являются: создать представление о теоретических основах использования лыжной подготовки в физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Задачи:

- изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания, овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений;
- приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (Лыжная подготовка)» относится к обязательной части.

## 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  |   |
| <b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | <b>ОПК-1.1.</b> Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. | <b>Знает:</b><br>- нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения.<br>- технологию планирования занятий различной направленности.<br>- средства и методы технико-тактической подготовки<br><b>Умеет:</b><br>- определять задачи учебно-тренировочных | Ответы у доски; тематические презентации 1-3; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; тестирование; ответ на зачете. |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта.</p> <p>ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДД и ИВС с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей, уровня физической подготовленности занимающихся разного пола и возраста.</p> | <p>занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту.</li> <li>- лыжной терминологией</li> </ul>   |   |
| <p><b>ОПК-3.</b> 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> | <p>ОПК-3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (БВФСД) - гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет применять методы,</p>   | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах.</li> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах.</li> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывать образцово и наглядно выполнение упражнений</li> <li>- подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с</li> </ul> | <p>Тематические презентации 1-3; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; ответ на зачете</p> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>средства и приемы БВФСД при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий в зависимости от поставленных задач.</p> <p>ОПК-3.3. Владеет терминологией, техникой двигательных действий и методикой обучения по БВФСД.</p>  | <p>учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся.</p> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом проведения анализа занятия по лыжной подготовке</li> <li>- техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов</li> </ul>   |  |
| <p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p>ОПК-7.1. Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИВС и БВФСД с учётом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</p> <p>ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- специфику проведения занятий по лыжной подготовке, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснять в простой и доступной форме суть упражнения, правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений по лыжной подготовке</li> </ul> <p>Владеет:</p> | <p>Контроль поведения на практических занятиях</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом. | - навыками обеспечения безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке |  |
|--|--|---|--|

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 час.

##### Тематический план форма обучения – очная

| № 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     | Тема. Исторический обзор развития лыжного спорта. | 2       | 1               | 2   |                      |                     | 12  | 1/50  |   |
| 2     | Тема. Снаряжение лыжника-гонщика.                 | 2       | 2               |   | 2                    |                     | 4   | 1/50  |   |
| 3     | Тема. Лыжные мази парафины и эмульсии.            | 2       | 2-3             | 2   | 2                    |                     | 4   | 2/50  |   |
| 4     | Тема. Основы техники одновременных ходов.         | 2       | 4               | 2   |                      |                     | 4   | 1/50  |   |
| 4.1   | Тема. Одновременный бесшажный ход.                | 2       | 5               |   | 2                    |                     | 4   | 1/50  |   |
| 5     | Тема. Одновременный одношажный ход.               | 2       | 6-7             | 2   | 2                    |                     | 4   | 2/50  | Рейтинг-контроль 1  |
| 6     | Тема. Одновременный 2-х шажный ход.               | 2       | 8-9             | 2   | 2                    |                     | 4   | 2/50  |   |
| 7     | Тема. Методика обучения передвижения на лыжах.    | 2       | 10              | 2   |                      |                     | 10  | 1/50  |   |
| 7.1   | Тема. Учить поворотам на месте и в движении.      | 2       | 11              |   | 2                    |                     | 4   | 1/50  |   |
| 7.2   | Тема. Учить способам подъемов и спусков           | 2       | 12              |   | 2                    |                     | 4   | 1/50  | Рейтинг-контроль 2  |
| 8     | Тема. Учить классическим способом передвижения.   | 2       | 13-14           | 2   | 2                    |                     | 4   | 2/50  |   |

|     |  |   |       |           |           |  |           |              |                    |
|-----|--|---|-------|-----------|-----------|--|-----------|--------------|--------------------|
| 9   | Тема. Организация соревнований по лыжным гонкам.                   | 2 | 15-16 | 2         | 2         |  | 4         | 2/50         |                    |
| 9.1 | Тема. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Тестовые испытания. | 2 | 17-18 | 2         |           |  | 10        | 1/50         | Рейтинг-контроль 3 |
|     | Всего за 2 семестр:  |   |       | 18        | 18        |  | 72        | 18/50        | зачет              |
|     | Наличие в дисциплине КП/КР   |   |       |           |           |  |           |              | -                  |
|     | Итого по дисциплине  |   |       | <b>18</b> | <b>18</b> |  | <b>72</b> | <b>18/50</b> | <b>зачет</b>       |

