

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.01.04 Лыжный спорт

Направление подготовки (специальность): 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки: «Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

Курс 3 Семестр 5

Экзамен: 5 семестр

Год набора –2019,2020

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г. № 50362 (далее ФГОС ВО).

Разработчик(и):

Доцент кафедры физического воспитания

(должность, кафедра)

Баранова Л.А.

(подпись)

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

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.04 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

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). Часть, формируемая участниками образовательных отношений. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения таких курсов, как «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия», «Физиология», «Основы методики спортивных игр», «Гимнастика», «Теория физической культуры и спорта».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

Код компет енции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
		УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
		УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными	ОПК-3.1 Устанавливает позитивные взаимоотношения с обучающимися, создаёт благоприятный психологический климат в процессе организации совместной деятельности обучающихся.
		ОПК-3.2 Соотносит виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся.
		ОПК-3.3 Объясняет особенности применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.
		ОПК-3.4 Демонстрирует методы (первичного) выявления детей с

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.04 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

	потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	особыми образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания гиперактивностью и др.). ОПК-3.5 Организует совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, на основе разработанных моделей в соответствии с требованиями ФГОС.
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Использует специальные научные знания (по профилю) в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании обучающихся. ОПК-8.2. Использует современные, в том числе интерактивные, формы и методы образовательной и воспитательной работы для осуществления проектной деятельности обучающихся, проведения лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.
ПК-1	Способность решать задачи воспитания и духовно нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	ПК-1.1. Анализирует учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами. ПК-1.2. Конструирует содержание обучения по предмету в соответствии с требованиями примерных образовательных программ по учебному предмету; программами и учебниками по преподаваемому предмету. ПК-1.3. Разрабатывает рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение.
ПК-2	Готов реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	ПК-2.1. Планирует и осуществляет учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, примерной образовательной программой по предмету. ПК-2.2. Реализует рабочую программу учебной дисциплины. ПК-2.3. Корректирует рабочую программу учебной дисциплины для различных категорий обучающихся. Составляет план, конспект, технологическую карту учебных занятий соответствующих предметных областей, включая различные приёмы формирования познавательной мотивации обучающихся
ПК-3	Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	ПК-3.1. Обосновывает выбор применения методов и технологий обучения предмету в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых. ПК-3.2. Формулирует цели, определяет содержание, формы, методы, средства и прогнозирует обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий ПК-3.3. Организует образовательный процесс по предмету, на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий

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 1: «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.

Тема 2: Лыжная подготовка как средство развития физических качеств

Понятие «физические качества» и «физическая подготовка». Средства и методы развития физических качеств в лыжном спорте и лыжной подготовке. Задачи и значение физических качеств в лыжном спорте для физического воспитания различных групп населения.

Тема 3: Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия.

Структура и типы занятий в лыжном спорте. Плотность и педагогический анализ занятия». Место лыжного спорта и лыжной подготовки в организации процесса обучения?

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.

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	6			0	6
2.	Основы обучения в лыжном спорте	0	24		0	24
3.	Специализация	0	0		141	141
	Всего	6	24		141	171

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	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Лыжная подготовка как средство развития физических качеств	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Организация процесса обучения. Структура и типы занятий. Плотность и педагогический анализ занятия.	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

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	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Обучение и совершенствование техники классического хода (попеременно двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход)	4	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.04 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

3	Обучение и совершенствование техники одновременных ходов (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременно двухшажный ход)	4	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Обучение техники и совершенствование конькового хода (одновременный одношажный коньковый, попеременный коньковый ход)	4	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Обучение и совершенствование техники подъемов на лыжах	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
6	Обучение техники спусков на лыжах	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
7	Обучение способам торможений и поворотов	2	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
8	Владение всеми способами передвижения на лыжах (в т.ч. со сменой ходов) и имитацией лыжных ходов.	4	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

Модуль 3

	Тема	К ол-во часов	Компет енции по теме
	Самостоятельная работа		
1	Общие вопросы теории и методики лыжного спорта	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
2	Характерные особенности и задачи лыжной подготовки в школе	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
3	Классификация, терминология и характеристика видов лыжного спорта.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
4	Основы обучения в лыжном спорте.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
5	Структура процесса обучения. Методы обучения	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
6	Техника передвижения классическим ходом в лыжном спорте.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.04 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

7	Техника передвижения коньковым ходом в лыжном спорте.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
8	Документы планирования учебного процесса.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
9	Характеристика учебного плана, программы, поурочного плана, конспекта.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
10	Составление конспектов занятий по лыжной подготовке.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
11	Тестирование физической и технической подготовки в лыжном спорте.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
12	Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение обморожений.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
13	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.	8	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
14	Тематическое планирование учебных занятий в соответствии ФГОС по физической культуре.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
15	Подготовка учителя физической культуры к проведению урока по лыжному спорту.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
16	Техника спусков и торможений в лыжном спорте	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
17	Организация и судейство соревнований по лыжному спорту	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
18	Подбор и подготовка инвентаря для занятий лыжным спортом.	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
19	Тестирование физической подготовленности учащихся в зависимости от возрастных особенностей	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3
20	Общие требования к организации и проведению спортивно-оздоровительных состязаний	7	УК-7, ОПК-3, ОПК-8, ПК-1, ПК-2, ПК-3

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 техники 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.

