

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 03.06.2022 11:23:01  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|      |   |
|------|---|
| Шифр | Наименование дисциплины (модуля)        |
| Б1.О | <b>Теория и методика лыжного спорта</b> |

|  |   |
|--|---|
| Код направления подготовки                       | 44.03.05  |
| Направление подготовки                           | Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)                         |
| Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль) | Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии) |
| Уровень образования                              | бакалавр  |
| Форма обучения                                   | очная   |

Разработчики:

| Должность | Учёная степень, звание | Подпись | ФИО                    |
|-----------|------------------------|---------|------------------------|
| Ассистент |                        |         | Игнаткин Юрий Иванович |

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

| Кафедра  | Заведующий кафедрой           | Номер протокола | Дата протокола | Подпись |
|--|-------------------------------|-----------------|----------------|---------|
| Кафедра теории и методики физической культуры и спорта | Жабаков Владислав Ермекбаевич | 9               | 01.07.2019     |         |
| Кафедра теории и методики физической культуры и спорта | Жабаков Владислав Ермекбаевич | 2               | 17.09.2020     |         |
|  |                               |                 |                |         |
|  |                               |                 |                |         |

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка .....   | 3  |
| 2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....   | 5  |
| 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий ..... | 6  |
| 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....   | 9  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....                                       | 10 |
| 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....  | 15 |
| 7. Перечень образовательных технологий .....   | 16 |
| 8. Описание материально-технической базы .....   | 17 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры».

1.4 Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Теория и методика воспитательной работы в сфере физической культуры».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование системы знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций в лыжном спорте

1.6 Задачи дисциплины:

1) Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры

2) Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники и методики преподавания лыжных упражнений

3) Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

| №<br>п/п | Код и наименование компетенции по ФГОС   |   |
|----------|--|---|
|          | Код и наименование индикатора достижения компетенции   |   |
| 1        | ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.<br>ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.<br>ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся. |
| 2        | УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  | УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.<br>УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.<br>УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   |

| №<br>п/п | Код и наименование индикатора<br>достижения компетенции  | Образовательные результаты по дисциплине   |   |
|----------|--|--|---|
|          |  | 1  | 2 |
| 1        | ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ. | 3.3 Основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-воспитательного процесса, необходимые в подготовке спортсменов.<br>3.4 Знать основные формы учебной и воспитательной работы, необходимые для подготовки спортсменов. |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   | 2 ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.   | У.2 Уметь организовать учебно-воспитательный процесс на основе знания психолого-педагогических закономерностей   |
| 3 | ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.  | В.2 Владеть психолого-педагогическими умениями, необходимыми для сопровождения учебно-воспитательного процесса.  |
| 1 | УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.   | 3.1 Основные психолого-педагогические закономерности организации учебно-воспитательного процесса, необходимые в подготовке спортсменов.<br>3.2 Знать основные формы учебной и воспитательной работы, необходимые для подготовки спортсменов. |
| 2 | УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. | У.1 Уметь организовать учебно-воспитательный процесс на основе знания психолого-педагогических закономерностей   |
| 3 | УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   | В.1 Владеть психолого-педагогическими умениями, необходимыми для сопровождения учебно-воспитательного процесса.  |

