

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

Рабочая программа дисциплины Б1.В.19 «Лыжный спорт» для направления подготовки
44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

ФИО Меркулов Евгений Сергеевич
Должность: И.о. ректора

Дата подписания: 02.04.2021 07:36:28

Уникальный программный ключ

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07192daabc77db685db2d16370f6c7c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры физического воспитания
«11» апреля 2019 г., протокол № 8
Зав. кафедрой физического воспитания
_____ Л.А. Баранова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.19 Лыжный спорт

Направление подготовки (специальность): 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Курс1 Семестр1

Экзамен: 1 семестр

Год набора 2016,2017,2018

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 года № 1426.

Разработчик(и):

Доцент кафедры физического воспитания

(должность, кафедра)

_____ Баранова Л.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 4
4. Содержание дисциплины 6
5. Тематическое планирование 7
6. Самостоятельная работа 9
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии) 13
8. Перечень вопросов на экзамен 14
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение 16
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента 18
11. Материально-техническая база 23

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков преподавания лыжного спорта как базового вида спорта, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Задачи освоения дисциплины:

- сформировать у студентов умения и навыки передвижения на лыжах по пересеченной местности;
- сформировать у них педагогические навыки и умения проведения лыжной подготовки;
- развивать физические качества;
- повышать резистентность организма студентов к воздействию неблагоприятных факторов и укреплять их здоровье;
- воспитывать волевые и психические качества студентов.

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули) вариативная часть. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения таких курсов, как «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия», «Физиология».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки (специальности): ОК-8; ОПК-6; ПК-1

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции	
ОК-8	Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать:	определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		уметь:	соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		владеть:	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий

			реализации конкретной профессиональной деятельности.
ОПК-6	Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать:	понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующие требования к охране жизни и здоровья детей; методы и методики диагностики физического развития детей; особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте.
		уметь:	проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.
		владеть:	навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учетом дифференцированного подхода к обучающимся; навыками оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей; способами организации здоровьесозидающей воспитательной системы.
ПК-1	Готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	знать:	содержание учебного предмета (учебных предметов); принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины; преподаваемый предмет и специальные подходы к обучению; программы и учебники по учебной дисциплине.
		уметь:	применять принципы и методы разработки рабочей программы учебной дисциплины на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся; планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой.
		владеть:	навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины в рамках основных общеобразовательных программ начального общего образования; навыками корректировки рабочей программы учебной дисциплины для различных категорий обучающихся и реализации учебного процесса в соответствии с основными

ОПОП	СМК-РПД В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.19 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

			общеобразовательными программами начального общего образования; навыками составления календарного плана учебного процесса по предмету и осуществления обучения по готовой рабочей программе.
--	--	--	--

4. Содержание дисциплины

Основные понятия. Общая характеристика лыжного спорта. История возникновения и развитие лыжного спорта. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Организация занятий по лыжной подготовке. Методика обучения способам передвижения на лыжах. Структура процесса обучения двигательным действиям. Особенности лыжного инвентаря и подготовка лыж для передвижения классическим и коньковым лыжным ходом. Лыжная подготовка в школьной программе. Организация и проведение соревнований.

РАЗДЕЛ 1. Основы лыжного спорта

МОДУЛЬ 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.

Тема: «Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: классификация, характеристика».

Предмет, задачи, содержание программы по лыжному спорту. Понятие «лыжный спорт» и «лыжная подготовка». Место лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания. Задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания различных групп населения.

МОДУЛЬ 2. Основы обучения в лыжном спорте.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Техника классических лыжных ходов. Техника одновременных лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов

Техника подъемов на лыжах. Техника спусков на лыжах. Техника торможений и поворотов. Комбинированные ходы. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний.

МОДУЛЬ 3. СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ (Самостоятельная работа)

Самостоятельная работа по дисциплине предусматривает изучение теоретического материала студентами, написание доклада, конспекта, рефератов в рамках этого материала, а также подготовка к сдаче контрольного норматива.

Теория и методика лыжного спорта. Классификация, терминология и характеристика видов лыжного спорта. Особенности и задачи лыжной подготовки в школе. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний. Структура процесса обучения. Методы обучения. Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия. Техника передвижения лыжными ходами. Документы планирования учебного процесса. Характеристика учебного плана, программы, поурочного плана, конспекта. Тематическое планирование учебных занятий в соответствии ФГОС по физической культуре. Тестирование физической и технической подготовки в лыжном спорте. Профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение обморожений. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение. Подбор и подготовка инвентаря для занятий лыжным спортом.

