

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**направление подготовки / специальность**

49.03.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

**направленность (профиль) подготовки**

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

г. Владимир

2021

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины Теория и методика обучения лыжной подготовке 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 курса:*

- 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 лыжной подготовке относится к базовой 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	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знать 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> - нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по лыжному спорту с различными категориями населения. - технологию планирования занятий различной направленности.	Ответы у доски;  тематические презентации 1-3; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; тестирование; ответ на зачете.
	ОПК-1.2. Уметь планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории	<b>Умеет</b> - определять задачи учебно-тренировочных занятий. - подбирать величину	

	<p>физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта.</p> <p>ОПК-1.3. Владеть 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>тренировочной нагрузки.</p> <p><b>Владеет</b> - опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту.</p> <p>- лыжной терминологией</p> <p>- опытом работы с использованием интернет-сайтов <a href="https://cs.cdo.vlsu.ru">https://cs.cdo.vlsu.ru</a>, <a href="https://cdo.vlsu.ru">cdo.vlsu.ru</a>, (Strava, Skype, ZOOM и др.), а также проведения анализа занятия по лыжной подготовке</p>	
<p><b>ОПК-13.</b> Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>	<p>ОПК-13.1. Знать виды соревнований, правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; федеральный стандарт спортивной подготовки по ИВС.</p> <p>ОПК-13.2. Уметь планировать проведение спортивных соревнований по ИВС.</p> <p>ОПК-13.3. Владеть методикой подготовки положения о соревновании; навыками организации и проведения соревнований по ИВС, участия в судействе спортивных соревнований.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <p>- нормы и правила безопасной организации и проведения соревнований по ИВС, присвоения спортивных разрядов и званий при условия их выполнения в соответствии федерального стандарта спортивной подготовки по ИВС.</p> <p><b>Умеет</b> - проводить соревнования по ИВС и в частности на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов</p> <p><b>Владеет</b> - опытом проведения и анализа соревнований по лыжному спорту. Опыт участия в судействе соревнований по лыжному спорту.</p> <p>- лыжной терминологией</p>	<p>Тематические презентации 1-3;</p> <p>тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости, рейтинг контроль 1-3; ответ на зачете</p>

<p>ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</p>	<p>ОПК-14.1. Знать принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту.  ОПК-14.2. Уметь определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; осуществлять контроль эффективности тренировочного и образовательного процессов.  ОПК-14.3. Владеть методикой проведения педагогического наблюдения и анализа занятия, физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств БВФСД, ИВС.</p>	<p><b>Знает</b> - специфику проведения занятий по лыжной подготовке, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.  - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.  <b>Умеет;</b>  - подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся  <b>Владет</b> - навыками обеспечения безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке</p>	<p>Контроль поведения на практических занятиях</p>
---	---	--	--

<p>ПК-1. Способен руководить физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях</p>	<p>ПК-1.1. Знать основы экономики, организации труда и управления; методы календарного и сетевого планирования; порядок составления установленной отчетности.</p> <p>ПК-1.2. Уметь определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях; ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения.</p> <p>ПК-1.3. Владеть способами определения наиболее эффективных способов осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, распорядительными актами вышестоящей организации (собственника), а также уровнем обеспеченности</p>	<p><b>Знает;</b></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> </ul> <p><b>Умеет;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений по лыжной подготовке, ставить рабочие задачи подчиненным и добиваться их выполнения.</li> </ul> <p><b>Владеет;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом участия в судействе соревнований по лыжному спорту.</li> <li>- лыжной терминологией, а также уровнем обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами.</li> </ul>	<p>тематические презентации 1-3; тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости,</p>
---	---	--	---