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

| Наименование раздела дисциплины (темы)   | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |           |           | Итого часов |
|--|--|-----------|-----------|-------------|
|  | Л  | ЛЗ        | СРС       |             |
| <b>Итого по дисциплине</b>   | <b>6</b>   | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>36</b>   |
| <b>Первый период контроля</b>  |  |           |           |             |
| <i>Теоретические и исторические основы курса лыжного спорта</i>  | <b>6</b>   | <b>6</b>  | <b>12</b> | <b>24</b>   |
| Предмет, задачи, понятие «лыжный спорт».   | 2  | 2         | 4         | 8           |
| Место и значение лыжного спорта в российской системе физического воспитания                                      | 2  | 2         | 4         | 8           |
| Методика обучения основным лыжным ходам  | 2  | 2         | 4         | 8           |
| <i>Основы техники и методики способов передвижения на лыжах</i>  |  | <b>4</b>  | <b>8</b>  | <b>12</b>   |
| Составляющие элементы техники: общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки; связи между ними |  | 4         | 4         | 8           |
| Развитие физических качеств, а именно: быстроты, выносливости, силы  |  |           | 4         | 4           |
| Итого по видам учебной работы  | <b>6</b>   | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>36</b>   |
| <i>Форма промежуточной аттестации</i>  |  |           |           |             |
| Экзамен  |  |           |           | <b>36</b>   |
| <b>Итого за Первый период контроля</b>   |  |           |           | <b>72</b>   |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ  
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА  
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание  | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические и исторические основы курса лыжного спорта</b><br><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ОПК-5: 3.3 (ОПК.5.1), 3.4 (ОПК.5.1), В.2 (ОПК.5.3), У.2 (ОПК.5.2)<br>УК-7: 3.1 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)  | <b>6</b>                       |
| 1.1. Предмет, задачи, понятие «лыжный спорт».<br>Предмет, задачи, понятие «лыжный спорт». Место и значение лыжного спорта в российской системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта, их оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.<br>История возникновения лыжного спорта. Возникновение лыжного спорта как вида спорта. Лыжный спорт на Олимпийских играх. История лыжного спорта в нашей стране и за рубежом<br><br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                | 2                              |
| 1.2. Место и значение лыжного спорта в российской системе физического воспитания<br>Предмет, задачи, понятие «лыжный спорт». Место и значение лыжного спорта в российской системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта, их оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.<br>История возникновения лыжного спорта. Возникновение лыжного спорта как вида спорта. Лыжный спорт на Олимпийских играх. История лыжного спорта в нашей стране и за рубежом<br>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 2                              |
| 1.3. Методика обучения основным лыжным ходам<br>Предмет, задачи, понятие «лыжный спорт». Место и значение лыжного спорта в российской системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта, их оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.<br>История возникновения лыжного спорта. Возникновение лыжного спорта как вида спорта. Лыжный спорт на Олимпийских играх. История лыжного спорта в нашей стране и за рубежом<br>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1  | 2                              |

**3.2 Лабораторные**

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема и содержание   | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|--|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические и исторические основы курса лыжного спорта</b><br><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ОПК-5: 3.3 (ОПК.5.1), 3.4 (ОПК.5.1), В.2 (ОПК.5.3), У.2 (ОПК.5.2)<br>УК-7: 3.1 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)   | <b>6</b>                       |
| 1.1. Предмет, задачи, понятие «лыжный спорт».<br>Общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки, связи между ними. Качественные характеристики техники. Прохождение на выносливость дистанции 3, 5, 10 км.<br><br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 2                              |

|  |          |
|--|----------|
| 1.2. Место и значение лыжного спорта в российской системе физического воспитания<br>Общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки, связи между ними. Качественные характеристики техники. Прохождение на выносливость дистанции 3, 5, 10 км.<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                      | 2        |
| 1.3. Методика обучения основным лыжным ходам<br>Общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки, связи между ними. Качественные характеристики техники. Прохождение на выносливость дистанции 3, 5, 10 км.<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1  | 2        |
| <b>2. Основы техники и методики способов передвижения на лыжах</b>   | <b>4</b> |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ОПК-5: У.2 (ОПК.5.2), В.2 (ОПК.5.3)<br>УК-7: У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)   |          |
| 2.1. Составляющие элементы техники: общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки; связи между ними<br>Общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки, связи между ними. Качественные характеристики техники. Прохождение на выносливость дистанции 3, 5, 10 км.<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4        |