ОПОП	СМК-РПД В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.19 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.

Тематическое планирование

Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1.	Основы лыжного спорта	2			0	2
2.	Основы обучения в лыжном спорте	0	16		0	16
3.	Специализация	0	0		189	189
	Всего	2	16		189	207

Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: классификация, характеристика.	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1

Модуль 2

№	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Практические занятия (семинары)		
1	Проведение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Команды и методика обучения	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
2	Обучение и совершенствование техники классического хода (попеременно двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход)	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1,
3	Обучение и совершенствование техники одновременных ходов (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременно двухшажный ход)	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
4	Обучение техники и совершенствование конькового хода (одновременный одношажный коньковый, попеременный коньковый ход)	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
5	Обучение и совершенствование техники подъемов на лыжах	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
6	Обучение техники спусков на лыжах	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
7	Обучение способам торможений и поворотов	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
8	Владение всеми способами передвижения на лыжах (в т.ч. со сменой ходов) и имитацией лыжных ходов.	2	ОК-8, ОПК-6, ПК-1

Модуль 3

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Самостоятельная работа		
1	Лыжная подготовка как средство развития физических качеств	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
2	Общие вопросы теории и методики лыжного спорта	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
3	Характерные особенности и задачи лыжной подготовки в школе	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
4	Классификация, терминология и характеристика видов лыжного спорта.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
5	Основы обучения в лыжном спорте.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
6	Структура процесса обучения. Методы обучения	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
7	Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
8	Техника передвижения классическим ходом в лыжном спорте.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
9	Техника передвижения коньковым ходом в лыжном спорте.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
10	Документы планирования учебного процесса.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
11	Характеристика учебного плана, программы, поурочного плана, конспекта.	9	ОК-8, ОПК-1, ОПК-6, ПК-1, ПК-3
12	Составление конспектов занятий по лыжной подготовке.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
13	Тестирование физической и технической подготовки в лыжном спорте.	9	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
14	Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение обморожений.	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
15	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
16	Тематическое планирование учебных занятий в соответствии ФГОС по физической культуре.	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
17	Подготовка учителя физической культуры к проведению урока по лыжному спорту.	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
18	Техника спусков и торможений в лыжном спорте	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
19	Организация и судейство соревнований по лыжному спорту	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
20	Подбор и подготовка инвентаря для занятий лыжным спортом.	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
21	Тестирование физической подготовленности учащихся в зависимости от возрастных особенностей	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1

ОПОП	СМК-РПД В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.19 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

22	Общие требования к организации и проведению спортивно-оздоровительных состязаний	8	ОК-8, ОПК-6, ПК-1
----	--	---	-------------------

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий.

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- решение задач;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

6.1. Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий

Практическое занятие №1

Тема: «Проведение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Команды и методика обучения»

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Освоение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Методика обучения командам и строевым упражнениям. Отработка навыков строевой подготовки и подачи команд с лыжами и на лыжах.

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №2

Тема: «Обучение и совершенствование техники классического хода (попеременный-двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход)»

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Освоение техники классического попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №3

Тема: «Обучение и совершенствование техники одновременных ходов (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный ход)»

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Освоение техники классических одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного.

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №4

Тема: «Обучение и совершенствование техники конькового хода (одновременный одношажный коньковый, попеременный коньковый ход)»

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Освоение техники коньковых ходов (одношажного, попеременного). Практическая отработка способов переходов с хода на ход, рациональное использование способов передвижения коньковым ходом.

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №5

Тема: «Обучение и совершенствование техники подъемов на лыжах»

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Совершенствование техники подъемов по склону: ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Методика обучения технике подъемов и поворотов на подъемах.

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №6

Тема: «Обучение технике спусков на лыжах»

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Совершенствование техники спусков по склону. Методика обучения технике спусков и поворотов в различных стойках (высокая, средняя, низкая). Практическая отработка способов преодоления неровностей (бугры, впадины, уступы, выката и встречного склона)

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №7

Тема: «Обучение способам торможений и поворотов»

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Совершенствование техники торможений: «плугом, упором, соскальзыванием, падением» и поворотов: «переступанием, плугом, упором, на параллельных лыжах». Методика обучения технике торможений и поворотов на различных склонах.

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие №8

Тема: «Владение всеми способами передвижения на лыжах (в т.ч. со сменой ходов) и имитацией лыжных ходов».

Оборудование и инвентарь: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Место проведения: лыжная база «Лесная».

I. Подготовительная часть.

Организационный момент: построение, приветствие, сообщение задач занятия.

ОПОП	СМК-РПД В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.19 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

Строевые упражнения: повороты на месте, в движении.