	инвентарем оборудованием, кадрами.	и		
ПК-2. Способен вести контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	ПК-2.1. Знать требования оформлению, реквизитам, порядку разработки и утверждения локальных нормативных актов; нормативные документы, регламентирующие работу со служебной документацией. ПК-2.2. Уметь анализировать и подготовленные на представленные отчеты с целью определения их реалистичности, логичности, соответствия действительному положению дел, требованиям нормативных правовых актов вышестоящей организации и собственника; оформлять документы или контролировать их правильность оформления в соответствии с образцом. ПК-2.3. Владеть способом принятия, утверждения и, при необходимости, передачи в вышестоящую организацию отчетов об осуществлении спортивной подготовки, о проведенных физкультурных, спортивно-массовых	и	<b>Знает;</b> - постановку и решение исследовательских задач в области науки и образования - цифровые браузеры, облачные сервисы для хранения данных, различные методы для анализа данных: <b>Умеет;</b> - применять в профессиональной деятельности методы научного исследования с использованием цифровых сервисов MS Excel, Word, Moodle <b>Владеет;</b> - опытом работы с использованием интернет-сайтов <a href="https://cs.cdo.vlsu.ru">https://cs.cdo.vlsu.ru</a> , <a href="https://cdo.vlsu.ru">cdo.vlsu.ru</a> , (Strava, Skype, ZOOM и др.), а также проведения анализа занятия по лыжной подготовке.	тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости)

	мероприятиях; методикой подготовки разовых отчетов по запросам вышестоящей организации, собственника, представителей органов исполнительной власти.		
ПК-3. Способен управлять процессами проведения тестирования в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса "Готов к труду и обороне (ГТО)"	ПК-3.1. Знать законодательство Российской Федерации, устанавливающее требования к организации тестирования населения в рамках Комплекса ГТО; состав испытаний (тестов) Комплекса ГТО для всех гендерных и возрастных групп, включая контрольные показатели испытаний или тестов и их нормативные значения. ПК-3.2. Уметь координировать и контролировать работу работников по проведению тестирования; оценивать уровень физической подготовленности, теоретических знаний, технических и тактических навыков тестируемых; определять объем и достаточность персонала и материальных ресурсов для организации проведения тестирования.	<b>Знает;</b> - законодательство Российской Федерации, устанавливающее требования к организации тестирования населения в рамках Комплекса ГТО; состав испытаний (тестов) Комплекса ГТО для всех гендерных и возрастных групп, включая контрольные показатели испытаний или тестов и их нормативные значения. <b>Умеет;</b> - координировать и контролировать работу работников по проведению тестирования; оценивать уровень физической подготовленности, теоретических знаний, технических и тактических навыков тестируемых; определять объем и достаточность персонала и материальных ресурсов для организации проведения тестирования. <b>Владеет;</b> - навыками обеспечения подготовки мест сдачи испытаний или тестов; привлечения спортивных	тестирования 1-3 (в рамках текущего контроля успеваемости).

	<p>ПК-3.3. Владеть навыками обеспечения подготовки мест сдачи испытаний или тестов; привлечения спортивных судей, имеющих соответствующую квалификацию и прошедших специальную подготовку; оформления документов проведения процедуры награждения участников тестирования соответствующим знаком отличия Комплекса ГТО.</p>	<p>судей, имеющих соответствующую квалификацию и прошедших специальную подготовку; оформления документов и проведения процедуры награждения участников тестирования соответствующим знаком отличия Комплекса ГТО.</p>	
--	---	---	--



#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### Тематический план

форма обучения – заочная

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)				Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС	
1	Тема. Исторический обзор развития лыжного спорта.	2	1				4	
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	
7.1	Тема. Учить поворотам на месте и в движении.	2	11				6	
7.2	Тема. Учить способам подъемов и спусков	2	12				2	Рейтинг-контроль 2
8	Тема. Учить классическим способом передвижения.	2	13-14			2	6	
9	Тема. Организация соревнований по лыжным гонкам.	2	15-16	2			6	
9.1	Тема. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Тестовые испытания.	2	17-18			2	6	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр:			4	4		104	зачет
	Наличие в дисциплине КП/КР							-
	Итого по дисциплине			4	4		64	зачет