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

Тема 1 Общие вопросы теории и методики лыжного спорта

Тема 2 Характерные особенности и задачи лыжной подготовки в школе.

Тема 3 Классификация, терминология и характеристика видов лыжного спорта.

Тема 4 Основы обучения в лыжном спорте.

Тема 5 Структура процесса обучения. Методы обучения

Тема 6 Техника передвижения классическим ходом в лыжном спорте.

Тема 7 Техника передвижения коньковым ходом в лыжном спорте.

Тема 8 Документы планирования учебного процесса.

Тема 9 Характеристика учебного плана, программы, поурочного плана, конспекта.

Тема 10 Составление конспектов занятий по лыжной подготовке.

Тема 11 Тестирование физической и технической подготовки в лыжном спорте.

Тема 12 Мероприятия по профилактике травматизма на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение обморожений.

Тема 13 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.

Тема 14 Тематическое планирование учебных занятий в соответствии ФГОС по физической культуре.

Тема 15 Подготовка учителя физической культуры к проведению урока по лыжному спорту.

Тема 16 Техника спусков и торможений в лыжном спорте

Тема 17 Организация и судейство соревнований по лыжному спорту

Тема 18 Подбор и подготовка инвентаря для занятий лыжным спортом.

Тема 19 Тестирование физической подготовленности учащихся в зависимости от возрастных особенностей.

Тема 20 Общие требования к организации и проведению спортивно-оздоровительных состязаний

Тема 21 Контроль самостоятельной работы

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. Дворецкий, В. А. Выбор и подготовка современных гоночных лыж / В. А. Дворецкий. – Смоленск : РИОСГИФК, 2002. – 184 с.
 5. 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
 6. 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.
 7. 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>
 8. Кобзева, Л. Ф. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу : мет. пособие / Л. Ф. Кобзева. – Смоленск : СГИФК, 2004. – 14 с.
 9. Кобзева, Л. Ф. Российские лыжники-гонщики в проведении XX Олимпийских игр в Турине / Л.Ф. Кобзева, А. В. Пирог / под общ ред. А. И. Павлова. – Смоленск : СГАФКСТ, 2005. – 382 с.
 10. Коркоран, М. Подготовка беговых лыж к соревнованиям : пособие / А. В. Зубковой. – М. : Спорт АкадемПресс, 2002. – 263 с.
 11. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
 12. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. – М. : Спорт, 2016. – 184 с.
 13. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 года /Федерация лыжных гонок России. – М. : САП, 2001. – 189 с.
 14. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебное пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура и спорт, 2005. – 305 с.
 15. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Наука, 2004. – 247 с.
 16. Раменская, Т. И. Россия великая лыжная держава XX столетия : пособие / Т. И. Раменская. – М. : Спорт АкадемПресс, 2002. – 174 с.
 17. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учебно-практ. пособие / Т. И. Раменская. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
 18. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника: учебник для институтов физической культуры / Т. И. Раменская. – М.: Спорт АкадемПресс, 2001. – 228 с.
 19. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2004. – 204 с.
 20. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. Учреждений высш. образования/ [Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.04 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

- и др.]; под ред. Г.В. Сергеева. – 4- изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176 с. – (Сер. Бакалавриат).
- Техническая подготовка лыжников в бесснежный период. Т.И. Раменская, М.Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
 - Четайкина, О. В. Методика ускоренного обучения студентов технике лыжных ходов : методические рекомендации / О. В. Четайкина. – Саранск :Мордов. гос. пед. ин-т, 2007. – 33 с.
 - Четайкина, О. В. Методические особенности формирования техники классических способов передвижения на лыжах : учебно-метод. пособие / О. В. Четайкина. – Саранск :Мордов. гос. пед. ин-т, 2008. – 55 с.

9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

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

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительн о	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции сформированы не	Неудовлетворительн но	Выполнено менее 50 % заданий	

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	экзамен
		Критерии оценивания	
Высокий	отлично	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.	
Базовый	хорошо	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем,	

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.01.04 «Лыжный спорт» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»	

		студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.
Пороговый	Удовлетворительно	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).

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.