Разминка: передвижение по учебному кругу.

II. Основная часть.

Освоение техники перехода с хода на ход. Методика обучения технике попеременных и одновременных классических лыжных ходов и их тактически грамотное применение на отдельных участках дистанции с различным рельефом.

III. Заключительная часть.

Построение.

Подведение итогов занятия.

Указание на основные ошибки и пути их устранения.

Задания для самостоятельной работы.

6.2 Внеаудиторная самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Вид СР	Трудоемкость (час.)
1.	Общие требования планирования и проведения спортивно-оздоровительных занятий.	Особенности планирования и проведения занятий. Задачи, основные виды занятий, тестирование.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
2.	Общие вопросы теории и методики лыжного спорта	Лыжный спорт в системе физического воспитания. Лыжный спорт, лыжная подготовка. Цели, задачи и особенности методики преподавания лыжного спорта с требованиями ФГОС	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
3.	Характерные особенности и задачи лыжной подготовки в школе.	Способы передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. Подготовки учащихся, выбор местности, снаряжения и оборудования. Техника безопасности.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
4.	Классификация, терминология и характеристика видов лыжного спорта.	Изучить терминологию лыжного спорта. Элементы техники передвижения на лыжах. Классификация лыжных ходов.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
5.	Основы обучения в лыжном спорте.	Цели, задачи и особенности обучения техники лыжных ходов. Подборка инвентаря, техника безопасности	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
6.	Структура процесса обучения. Методы обучения	Закономерности и принципы обучения. Методы и средства обучения.	Изучение теоретического материала и	9

			написание реферата.	
7.	Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия.	Основные признаки занятий. Содержание занятий. Пути повышения и эффективность плотности урока. Дидактические, психологические, гигиенические требования к технике урока.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
8.	Техника передвижения классическим ходом в лыжном спорте.	Техника классического хода. Основные виды техники. Тонкости классического хода.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
9.	Техника передвижения коньковым ходом в лыжном спорте.	Техника конькового хода. Основные виды техники. Тонкости конькового хода	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
10.	Документы планирования учебного процесса.	Основные направления в планировании учебного процесса. Сущность классического планирования. Виды планирования.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
11.	Характеристика учебного плана, программы, поурочного плана, конспекта.	Общая характеристика технологии разработки основных документов планирования.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
12.	Составление конспектов занятий по лыжной подготовке.	Структура занятия. Задачи вводной, основной и заключительной части урока.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
13.	Тестирование физической и технической подготовки в лыжном спорте.	Развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка. Тесты для определения уровня физической и специальной подготовки.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	9
14.	Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение обморожений.	Безопасность на занятиях по лыжной подготовке. Подготовка мест для проведения занятий по лыжной подготовке. Обморожение-признаки, первая помощь и профилактика.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
15.	Спортивные сооружения и	Материально-техническое обеспечение и оснащённость	Изучение теоретического	8

ОПОП	СМК-РПД В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.19 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

	материально-техническое обеспечение.	образовательного процесса. Спортивные сооружения.	материала и написание реферата.	
16.	Тематическое планирование учебных занятий в соответствии ФГОС по физической культуре.	Тематическое планирование как средство реализации требований ФГОС. Характерные особенности тематического планирования с учетом требований ФГОС.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
17.	Подготовка учителя физической культуры к проведению урока по лыжному спорту.	Формы организации занятий по лыжному спорту. Руководящая роль учителя. Подготовка и правильная организация уроков лыжной подготовки.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
18.	Контроль самостоятельной работы	Суть реализуемой системы контроля. Цель контроля самостоятельной работы. Эффективность контроля. Формы контроля.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
19.	Организация и судейство соревнований по лыжному спорту	Планирование соревнований. Подготовка к проведению соревнований. Материально-техническое обеспечение соревнований.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
20.	Подбор и подготовка инвентаря для занятий лыжным спортом.	Подбор инвентаря для прогулок и спортивного применения. Подбор инвентаря для конькового хода. Подбор инвентаря для классического хода. Применение лыжных мазей и парафинов.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8
21.	Тестирование физической подготовленности учащихся в зависимости от возрастных особенностей.	Развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка. Тесты для определения уровня физической и специальной подготовки.	Изучение теоретического материала и написание реферата.	8