### 3.3 СРС

| Наименование раздела дисциплины (модуля)/<br>Тема для самостоятельного изучения   | Трудоемкость<br>(кол-во часов) |
|---|--------------------------------|
| <b>1. Теоретические и исторические основы курса лыжного спорта</b>  | <b>12</b>                      |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ОПК-5: 3.3 (ОПК.5.1), 3.4 (ОПК.5.1), В.2 (ОПК.5.3), У.2 (ОПК.5.2)<br>УК-7: 3.1 (УК.7.1), 3.2 (УК.7.1), У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)  |                                |
| 1.1. Предмет, задачи, понятие «лыжный спорт».<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1   | 4                              |
| 1.2. Место и значение лыжного спорта в российской системе физического воспитания<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок<br>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1                                | 4                              |
| 1.3. Методика обучения основным лыжным ходам<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1  | 4                              |
| <b>2. Основы техники и методики способов передвижения на лыжах</b>  | <b>8</b>                       |
| <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b><br>ОПК-5: У.2 (ОПК.5.2), В.2 (ОПК.5.3)<br>УК-7: У.1 (УК.7.2), В.1 (УК.7.3)  |                                |
| 2.1. Составляющие элементы техники: общая структура движения, фазы, моменты, основные опорные точки; связи между ними<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4                              |

|  |   |
|--|---|
| 2.2. Развитие физических качеств, а именно: быстроты, выносливости, силы<br><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b><br>Основы анализа техники движений спортсмена и определение типичных ошибок<br>Учебно-методическая литература: 4, 5, 6, 7<br>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1 | 4 |
|--|---|

## **4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Учебно-методическая литература**

| №<br>п/п                         | Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)                 | Ссылка на источник в ЭБС  |
|----------------------------------|---|---|
| <b>Основная литература</b>       |   |   |
| 1                                | Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2020.— 344 с.  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/98646.html">http://www.iprbookshop.ru/98646.html</a> . |
| 2                                | С.А. Луценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с. | <a href="http://www.iprbookshop.ru/29969.html">http://www.iprbookshop.ru/29969.html</a>   |
| 3                                | Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 216 с.                       | <a href="http://www.iprbookshop.ru/55561.html">http://www.iprbookshop.ru/55561.html</a> . |
| 4                                | Починкин А.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2017.— 384 с.   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/57795.html">http://www.iprbookshop.ru/57795.html</a> . |
| 5                                | Тулякова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 106 с.   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/93804.html">http://www.iprbookshop.ru/93804.html</a> . |
| <b>Дополнительная литература</b> |   |   |
| 6                                | Якимов А.М., Ревzon А.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2018.— 100 с.                              | <a href="http://www.iprbookshop.ru/74294.html">http://www.iprbookshop.ru/74294.html</a> . |
| 7                                | Кокоулова О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.                               | <a href="http://www.iprbookshop.ru/11049.html">http://www.iprbookshop.ru/11049.html</a> . |

### **4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

| №<br>п/п | Наименование базы данных  | Ссылка на ресурс  |
|----------|---------------------------|---|
| 1        | Педагогическая библиотека | <a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a> |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

| Код компетенции по ФГОС                    |                  |   |                         |
|--|------------------|---|-------------------------|
| Код образовательного результата дисциплины | Текущий контроль |   | Помежуточная аттестация |
|  | Доклад/сообщение | Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений |                         |
| УК-7                                       |                  |   |                         |
| 3.1 (УК.7.1)                               | +                |   | +                       |
| У.1 (УК.7.2)                               | +                |   | +                       |
| 3.2 (УК.7.1)                               | +                |   | +                       |
| В.1 (УК.7.3)                               | +                |   | +                       |
| ОПК-5                                      |                  |   |                         |
| 3.3 (ОПК.5.1)                              | +                | +   | +                       |
| У.2 (ОПК.5.2)                              | +                |   | +                       |
| В.2 (ОПК.5.3)                              | +                | +   | +                       |
| 3.4 (ОПК.5.1)                              | +                | +   | +                       |

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретические и исторические основы курса лыжного спорта":

##### 1. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений

Опишите методику обучения технике торможения

История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.