**Тематический план  
форма обучения – заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 час

| № 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     | Тема. Исторический обзор развития лыжного спорта. | 2       | 1               | 2   |                      |                     | 10  |   |   |
| 2     | Тема. Снаряжение лыжника-гонщика.                 | 2       | 2               |   |                      |                     | 10  |   |   |
| 3     | Тема. Лыжные мази парафины и эмульсии.            | 2       | 2-3             |   |                      |                     | 10  |   |   |
| 4     | Тема. Основы техники одновременных ходов.         | 2       | 4               |   | 2                    |                     | 10  |   |   |
| 4.1   | Тема. Одновременный бесшажный ход.                | 2       | 5               |   |                      |                     | 8   |   |   |
| 5     | Тема. Одновременный одношажный ход.               | 2       | 6-7             |   |                      |                     | 10  |   | Рейтинг-контроль 1  |
| 6     | Тема. Одновременный 2-х шажный ход.               | 2       | 8-9             |   |                      |                     | 10  |   |   |
| 7     | Тема. Методика обучения передвижения на лыжах.    | 2       | 10              |   |                      |                     | 8   |   |   |
| 7.1   | Тема. Учить поворотам на месте и в движении.      | 2       | 11              |   |                      |                     | 6   |   |   |

|     |  |   |       |   |  |   |     |       |                    |
|-----|--|---|-------|---|--|---|-----|-------|--------------------|
| 7.2 | Тема. Учить способам подъемов и спусков                            | 2 | 12    |   |  |   | 4   |       | Рейтинг-контроль 2 |
| 8   | Тема. Учить классическим способом передвижения.                    | 2 | 13-14 |   |  |   | 4   |       |                    |
| 9   | Тема. Организация соревнований по лыжным гонкам.                   | 2 | 15-16 | 2 |  |   | 6   | 2/100 |                    |
| 9.1 | Тема. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Тестовые испытания. | 2 | 17-18 |   |  | 2 | 4   | 1/50  | Рейтинг-контроль 3 |
|     | Всего за 2 семестр:  |   |       | 4 |  | 4 | 100 | 3/75  | зачет              |
|     | Наличие в дисциплине КП/КР   |   |       |   |  |   |     |       | -                  |
|     | Итого по дисциплине  |   |       | 4 |  | 4 | 100 | 3/75  | зачет              |

**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе ВПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 час

| № 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     | Тема. Исторический обзор развития лыжного спорта. | 2       | 1               |   |                      |                     | 6   |   |   |
| 2     | Тема. Снаряжение лыжника-гонщика.                 | 2       | 2               |   |                      |                     | 2   |   |   |
| 3     | Тема. Лыжные мази парафины и эмульсии.            | 2       | 2-3             |   |                      |                     | 2   |   |   |
| 4     | Тема. Основы техники одновременных ходов.         | 2       | 4               |   |                      |                     | 6   |   |   |
| 4.1   | Тема. Одновременный бесшажный ход.                | 2       | 5               |   |                      |                     | 6   |   |   |
| 5     | Тема. Одновременный одношажный ход.               | 2       | 6-7             |   |                      |                     | 6   |   | Рейтинг-контроль 1  |
| 6     | Тема. Одновременный 2-х шажный ход.               | 2       | 8-9             |   |                      |                     | 6   |   |   |

|     |  |   |       |   |  |   |    |      |                    |
|-----|--|---|-------|---|--|---|----|------|--------------------|
| 7   | Тема. Методика обучения передвижения на лыжах.                     | 2 | 10    |   |  |   | 6  |      |                    |
| 7.1 | Тема. Учить поворотам на месте и в движении.                       | 2 | 11    |   |  |   | 6  |      |                    |
| 7.2 | Тема. Учить способам подъемов и спусков                            | 2 | 12    |   |  |   | 6  |      | Рейтинг-контроль 2 |
| 8   | Тема. Учить классическим способом передвижения.                    | 2 | 13-14 |   |  | 2 | 6  | 1/50 |                    |
| 9   | Тема. Организация соревнований по лыжным гонкам.                   | 2 | 15-16 | 2 |  |   | 6  | 1/50 |                    |
| 9.1 | Тема. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Тестовые испытания. | 2 | 17-18 |   |  | 2 | 2  | 1/50 | Рейтинг-контроль 3 |
|     | Всего за 2 семестр:  |   |       | 2 |  | 4 | 66 | 3/50 | зачет              |
|     | Наличие в дисциплине КП/КР   |   |       |   |  |   |    |      | -                  |
|     | Итого по дисциплине  |   |       | 2 |  | 4 | 66 | 3/50 | зачет              |