7. Тематика контрольных работ, курсовых работ не предусмотрено

8. Перечень вопросов на экзамен

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

2. Лыжный спорт в России с древнейших времён.
3. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания детей и подростков.
4. Предмет и задачи лыжного спорта.
5. Виды лыжного спорта. Их краткая характеристика.
6. Общие понятия теории лыжного спорта.
7. Анализ техники лыжных ходов.
8. Анализ техники скользящего шага.
9. Анализ техники попеременного-двухшажного хода.
10. Анализ техники одновременных ходов.
11. Инвентарь, хранение и уход.
12. Способы передвижения, краткая характеристика.
13. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам.
14. Лыжные мази, парафины.
15. Формирование двигательного навыка, их взаимосвязь с последовательностью обучения.
16. Методы обучения.
17. Принципы обучения.
18. Методика обучения скользящему шагу.
19. Методика обучения попеременно-двухшажному ходу.
20. Методика обучения одновременных ходов.
21. Методика обучения преодоления подъемов.
22. Методика обучения преодоления спусков.
23. Игры на уроках лыжной подготовки.
24. Задачи обучения, этапы обучения.
25. Подготовка учителя к уроку. План-конспект.
26. Методика обучения коньковым ходам.
27. Причины появления ошибок, пути их исправления.
28. Организация и проведение походов.
29. Организация и проведение дней здоровья, праздников.
30. Содержание школьных программ по лыжному спорту.
31. Зарождение и развитие лыжного спорта.
32. Общая характеристика олимпийских видов.
33. Инвентарь лыжника.
34. Обувь и одежда лыжника
35. Подготовка лыж.
36. Основы техники передвижения на лыжах.
37. Классические лыжные ходы
38. Коньковые лыжные ходы
39. Техника преодоления подъёмов
40. Техника прохождения спусков и неровностей
41. Техника торможения
42. Повороты в движении и на месте
43. Методика обучения способам передвижения на лыжах
44. Обучение способам торможений и поворотов.
45. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма
46. Воспитательная работа в процессе занятий лыжным спортом
47. Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения
48. Лыжи в России - национальное средство оздоровления населения
49. Лыжная подготовка школьников

50. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах
51. Подготовка лыжных трасс
52. Классификация соревнований
53. Календарный план и «Положение о соревнованиях»
54. Общие требования к судейству соревнований
55. Жеребьевка участников и виды стартов
56. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах
57. Перечислите и дайте содержание основным «Способам двигательной (физкультурной) деятельности», укажите от чего зависит их выполнение
58. Правила подготовки мест занятий, выбор спортивной одежды.
59. Положение о соревновании.
60. Планирование соревнований.
61. Виды заявок и заявлений.
62. Протоколы, виды протоколов.
63. Протесты, подача протестов.
64. Судейская коллегия.
65. Судейские бригады на старте и финише.
66. Организационная работа по организации и проведению соревнований.
67. Особенности смазки пластиковых лыж.
68. Подбор инвентаря для конькового хода.
69. Определение, термины, характеристика и требования к технике передвижения на лыжах.
70. Дать характеристику (с демонстрацией) фаз периода скольжения в скользящем шаге.
71. Анализ техники выполнения попеременного двухшажного хода (продемонстрировать). Методика обучения.
72. Техника выполнения попеременного четырехшажного хода (показать). Методика обучения.
73. Техника выполнения одновременного двухшажного хода (показать). Методика обучения.
74. Анализ техники выполнения одновременного одношажного хода (основной вариант показать). Методика обучения.
75. Техника выполнения одновременного хода - стартовый вариант
76. (показать). Методика обучения.
77. Техника выполнения переходов от одновременных ходов к попеременным (показать). Методика обучения.
78. Техника выполнения переходов от попеременных ходов к одновременным (показать). Методика обучения.
79. Строевые команды в лыжной подготовке. Техника выполнения поворотов на местах (показать). Методика обучения.
80. Характеристика и анализ техники преодоления препятствий на лыжах(показать). Методика обучения.
81. Техника выполнения спусков в основной, высокой, низкой, аэродинамической стойке и стойке отдыха (показать). Методика обучения.
82. Условия применения и техника выполнения способов подъемов (показать). Методика обучения.
83. Анализ техники выполнения поворотов в движении переступанием (показать). Методика обучения.