### Тематический план

форма обучения – заочная обучение 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)				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	
9	Тема. Организация соревнований по лыжным гонкам.	2	15-16	2			6	
9.1	Тема. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Тестовые испытания.	2	17-18				4	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр:			2		2	68	зачет
	Наличие в дисциплине КП/КР							-
	Итого по дисциплине			2		2	68	зачет

**Тематический план**  
**форма обучения – заочная обучение 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)				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				6	
9	Тема. Организация соревнований по лыжным гонкам.	2	15-16	2			6	
9.1	Тема. Судейство соревнований по лыжным гонкам. Тестовые испытания.	2	17-18			2	4	Рейтинг-контроль 3
	Всего за 2 семестр:			2		2	68	зачет
	Наличие в дисциплине КП/КР							-
	Итого по дисциплине			2		2	68	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 3.** 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 4.** Основы техники одновременных ходов.

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

**Тема 5.** Одновременный одношажный ход.

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

**Тема 6.** Одновременный 2-х шажный ход.

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

**Тема 7.** Методика обучения передвижения на лыжах.

Содержание. Этапы обучения.

**Тема 8.** Учить классическим способом передвижения на лыжах.

Содержание. Последовательность и сроки обучения классическим способам передвижения на лыжах

**Тема 9.** Организация соревнований по лыжным гонкам.

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

**Тема 9.1** Судейство соревнований по лыжным гонкам.

Содержание. Состав судейской коллегии. Обязанности судей.

## Содержание практических/лабораторных занятий по дисциплине

### Тема 2. 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 3. 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 4.1. Одновременный бесшажный ход.

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

### Тема 5. Одновременный одношажный ход

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

### Тема 6. Одновременный 2-х шажный ход.

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

### Тема 7.1. Учить поворотам на месте и в движении.

Содержание. Учить различным способам поворотов на всех разновидностях рельефа.

### Тема 7.2. Учить способам подъемов и спусков.

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

### Тема 8. Учить классическим способом передвижения.

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

### Тема 9. 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

### 5.1 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) 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

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.

## 5.2 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 Всевобуца в развитии лыжного спорта.
6. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами и в Великой Отечественной войне.
7. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
8. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.
9. Эволюция лыжного инвентаря. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем. Способы пропитки лыж.
10. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.
11. Выбор лыж, палок и их разновидность.
12. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
13. Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
14. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Требования к профилактике травматизма.
15. Виды биатлона, их характеристика.
16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
17. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.
18. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
19. Классификация видов фристайла, их характеристика.
20. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
21. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
22. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.
23. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.
24. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».
25. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники и передвижения на лыжах.
26. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.



27. Начальное обучение передвижению на лыжах.
28. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.
29. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
30. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
31. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
32. Анализ техники одновременного двухшажного хода.
33. Анализ техники подъемов в гору: полувелочкой, 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: полувелочкой, 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».

### **5.3 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. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение.
14. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.

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 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
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?ISBN:978-5-261-01062-3">http://www.bibliorossica.com/catalog.htm?ISBN:978-5-261-01062-3</a>
2. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с. ISBN 978-5-4465-0533-3	2015	20
3. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций Михалёнок Е. В., Александрович И. Л., Издательство "Лань" 2021. 84с. 978-5-8114-8420	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. 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 [spo. 1 september.ru](http://spo.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](http://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>

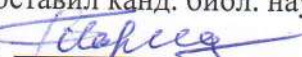
### 6.3 Интернет ресурсы

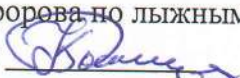
1. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
2. Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>
3. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
4. Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>
5. Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>
6. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и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


## 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 СДЮШОР №3  
им. А. А. Прокуророва 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 49.03.02, «для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная  
физическая культура)», профиль подготовки «адаптивное физическое воспитание».  
протокол № 1 от 30.08 2021 года.  
Председатель комиссии  Батоцыренова Т. Е.