**Тематический план  
форма обучения – заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 час

| № 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     | Тема. Исторический обзор развития лыжного спорта. | 2       | 1               |  |                      |                     | 6   |   |   |
| 2     | Тема. Снаряжение лыжника-гонщика.                 | 2       | 2               |  |                      |                     | 2   |   |   |
| 3     | Тема. Лыжные мази парафины и эмульсии.            | 2       | 2-3             |  |                      |                     | 2   |   |   |
| 4     | Тема. Основы техники одновременных ходов.         | 2       | 4               |  |                      |                     | 6   |   |   |
| 4.1   | Тема. Одновременный бесшажный ход.                | 2       | 5               |  |                      |                     | 6   |   |   |



|     |  |   |       |   |  |   |    |      |                    |
|-----|--|---|-------|---|--|---|----|------|--------------------|
| 5   | Тема. Одновременный одношажный ход.                                | 2 | 6-7   |   |  |   | 6  |      | Рейтинг-контроль 1 |
| 6   | Тема. Одновременный 2-х шажный ход.                                | 2 | 8-9   |   |  |   | 6  |      |                    |
| 7   | Тема. Методика обучения передвижения на лыжах.                     | 2 | 10    | 2 |  |   | 6  | 1/50 |                    |
| 7.1 | Тема. Учить поворотам на месте и в движении.                       | 2 | 11    |   |  |   | 6  |      |                    |
| 7.2 | Тема. Учить способам подъемов и спусков                            | 2 | 12    |   |  |   | 6  |      | Рейтинг-контроль 2 |
| 8   | Тема. Учить классическим способом передвижения.                    | 2 | 13-14 |   |  | 2 | 6  | 1/50 |                    |
| 9   | Тема. Организация соревнований по лыжным гонкам.                   | 2 | 15-16 | 2 |  |   | 4  | 1/50 |                    |
| 9.1 | Тема. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Тестовые испытания. | 2 | 17-18 |   |  | 2 | 2  | 1/50 | Рейтинг-контроль 3 |
|     | Всего за 2 семестр:  |   |       | 4 |  | 4 | 64 | 4/50 | зачет              |
|     | Наличие в дисциплине КП/КР   |   |       |   |  |   |    |      | -                  |
|     | Итого по дисциплине  |   |       | 4 |  | 4 | 64 | 4/50 | зачет              |

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

**Тема 1.** Исторический обзор развития лыжного спорта.

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.

**Тема 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.

**Тема 3.** Основы техники одновременных ходов.

Содержание. Знать отличия в отталкивании классических и коньковых лыжных ходов.

**Тема 4.** Одновременный одношажный ход.

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

**Тема 5.** Одновременный 2-х шажный ход.

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

**Тема 6.** Методика обучения передвижения на лыжах.

Содержание. Этапы обучения.

**Тема 7.** Учить классическим способом передвижения на лыжах.

Содержание. Последовательность и сроки обучения классическим способам передвижения на лыжах

**Тема 8.** Организация соревнований по лыжным гонкам.

Содержание. Классификация и формы организации соревнований. «Календарный план» и «Положение о соревнованиях».

**Тема 8.1** Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Содержание. Состав судейской коллегии. Обязанности судей.

### **Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине**

**Тема 1.** Снаряжение лыжника-гонщика.

Содержание. Лыжный инвентарь, выбор, его хранение и уход за ним. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

**Тема 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.

**Тема 3.** Одновременный бесшажный ход.

Специальные и подводящие упражнения. Общая схема движений в одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы.

**Тема 4.** Одновременный одношажный ход

Освоение техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

**Тема 5.** Одновременный 2-х шажный ход.

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

**Тема 6.1.** Учить поворотам на месте и в движении.

Содержание. Учить различным способам поворотов на всех разновидностях рельефа.

**Тема 6.2..** Учить способам подъемов и спусков.

Содержание. Учить различным способам подъемов и спусков в зависимости от крутизны склона.

**Тема 7.** Учить классическим способом передвижения.

Содержание. Последовательность и сроки обучения классическим способом передвижения на лыжах.