84. Анализ техники торможения плугом и упором (показать).
85. Анализ техники выполнения поворота махом из упора на параллельных лыжах (показать). Методика обучения.
86. Анализ техники конькового хода и методика обучения (показать).
87. Характеристика техники преодоления неровностей на спусках (показать). Методика обучения.
88. Выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных особенностей лыжника.
89. Учет возрастных особенностей детей, подростков, юношей при занятиях лыжной подготовкой в школе.
90. Форма работы по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками.
91. Задачи и общие требования к уроку по лыжной подготовке школьников.
92. Деление уроков в зависимости от педагогических задач (типы уроков).
93. Структура урока по лыжной подготовке и организация его проведения.
94. Подготовка учителя физической культуры к организации лыжной подготовки в школе.
95. Внеклассные мероприятия по лыжному спорту в школе.
96. Внеурочные формы занятий по лыжам со школьниками (в условиях школы).
97. Планирование лыжной подготовки в школе (документы планирования).
98. Анализ содержания школьной программы по лыжной подготовке 1-3 кл.
99. Методика проведения уроков по лыжной подготовке 1-3 кл.
100. Анализ содержания школьной программы по лыжной подготовке 4-6 кл.
101. Анализ содержания школьной программы по лыжной подготовке 7-8 кл.
102. Анализ содержания школьной программы по лыжной подготовке 9-11 кл.
103. Работа бригады судей на старте в соревнованиях по лыжным гонкам.
104. Работа бригады судей на финише в соревнованиях по лыжным гонкам.
105. Характеристика лыжного инвентаря, правила использования и хранения.
106. Характеристика лыжных мазей, их применение.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

9.1. Основная учебная литература:

1. *Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244
2. Теория и методика лыжного спорта: учебно-методическое пособие / Л.А. Баранова. – Петропавловск-Камчатский : КамГУ им. Витуса Беринга, 2017. – 216 с.

9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю. Заходякина ; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 88 с. — ISBN 978-5-8179-0156-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/29969.html>
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебник / И. М. Бутин. – М. : Владос, 2003. – 166 с.
3. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебное пособие / И. М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.

4. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453245
5. Квашук, П. В. Особенности формирования техники лыжных ходов на уроках физической культуры в 5-6 классах (Камчатский регион) : метод. рекомендации / П. В. Квашук, А. Н. Арсеньев. — М. : ВНИИФК, 2001. — 39 с.
6. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки : учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91573.html>
7. Кобзева, Л. Ф. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу : мет. пособие / Л. Ф. Кобзева. — Смоленск : СГИФК, 2004. — 14 с.
8. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. — М. : Спорт, 2016. — 184 с.
9. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебное пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. — М. : Физическая культура и спорт, 2005. — 305 с.
10. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. — М.: Наука, 2004. — 247 с.
11. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учебно-практ. пособие / Т. И. Раменская. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 264 с.
12. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника: учебник для институтов физической культуры / Т. И. Раменская. — М.: Спорт АкадемПресс, 2001. — 228 с.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. Учреждений высш. образования/ [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.В. Сергеева. — 4- изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 176 с. — (Сер. Бакалавриат).

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» // «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения модулей дисциплины (оценка)	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся			
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа...	Конспектирование
Высокий	отлично	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной	глубокое знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной

		оценки качества своей профессиональной деятельности	оценки качества своей профессиональной деятельности	навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	ной деятельности
Базовый	хорошо	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности
Пороговые	удовлетвори	понимание	понимание	понимание	понимание

й	тельно	теоретическог о содержания дисциплины с незначительн ыми пробелами; несформирова нность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационно й готовности к самообразова нию, саморазвитию	теоретическог о содержания дисциплины с незначительн ыми пробелами; несформирова нность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационно й готовности к самообразова нию, саморазвитию	теоретическ ого содержания дисциплины с незначитель ными пробелами; несформиро ванность практически х умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивацион ной готовности к самообразов анию, саморазвити ю	теоретического содержания дисциплины с незначительны ми пробелами; несформирован ность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразован ию, саморазвитию
Компетенц ии не сформиров аны	неудовлетво рительно	отсутствует понимание теоретическог о содержания дисциплины, несформирова нность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационно й готовности к самообразова нию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретическог о содержания дисциплины, несформирова нность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационно й готовности к самообразова нию, саморазвитию	отсутствует понимание теоретическ ого содержания дисциплины, несформиро ванность практически х умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивацион ной готовности к самообразов анию, саморазвити ю	отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформирован ность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразован ию, саморазвитию

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		экзамен
Высокий	отлично (зачтено)	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развёрнутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные самостоятельно.
Базовый	хорошо (зачтено)	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развёрнутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	Оценивается ответ студента, представляющий собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения, речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыки отсутствуют // либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент

ОПОП	СМК-РПД В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.19 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

	отказывается от ответа на поставленные вопросы.
--	---

11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Лыжный стадион со специально подготовленной трассой; лыжный инвентарь для передвижения классическим и коньковым ходом; мази держания, мази скольжения; оборудование и технические средства для организации и проведения учебных занятий и соревнований; аудитория, оснащённая экраном, компьютером, проектором и аудиоколонками. Оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.