История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.

История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.

История развития лыжного спорта в современной России.

Лыжная подготовка в программе современной школы.

Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.

Планирование подготовки юных лыжников.

Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.

Периодизация в лыжном спорте.

Лыжный туризм в школе.

Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.

Характеристика инвентаря в лыжном спорте.

Как правильно подобрать лыжные ботинки?

Дайте общую характеристику лыжных мазей.

Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.

Для чего и как парафинят лыжи?

Как проверить качество сцепления лыж со снегом?

Назовите основные составные части лыжи.

Сколько и какие существуют способы подбора лыж?

Назовите классификацию лыж.

Назовите основные назначения парафина.

Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.

Количество баллов: 5

## **2. Доклад/сообщение**

Опишите методику обучения технике торможения

История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.

История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.

История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.

История развития лыжного спорта в современной России.

Лыжная подготовка в программе современной школы.

Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.

Планирование подготовки юных лыжников.

Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.

Периодизация в лыжном спорте.

Лыжный туризм в школе.

Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.

Характеристика инвентаря в лыжном спорте.

Как правильно подобрать лыжные ботинки?

Дайте общую характеристику лыжных мазей.

Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.

Для чего и как парафинят лыжи?

Как проверить качество сцепления лыж со снегом?

Назовите основные составные части лыжи.

Сколько и какие существуют способы подбора лыж?

Назовите классификацию лыж.

Назовите основные назначения парафина.

Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.

Опишите методику обучения технике торможения

История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.

История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.

История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.

История развития лыжного спорта в современной России.

Лыжная подготовка в программе современной школы.

Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.

Планирование подготовки юных лыжников.

Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.

Периодизация в лыжном спорте.

Лыжный туризм в школе.

Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.

Характеристика инвентаря в лыжном спорте.

Как правильно подобрать лыжные ботинки?

Дайте общую характеристику лыжных мазей.

Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.

Для чего и как парафинят лыжи?

Как проверить качество сцепления лыж со снегом?

Назовите основные составные части лыжи.

Сколько и какие существуют способы подбора лыж?

Назовите классификацию лыж.

Назовите основные назначения парафина.

Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Основы техники и методики способов передвижения на лыжах":

## **1. Доклад/сообщение**

Опишите методику обучения технике торможения  
История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.  
История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.  
История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.  
История развития лыжного спорта в современной России.  
Лыжная подготовка в программе современной школы.  
Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.  
Планирование подготовки юных лыжников.  
Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.  
Периодизация в лыжном спорте.  
Лыжный туризм в школе.  
Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.  
Характеристика инвентаря в лыжном спорте.  
Как правильно подобрать лыжные ботинки?  
Дайте общую характеристику лыжных мазей.  
Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.  
Для чего и как парафинят лыжи?  
Как проверить качество сцепления лыж со снегом?  
Назовите основные составные части лыжи.  
Сколько и какие существуют способы подбора лыж?  
Назовите классификацию лыж.  
Назовите основные назначения парафина.  
Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.

Опишите методику обучения технике торможения  
История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.  
История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.  
История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.  
История развития лыжного спорта в современной России.  
Лыжная подготовка в программе современной школы.  
Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.  
Планирование подготовки юных лыжников.  
Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.  
Периодизация в лыжном спорте.  
Лыжный туризм в школе.  
Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.  
Характеристика инвентаря в лыжном спорте.  
Как правильно подобрать лыжные ботинки?  
Дайте общую характеристику лыжных мазей.  
Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.  
Для чего и как парафинят лыжи?  
Как проверить качество сцепления лыж со снегом?  
Назовите основные составные части лыжи.  
Сколько и какие существуют способы подбора лыж?  
Назовите классификацию лыж.  
Назовите основные назначения парафина.  
Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.