**Тема 8.** Организация соревнований по лыжным гонкам.

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

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

### Текущий контроль успеваемости

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

#### Рейтинг-контроль 1 практический норматив преодоление дистанции

| Кол-во баллов | Дистанция, время  |                   |
|---------------|-------------------|-------------------|
|               | Девушки 5 км      | Юноши 10 км       |
| 20            | до 18 мин.        | до 36 мин.        |
| 15            | от 18 до 21 мин.  | от 36 до 42 мин.  |
| 10            | от 21 до 25 мин.  | от 42 до 48 мин.  |
| 5             | от 25 до 30 мин.  | от 48 до 54 мин.  |
| 1             | без учета времени | без учета времени |

#### Рейтинг-контроль 2

Успешность освоения пройденного материала оценивается по владению студентом теоретических знаний техники лыжных ходов и элементов горнолыжной техники (способы торможения и т. д.) по тестовым заданиям с максимальной оценкой 20 баллов.

##### *3 вида классических лыжных ходов:*

- попеременный двухшажный ход; - максимальное количество 5 баллов;
- одновременный бесшажный ход; - максимальное количество 5 баллов;
- одновременный одношажный ход; - максимальное количество 5 баллов;

##### *и 5 элементов горнолыжной техники:*

- торможение «плугом»; - за выполнение 1 балл;
  - торможение «упором»; - за выполнение 1 балл;
  - торможение боковым соскальзыванием; - за выполнение 1 балл;
  - торможение падением - за выполнение 1 балл;
  - изменение стойки спусков (из низкой в высокую) - за выполнение 1 балл;
- всего **20 баллов**. При не овладении – 0 баллов.

#### 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 (зачет)***

*Перечень контрольных вопросов к зачету*

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

15. Виды биатлона, их характеристика.
16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
17. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.
18. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
19. Классификация видов фристайла, их характеристика.
20. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
21. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
22. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.
23. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.
24. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».
25. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники и передвижения на лыжах.
26. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.
27. Начальное обучение передвижению на лыжах.
28. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.
29. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
30. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
31. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
32. Анализ техники одновременного двухшажного хода.
33. Анализ техники подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
34. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
35. Анализ техники поворотов при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
36. Анализ техники торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».
37. Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным классическим способам передвижения на лыжах.
38. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
39. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
40. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
42. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
43. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
44. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
45. Методика обучения подъемам в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
46. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
47. Методика обучения поворотам при спусках с гор: переступанием, «упором», «плугом», из «упора», на параллельных лыжах.
48. Методика обучения торможениям: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием».

#### **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.
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 и коньковых ходов.

Фонд оценочных материалов (ФОМ) 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   |                                       |
|--|-------------|---|---------------------------------------|
|  |             | 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 |    | <a href="http://www.bibliorossica.com/catalog.htm">http://www.bibliorossica.com/catalog.htm</a><br>llnISBN:978-5-261-01062-3    |
| 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<br>Михалёнок Е. В., Александрович И. Л.,<br>Издательство "Лань" 2021. 84с. 978-5-8114-8420-1.  | 2021 |    | <a href="https://e.lanbook.com/book/176678">https://e.lanbook.com/book/176678</a>   |
| 4. 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, 2016г.                                     | 2016 |    | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673434.html</a> |
| Дополнительная литература  |      |    |   |
| 1. Лыжный спорт Учебно-методическое пособие Издательство: Институт специальной педагогики и психологии Луценко С.А., Михайлов А.В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю. ред. Луценко С.А. 2016 Санкт-Петербург 88 стр. ISBN: 978-5-8179-0156-7 | 2016 |    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/29969">http://www.iprbookshop.ru/29969</a>   |
| 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. 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 |    | <a href="http://www.iprbookshop.ru/40826">http://www.iprbookshop.ru/40826</a>   |

## 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 [1september.ru](http://1september.ru)

Здоровье детей [zdd. 1september.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](http://www.skisport.ru)  
«Теория и практика физической культуры» (архив) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk>  
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)  
[h](#)  
«Спорт для всех» (архив) <http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>  
«Спортивная жизнь России» <http://www.sgros.nm.ru>

### Интернет ресурсы

- ф. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
- р. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
- в. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
- е. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
- р. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>
- б. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://fizsport.ru>

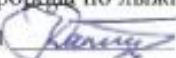
[e](#)  
[fkvot](#)


## 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 «Буря» на территории спортивного стадиона.

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

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

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры теории и методики  
биологических основ физической культуры (ТМБОФК)  
протокол 1 от 30.08, 2021 г.  
Заведующий кафедрой Т.Е. Батоцыренова 

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии  
направления 49.03.01, «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивный  
менеджмент».  
протокол № 1 от 30.08, 2021 года.  
Председатель комиссии  Батоцыренова Т. Е.