Количество баллов: 10

### **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### **Первый период контроля**

##### **1. Экзамен**

Вопросы к экзамену:

1. Как правильно подобрать лыжные ботинки?
2. Дайте общую характеристику лыжных мазей.
3. Расскажите о технологии смазки деревянных лыж.
4. Для чего и как парафинят лыжи?
5. Как проверить качество сцепления лыж со снегом?
6. Назовите основные составные части лыжи.

7. Сколько и какие существуют способы подбора лыж?
8. Назовите классификацию лыж.
9. Назовите основные назначения парафина.
10. Подготовка пластиковых лыж к соревнованиям.
11. Какова структура урока по лыжной подготовке?
12. Охарактеризовать каждую часть урока.
13. Как выбирать учебную площадку для лыжных гонок?
14. Что такое тренировочная лыжня?
15. Как выбрать тренировочную лыжню?
16. История развития лыжного спорта в стране и за рубежом.
17. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.
18. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
19. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту.
20. Основы методики тренировки.
21. Планирование и учет учебной и внешкольной работы по лыжному спорту в школе.
22. Техника преодоления подъёмов и спусков.
23. Техника одношажного и двухшажного хода.
24. Техника строевых приёмов.
25. Подвижные игры на лыжах.
26. Развитие общей выносливости.
27. Способы преодоления неровностей рельефа.
28. Техника торможения.
29. Изучение видов конькового хода. Методика. Техника
30. Нормативы сдачи тестов на 12, 15, 10 км.
31. История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.
32. История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.
33. История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.
34. История развития лыжного спорта в современной России.
35. Лыжная подготовка в программе современной школы.
36. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.
37. Планирование подготовки юных лыжников.
38. Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.
39. Периодизация в лыжном спорте.
40. Лыжный туризм в школе.
41. Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.
42. Характеристика инвентаря в лыжном спорте.

Типовые практические задания:

1. Опишите технику смазки деревянных и пластиковых лыж.
2. Расскажите об особенностях техники конькового хода.
3. Расскажите о способах подбора лыж.
4. Осветите этапы организации соревнований по лыжным гонкам.
5. Опишите микроциклы подготовки спортсменов к лыжным гонкам.
6. Приведите пример структуры занятия по лыжам.
7. Назовите ошибки, встречающиеся при хранении лыжного инвентаря.
8. Опишите проверку сцепления лыж со снегом.
9. Осветите планирование и учет учебной и внешкольной работы по лыжному спорту в школе.
10. Опишите ошибки, встречающиеся при выполнении двухшажного хода.
11. Составьте программу подготовки для обучения технике двухшажного хода.
12. Составьте программу для обучения технике конькового хода.
13. Приведите 5-6 примеров подвижных игр на лыжах.
14. Осветите нормативы сдачи тестов на 12, 15, 10 км.
15. Опишите методику обучения технике торможения.

### **5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

| Отметка | Критерии оценивания |
|---------|---------------------|
|---------|---------------------|

|   |   |
|---|---|
| "Отлично"                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>  |
| "Хорошо"                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul> |
| "Удовлетворительно"<br>("зачтено")      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>   |
| "Неудовлетворительно"<br>("не зачтено") | <ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>   |

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Лабораторные**

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

### **3. Экзамен**

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### **4. Выполнение нормативов физической подготовленности и зачетных упражнений**

Нормативы физической подготовленности определяют уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся. К выполнению контрольных нормативов допускаются студенты, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные упражнения проводятся в целях определения уровня общей и специальной физической подготовленности студентов.

В ходе выполнения нормативов/упражнения обучающиеся обязаны соблюдать технику безопасности и стараться показать наиболее высокий результат. Студенты, специальной медицинской группы, выполняют нормативы и зачетные упражнения с учетом противопоказаний по заболеваниям.

### **5. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение
2. Технология педагогических мастерских

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. лаборатория
2. спортивный зал
3. мастерская
4. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
5. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC