Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2024.07.06 14:37:09 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе

_____ М.И. Салимов

«23» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Теория и методика обучения базовым видам спорта»

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Направление подготовки– 49.03.01 Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Екатеринбург 2024 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины (модуля) *«ТиМ ОБВС - Лыжная подготовка»* составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол № 9 от «6» мая 2024 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол № 9 от «23» мая 2024 г.)

Разработчик рабочей программы дисциплины (модуля):
Преподаватель кафедры ТиМ ФК _____ С.М. Устюжанин
подпись

Зав. кафедрой _____ И.В. Тарасевич

Проверил:

Начальник учебного отдела _____ Л. А. Осадчая

1. **МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Данная дисциплина относится к **обязательной части**, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Степень реализации компетенции (полностью/ частично) Курс/семестр**	**Индикаторы достижения компетенции**	**Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников**
ОПК-1 **ОПК-3** **ОПК-7**	**ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и	**ОПК-1.1. Знает:** - проведения антропометрических и морфо-функциональных измерений для оценки физического развития занимающихся; - психологические и педагогические особенности физического воспитания в физической культуре и спорте; - порядок разработки учебно-методической документации по учебно-образовательному процессу - знает содержание и правила оформления документов планирования в ИВС ; - анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; _____ и биомеханические основы развития физических качеств; **ОПК-1.2. Умеет:** - систематизировать информацию в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, обучения детей физической культуре. - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;	**Профессиональный стандарт** **Тренер** УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н Подготовка спортсменов *Основная цель вида профессиональной деятельности:* Проведение со спортсменами тренировочных мероприятий и

	занимающихся различного пола и возраста **ОПК-3** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке **ОПК-7** Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,	физической подготовке, обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	- учитывать возрастные и психологические особенности занимающихся ФК и С, поддерживать уровень спортивной мотивации; - Планировать образовательный процесс, занятия с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. **ОПК-1.3. Имеет опыт:** - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся; - определение задач, содержания и формы занятий по физическому воспитанию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизиологических особенностей обучающихся. - проведение с обучающимися лекций и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности в ИВС. **ОПК-3.1. Знает:** - прикладное значение базовых видов спорта; - методики развития физических качеств в ИВС; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах спорта (БВС); -правила видов спорта и организацию соревновательной деятельности; **ОПК-3.2. Умеет:** - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта; - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий по базовым видам спорта; **ОПК-3.3. Имеет опыт:**	осуществление руководства состязательной деятельностью спортсменов для достижения спортивных результатов. **Содержание трудовой функции:** **Код 05.003** D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки,

	оказывать первую доврачебную помощь		- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся в БВС; - опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС. **ОПК-7.1 Знает:** – санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; – факторы и причины травматизма в процессе физкультурно-спортивной деятельности; – требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. – специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий; **ОПК-7.2. Умеет:** – обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; – оказывать первую доврачебную помощь; – вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;. **ОПК-7.3. Имеет опыт** – оказания первой доврачебной помощи; – проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; – опыт проведения мероприятий занимающихся о правилах поведения в помещениях спортивного сооружения.	занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачёт
Контактная работа (контакт.часы), в том числе:	час	54.25
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0.25
Самостоятельная работа, в том числе	час	53.75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	18

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		4
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	Зачёт
Контактная работа (контакт.часы), в том числе:	час	10.25
Лекции (Лек)	час	2
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0.25
Самостоятельная работа, в том числе	час	93.75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	2

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ
Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Лыжный спорт в системе физического воспитания. Основы техники передвижения на лыжах			54.25	53.75
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов лыжного спорта**		
	Тема 1.1. Введение в дисциплину	**Лекции** Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Зачетные требования. Определение и содержание предмета «Лыжный спорт». Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. История возникновения, основные этапы развития лыжного спорта как вида спорта. Развитие лыжного спорта в России. Связь лыжного спорта с другими видами спорта. Лыжный спорт в России XIX-XX в. Российский лыжный спорт на современном этапе развития Олимпийского движения. Основные понятия в предмете. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Практическое занятие.** **Основы техники передвижения на лыжах.** **Содержание:** Имитация движений руками на месте 1. Имитация работы рук-и.п. стойка на одной ноге. 2. Имитация работы рук с махом ногой. 3. Имитация работы рук с палками на месте.	4 4	

		4. Перенос веса тела с лыжи на лыжу. 5. Упражнения на равновесие. 6. Упражнения на лыжах на месте. 7. Ходьба с палками без лыж. 8. Упражнение «самокат». 9. Многократное выполнение стойки на месте. **Контрольные вопросы:** 1.Чем было обусловлено появление лыж? 2.Какие упражнения используются при освоении основ лыжного спорта. 3Какие виды лыжного спорта входят в программу Олимпийских игр. **Задания:** демонстрация основ техники передвижения на лыжах. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Цель: Изучение истории лыжного спорта, основ техники передвижения на лыжах.** Задачи: - сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные для передвижения на лыжах различными способами; - ознакомиться с основами обучения технике передвижения на лыжах. **Учебное задание:** 1.Подбор и смазка лыжного инвентаря. 2.Упражнения на лыжах на месте. 3.Обучение равновесию на одной ноге в движении. 4.Передвижение на лыжах по равнинной дистанции. 5.Обучить стойке лыжника. Рекомендации по изучению темы: Просмотр учебных фильмов, кинограмм, соревнований. С целью создания целостного представления о техники лыжных ходов, на основе просмотра техники ведущих лыжников. **Вопросы для самоконтроля:** 1.Когда и где наши лыжники приняли участие в Чемпионате мира и		**8**

		Олимпийских играх. 2.Перечислите основные упражнения для овладения лыжами как «снарядом». **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений.		
.2.	**Тема 1.2.** Классификация лыжных ходов. Общая характеристика видов лыжного спорта.	**Лекции** Основные понятия в предмете, терминология. Классификация лыжных ходов, их происхождение. Техника классических лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Техника подъёмов и спусков. Техника торможений и поворотов. Характеристика видов лыжного спорта. Лыжный инвентарь и экипировка. Техника безопасности в лыжном спорте. Материально-техническое обеспечение в лыжном спорте. Выбор мест для проведения занятий. Лыжные мази твёрдые, полутвёрдые, парафины. Этапы подготовки лыжного инвентаря. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Практическое занятие.** **Цель**: Научить согласованности рук и ног. Научить правильному подбору смазки инвентаря. **Задачи:** сформировать двигательные умения, характерные для передвижения на лыжах; - ознакомиться с основами обучения техники бега на лыжах. **Учебное задание:** 1. Обучить движениям руками на месте. 2. Имитация движения руками на месте. 3. Передвижение по равнинному участку трассы. 4. Упражнения на развитие равновесия на одной лыже.	**4** 4	

		5. Упражнение «самокат» на двух лыжах 6. Передвижение на лыжах по равнине изученными ходами. **Рекомендации по изучению темы:** просмотр видео соревнований с участием ведущих лыжников, обратить внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными лыжниками. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дистанция при передвижении по равнине и на спуске. 2. Вид экстренного торможения. 3. Первая помощь при травмах, ушибах. 4. Из чего состоит экипировка лыжника. 5. Подготовка инвентаря инвентарь к занятиям. 6. Какие силы действуют на лыжника в процессе передвижения на лыжах? **Форма контроля:** опрос **Самостоятельная работа студентов** Передвижение по целине ступающим шагом. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом. Повторить классификацию лыжных ходов. Причины вызывающие травматизм и обморожения Подбор лыжной мази по состоянию температуры воздуха, состоянию снежного покрова.		**8**
	Название раздела 2	**Лыжный спорт в системе физического воспитания**		
.1.	**Тема 2.1.** Лыжный спорт в системе физического воспитания Организация занятий по лыжному спорту. Развитие двигательных	**Лекции** Место лыжного спорта в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Формы занятий лыжным спортом. Урок по лыжному спорту.	**3**	

	способностей средствами лыжного спорта	Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по лыжному спорту. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по лыжному спорту. Методы тренировки. Основные задачи в развитии физических качеств. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Средства и методы развития выносливости. Профессиональная направленность физической культуры. Гуманитарная значимость физической культуры. Основы организации физического воспитания в вузе. Учёт метеорологических условий при проведении занятий по лыжной подготовке. Меры безопасности и профилактика травматизма при **Практическое занятие.** **Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.** **Содержание:** 1.Составить примерный план-конспект урока по лыжной подготовке.. 2.Повторение изученных элементов техники. 3.Передвижение скользящим шагом без палок. 4.Передвижение скользящим шагом с палками, держа их за середину. 5.Передвижение без отталкивания ногами. Попеременным бесшажным ходом. 6.Передвижение попеременным двухшажным ходом без активных толчков руками. . **Контрольные вопросы:** 1.Назовите основные документы планирования тренировочного процесса в школе 2.Назовите части ур **Формы отчетности:** **1.**Конспект урока по лыжной подготовке.	**4 – 2 из них в форме практической подготовки**	

		2.Передвижение на лыжах изученными ходами. **Самостоятельная работа студентов** Задачи и содержание лыжной подготовки в ВУЗах. Содержание занятий по лыжной подготовке. Задачи и содержание учебной работы в школе. Задачи и содержание спортивно-массовой работы по лыжному спорту. Типы школ. Наименование комплектуемых групп спортсменов для занятий. Отличия в организации и методике проведения занятий в группах. **Цель**: изучить особенности проведения занятий по лыжной подготовке с различными категориями населения **Задачи:** Изучить основные методы тренировки; **Учебное задание:** Совершенствование техники попеременного двухшажного классического хода. **Рекомендации по изучению темы: Просмотр и анализ урока по лыжной подготовке.** **Вопросы для самоконтроля:** 1.В какой форме проводятся занятия по лыжной подготовке? 2.В чем заключаются особенности проведения занятий с различными категориями населения? 3.Какие мероприятия по мерам безопасности необходимо провести перед началом занятий по лыжной подготовке в школе? **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**
	Название раздела 3	**Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.**		
	Тема 3.1 Соревновательная деятельность в лыжном спорте.	**Лекции** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований.	**2**	

		Проведение соревнований. Завершение соревнований. Проведение соревнований по лыжным гонкам. Проведение соревнований по слалому, слалому гиганту, супер-гиганту, скоростному спуску, параллельному спуску. Проведение соревнований по прыжкам с трамплина. Проведение соревнований по лыжному двоеборью. Проведение соревнований по биатлону. Проведение соревнований по параллельным дисциплинам в сноуборде. Виды соревнований по халфпайпу. Проведение соревнований по бордеркроссу. Проведение соревнований по бигэйру. Меры безопасности при проведении соревнований по лыжному спорту. **Контрольные вопросы** 1. По каким признакам классифицируются соревнования? 2. Какие виды старта используются в лыжных гонках? 3. Оборудование для подготовки трасс к соревнованиям по лыжному спорту. 4. Какие разделы входят в положение о соревнованиях? 5. Требования к лыжной трассе, к месту старта и финиша. 6. Кто входит в состав судейской бригады на старте и финише**?** 7. Особенности проведения соревнований по горнолыжному спорту. **Самостоятельная работа студентов** Обязательные документы при проведении соревнований по лыжному спорту. Жеребьёвка участников соревнований. Подведение итогов соревнований. Награждение. Состав главной судейской коллегии. Гомологация лыжных трасс. Информация на местах проведения соревнований. Медицинское обслуживание соревнований.		**4**
	Название раздела 3	**Оздоровительная направленность лыжного спорта**		

.1.	**Тема 3.1.** Оздоровительная направленность лыжного спорта.Гигиена.	**Лекции** Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом. Применение оздоровительных прогулок и бега на лыжахс целью повышения функциональных возможностей занимающихся. Влияние нагрузок (различного объема и интенсивности) на различные системы организма занимающихся. Гигиеническая характеристика лыжного спорта. Основные заболевания лыжников. Профилактика. Восстановительные мероприятия. Предупреждение травм. Режим и питание. **Контрольные вопросы** 1.Какие мероприятия необходимо провести перед началом занятия? 2.Какие восстановительные мероприятия применятся при тренировке лыжников? 3.Какая температура допустима при занятиях на лыжах? 4.Как можно регулировать интенсивность нагрузки? **Самостоятельная работа** Правила построения прогулки на лыжах. Профилактические мероприятия. Питание спортсменов. Комплекс оздоровительных мероприятий. Массаж.	**1**	**1.75**
МОДУЛЬ №2 ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.				
	Название раздела 4	**Основы техники лыжных ходов**		
.1.	**Тема 4.1.** Основы техники передвижения на лыжах	**Лекции** Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Силы действующие на лыжника во время передвижения. (внутренние,внешние) Взаимодействие сил. Характеристика действия сил(тяжести, реакции опоры, трения,сопротивления среды, инерции, опоры, трения,сопротивлениясреды,центробежной силы)	**4**	

		Классические лыжные ходы. Общие основы техники передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов, анализ. Техника способов передвижения. Ошибки в работе рук, ног и туловища при передвижении на лыжах. Коньковые лыжные ходы. Методика обучения лыжным ходам. **Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Содержание: Обучение одновременному бесшажному ходу.(основной вариант) Передвижение по дистанции с применением изученных ходов. Совершенствование техники классического хода. **Контрольные вопросы:** 1.Какие силы действуют на лыжника в процессе передвижения на лыжах? 2.Что такое цикл хода и каковы его характеристики? 3.Из каких элементов состоит попеременный двухшажный ход? 4.Что такое цикл хода и каковы его характеристики? 5.Из каких элементов состоит одновременный бесшажный ход? 6.Какие способы используют лыжники на спусках? 7.Какими способами лыжники преодолевают подъёмы? 8.Как лыжники осуществляют торможение на спусках? **Самостоятельная работа студентов** Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный).	6 – 2 из них в форме практической подготовки	

		Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. **Учебное задание:** Совершенствование техники изученных ходов. **Рекомендации по изучению темы:** Просмотр соревнований с участием ведущих лыжников для создания двигательного образа. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Какие способы используют при переходе с одновременного хода на попеременый? 2. Какие ошибки могут возникнуть при обучении техники лыжных ходов. **Форма контроля:** демонстрация техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.		**6**
		СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.		
	Название раздела 5	**Классические ходы**		
.1.	**Тема 5.1.** Обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода. Комбинированные лыжные ходы. Переход через шаг. Прямой переход. Обучение спуску в средней и высокой стойке.	**8**	

		Подъём ёлочкой, «полуёлочкой», ступающим шагом, «лесенкой», скользящим шагом. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные способы передвижения на лыжах. **Вопросы для самоконтроля**: 1.Назовите способы преодоления подъёмов. 2.Назовите стойки лыжника на спуске. 3.Какие способы используют при переходе с одновременного хода на попеременный классические и обратно? Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Изучить переход с хода на ход с холостым движением рук, с прокатом. Преодоление неровностей Совершенствование техники классического хода. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**6**
	Тема 6.2. Основы горнолыжной подготовки	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Совершенствование техники классического хода. Торможение лыжами «плугом», упором. Повороты в движении переступанием, из плуга , из упора,плугом, упором, на параллельных лыжах. Прыжки на лыжах со снежных кочек и трамплинов. Прохождение простейших трасс слалома. Типичные ошибки при выполнении спусков и торможений. **Самостоятельная работа студентов**	**5**	

		Совершенствование техники классического хода. Прохождение дистанции 5км изученными ходами. Совершенствование прохождения спусков и подъёмов различной крутизны. Подбор учебного склона для обучения основам горнолыжной подготовки. **Рекомендации по изучению темы:** Просмотр соревнований по горнолыжному спорту. **Вопросы для самоконтроля:** 1.Какой последовательности придерживаться при обучении способам передвижения на лыжах? 2.Какие этапы выделяют при обучении любому способу передвижения на лыжах? 3.Какие методы применяют при обучении технически сложного способа передвижения? 4.Как научить технике спуска? 5.Какие характерные ошибки возникают при торможении упором? Как научить технике поворота на параллельных лыжах? **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**
	Раздел 7.	**Коньковые ходы**		
	Тема 7.1. Обучение и совершенствование техники коньковых ходов.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники коньковых ходов: Полуконьковый ход (без отталкивания палками и сотталкиваниями палками) Коньковый ход без отталкивания руками(с махом и без махов руками) Одновременный двухшажный коньковый ход Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный одношажный коньковый ход. Ошибки. Анализ техники по кинограмме. **Самостоятельная работа студентов**	**5 – 2 из них в форме практической подготовки**	

		Совершенствование техники коньковых ходов. Прокат. Равновесие и баланс.. **Рекомендации по изучению темы:** Просмотр соревнований коньковым ходом с ведущими лыжниками, для создания образного представления изучаемых лыжных ходов. **Вопросы для самоконтроля:** Ошибки при освоении техники коньковых ходов. Где на дистанции применяется одновременный одношажный коньковый ход. Перечислите подводящие упражнения для освоения техники коньковых ходов. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		**8**

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа (часы)
Модуль №1 Лыжный спорт в системе физического воспитания. Основы техники передвижения на лыжах			10.25	93.75
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов лыжного спорта**		
	Тема 1.1. Введение	**Лекции** Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Зачетные требования. Определение и содержание предмета «Лыжный спорт». **Практические/семинарские / лабораторные занятия**	0.5	

		Практическое занятие. **Основы техники передвижения на лыжах.** **Содержание:** 1. Имитация движений руками на месте 2. Имитация работы рук-и.п. стойка на одной ноге. 3. Имитация работы рук с махом ногой. 4. Имитация работы рук с палками на месте. 5. Перенос веса тела с лыжи на лыжу. 6. Упражнения на равновесие. 7. Упражнения на лыжах на месте. 8. Ходьба с палками без лыж. 9. Упражнение «самокат». 10. Многократное выполнение стойки на месте. **Контрольные вопросы:** 1.Чем было обусловлено появление лыж? 2.Какие упражнения используются при освоении основ лыжного спорта. 3Какие виды лыжного спорта входят в программу Олимпийских игр. **Задания:** демонстрация основ техники передвижения на лыжах. **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Цель: Изучение истории лыжного спорта, основ техники передвижения на лыжах.** Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. История возникновения, основные этапы развития лыжного спорта как вида спорта. Развитие лыжного спорта в России. Связь лыжного спорта с другими видами спорта. Лыжный спорт в России XIX-XX в.	1	**10**

		Российский лыжный спорт на современном этапе развития Олимпийского движения. Основные понятия в предмете. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Задачи: - сформировать основные двигательные умения и навыки, характерные для передвижения на лыжах различными способами; - ознакомиться с основами обучения технике передвижения на лыжах. **Учебное задание:** 1.Подбор и смазка лыжного инвентаря. 2.Упражнения на лыжах на месте. 3.Обучение равновесию на одной ноге в движении. 4.Передвижение на лыжах по равнинной дистанции. 5.Обучить стойке лыжника. **Рекомендации по изучению темы:** Просмотр учебных фильмов, кинограмм, соревнований. С целью создания целостного представления о техники лыжных ходов, на основе просмотра техники ведущих лыжников. **Вопросы для самоконтроля:** 1.Когда и где наши лыжники приняли участие в Чемпионате мира и Олимпийских играх. 2.Перечислите основные упражнения для овладения лыжами как «снарядом». **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений.		

.2.	**Тема 1.2.** Классификация лыжных ходов. Общая характеристика видов лыжного спорта.	**Лекции** Основные понятия в предмете, терминология. Классификация лыжных ходов, их происхождение. Техника классических лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Техника подъёмов и спусков. Техника торможений и поворотов. **Практические/семинарские / лабораторные занятия** **Практическое занятие.** **Цель**: Научить согласованности рук и ног. Научить правильному подбору смазки инвентаря. **Задачи:** сформировать двигательные умения, характерные для передвижения на лыжах; - ознакомиться с основами обучения техники бега на лыжах. **Учебное задание:** 1. Обучить движениям руками на месте. 2. Имитация движения руками на месте. 3. Передвижение по равнинному участку трассы. 4. Упражнения на развитие равновесия на одной лыже. 5. Упражнение «самокат» на двух лыжах 6. Передвижение на лыжах по равнине изученными ходами. **Рекомендации по изучению темы:** просмотр видео соревнований с участием ведущих лыжников, обратить внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными лыжниками. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дистанция при передвижении по равнине и на спуске. 2. Вид экстренного торможения. 3. Первая помощь при травмах, ушибах. 4. Из чего состоит экипировка лыжника.	**1** 1	

		5. Подготовка инвентаря инвентарь к занятиям. 6. Какие силы действуют на лыжника в процессе передвижения на лыжах? **Форма контроля:** опрос **Самостоятельная работа студентов** Передвижение по целине ступающим шагом. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом. Повторить классификацию лыжных ходов. Причины вызывающие травматизм и обморожения Подбор лыжной мази по состоянию температуры воздуха, состоянию снежного покрова. Характеристика видов лыжного спорта. Лыжный инвентарь и экипировка. Техника безопасности в лыжном спорте. Материально-техническое обеспечение в лыжном спорте. Выбор мест для проведения занятий. Лыжные мази твёрдые, полутвёрдые, парафины. Этапы подготовки лыжного инвентаря. Место лыжного спорта в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Формы занятий лыжным спортом. Урок по лыжному спорту. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по лыжному спорту. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по лыжному спорту. Методы тренировки.		12
	Название раздела 2	**Лекции** Классификация соревнований. Планирование соревнований.	0.5	

		Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований. **Контрольные вопросы** 1. По каким признакам классифицируются соревнования? 2. Какие виды старта используются в лыжных гонках? 3. Оборудование для подготовки трасс к соревнованиям по лыжному спорту. 4. Какие разделы входят в положение о соревнованиях? 5. Требования к лыжной трассе, к месту старта и финиша. 6. Кто входит в состав судейской бригады на старте и финише**?** 7. Особенности проведения соревнований по горнолыжному спорту. **Самостоятельная работа студентов** Обязательные документы при проведении соревнований по лыжному спорту. Жеребьёвка участников соревнований. Подведение итогов соревнований. Награждение. Состав главной судейской коллегии. Гомологация лыжных трасс. Информация на местах проведения соревнований. Проведение соревнований. Завершение соревнований. Проведение соревнований по лыжным гонкам. Проведение соревнований по слалому, слалому гиганту, супер-гиганту, скоростному спуску, параллельному спуску. Проведение соревнований по прыжкам с трамплина. Проведение соревнований по лыжному двоеборью. Проведение соревнований по биатлону. Проведение соревнований по параллельным дисциплинам в сноуборде.. Меры безопасности при проведении соревнований по лыжному спорту Медицинское обслуживание соревнований**.**		12
	Название раздела 3	**Самостоятельная работа** Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом.		**10**

		Применение оздоровительных прогулок и бега на лыжахс целью повышения функциональных возможностей занимающихся. Влияние нагрузок (различного объема и интенсивности) на различные системы организма занимающихся. Гигиеническая характеристика лыжного спорта. Основные заболевания лыжников. Профилактика. Восстановительные мероприятия. Предупреждение травм. Режим и питание. **Контрольные вопросы** 1.Какие мероприятия необходимо провести перед началом занятия? 2.Какие восстановительные мероприятия применятся при тренировке лыжников? 3.Какая температура допустима при занятиях на лыжах? 4.Как можно регулировать интенсивность нагрузки? **Самостоятельная работа** Правила построения прогулки на лыжах. Профилактические мероприятия. Питание спортсменов. Комплекс оздоровительных мероприятий. Массаж.		
Основы техники лыжных ходов **МОДУЛЬ №2 ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.**				
	Название раздела 4 **Методика**	**Лекции** Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Силы действующие на лыжника во время передвижения. (внутренние,внешние) Взаимодействие сил. Характеристика действия сил(тяжести, реакции опоры, трения,сопротивления среды, инерции, опоры, трения,сопротивлениясреды,центробежной силы) Классические лыжные ходы. Общие основы техники передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела.	2	

		Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов, анализ. Техника способов передвижения. Ошибки в работе рук, ног и туловища при передвижении на лыжах. Коньковые лыжные ходы. Методика обучения лыжным ходам**.** **Самостоятельная работа** Обучение одновременному бесшажному ходу.(основной вариант) Передвижение по дистанции с применением изученных ходов. Совершенствование техники классического хода. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. **Контрольные вопросы:** 1.Какие силы действуют на лыжника в процессе передвижения на лыжах? 2.Что такое цикл хода и каковы его характеристики? 3.Из каких элементов состоит попеременный двухшажный ход? 4.Что такое цикл хода и каковы его характеристики?		14	

		5.Из каких элементов состоит одновременный бесшажный ход? 6.Какие способы используют лыжники на спусках? 7.Какими способами лыжники преодолевают подъёмы? 8.Как лыжники осуществляют торможение на спусках**?** **Рекомендации по изучению темы:** Просмотр соревнований с участием ведущих лыжников для создания двигательного образа**.**			
.1.	**Тема 4.1.** Основы техники передвижения на лыжах	**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.**			
		Классические ходы			
	Название раздела 5	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Прокат. Обучение и совершенствование попеременному двухшажному ходу. Одновременному бесшажному. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода. Комбинированные лыжные ходы. Переход через шаг. Прямой переход. Обучение спуску в средней и высокой стойке. Подъём ёлочкой, «полуёлочкой», ступающим шагом, «лесенкой», скользящим шагом. Задачи: - овладеть методикой развития основных двигательных качеств; - научиться использовать разнообразные способы передвижения на лыжах. **Вопросы для самоконтроля**: 1.Назовите способы преодоления подъёмов.	**2**		

		2.Назовите стойки лыжника на спуске. 3.Какие способы используют при переходе с одновременного хода на попеременный классические и обратно? Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Совершенствование техники классического хода. Изучить переход с хода на ход с холостым движением рук, с прокатом. Преодоление неровностей Совершенствование техники классического хода. **Вопросы для самоконтроля:** 1. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на длинные дистанции. Форма контроля: **практическая демонстрация полученных умений**		10
.1.	**Тема 5.1.** Обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Совершенствование техники классического хода. Повороты в движении переступанием, из плуга , из упора,плугом, упором, на параллельных лыжах. Прыжки на лыжах со снежных кочек и трамплинов. Типичные ошибки при выполнении спусков и торможений. **Самостоятельная работа студентов** Совершенствование техники классического хода. Прохождение дистанции 5км изученными ходами. Совершенствование прохождения спусков и подъёмов различной крутизны. Подбор учебного склона для обучения основам горнолыжной подготовки. Прохождение простейших трасс слалома. Торможение лыжами «плугом», упором. **Рекомендации по изучению темы:** Просмотр соревнований по горнолыжному спорту.	1	12

		Вопросы для самоконтроля: 1.Какой последовательности придерживаться при обучении способам передвижения на лыжах? 2.Какие этапы выделяют при обучении любому способу передвижения на лыжах? 3.Какие методы применяют при обучении технически сложного способа передвижения? 4.Как научить технике спуска? 5.Какие характерные ошибки возникают при торможении упором? Как научить технике поворота на параллельных лыжах? Форма контроля: **практическая демонстрация полученных умений**		
	Тема 6.2. Основы горнолыжной подготовки	Коньковые ходы		
	Раздел 7.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники коньковых ходов: Полуконьковый ход (без отталкивания палками и сотталкиваниями палками) Коньковый ход без отталкивания руками(с махом и без махов руками) Одновременный двухшажный коньковый ход Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный одношажный коньковый ход. Ошибки. Анализ техники по кинограмме. **Самостоятельная работа студентов** Совершенствование техники коньковых ходов. Прокат. Равновесие и баланс.. **Рекомендации по изучению темы:**	1	13.75

		Просмотр соревнований коньковым ходом с ведущими лыжниками, для создания образного представления изучаемых лыжных ходов. **Вопросы для самоконтроля:** Ошибки при освоении техники коньковых ходов. Где на дистанции применяется одновременный одношажный коньковый ход. Перечислите подводящие упражнения для освоения техники коньковых ходов. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений		

4.2. Темы занятий с применением интерактивных технологий

Тема практических занятий	Интерактивные формы проведения занятий.	Трудоемкость (час)
Лыжный спорт в Свердловской области. Проблемы и перспективы развития.	Дискуссия	4
Организация занятий и массовых мероприятий по лыжному спорту	Круглый стол	4
Развитие двигательных способностей средствами лыжного спорта. Формирование личности.	Дебаты	2
Правила соревнований по лыжному спорту	Моделирование ситуации. Решение задач.	4
Интерактивный лыжный квест по изученным материалам	квест	4

5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.
2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Экзамен/Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов,

содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Очная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 Лыжный спорт в системе физического воспитания. Основы техники передвижения на лыжах		
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов лыжного спорта**
Б1.0. 27.02	**Тема 1.1.** Введение	**Лекции** История возникновения, основные этапы развития лыжного спорта как вида спорта. **Практическое занятие.** **Основы техники передвижения на лыжах.** **Цель: Изучение истории лыжного спорта, основ техники передвижения на лыжах.** **Вопросы для самоконтроля:** 1.Когда и где наши лыжники приняли участие в Чемпионате мира и Олимпийских играх. 2.Перечислите основные упражнения для овладения лыжами как «снарядом». **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений.

.2.	**Тема 1.2.** Классификация лыжных ходов. Общая характеристика видов лыжного спорта.	**Лекции** Основные понятия в предмете, терминология. Классификация лыжных ходов, их происхождение. Характеристика видов лыжного спорта. сформировать двигательные умения, характерные для передвижения на лыжах; - ознакомиться с основами обучения техники бега на лыжах. **Учебное задание:** 1. Упражнения на развитие равновесия на одной лыже. **Форма контроля:** опрос
	Название раздела 2	**Лыжный спорт в системе физического воспитания**
.1.	**Тема 2.1.** Лыжный спорт в системе физического воспитания Организация занятий по лыжному спорту. Развитие двигательных способностей средствами лыжного спорта	**Лекции** Место лыжного спорта в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. **Практическое занятие.** **Обучение и совершенствование техники лыжных ходов.** **Формы отчетности:** **1.**Конспект урока по лыжной подготовке. 2.Передвижение на лыжах изученными ходами. Совершенствование техники попеременного двухшажного классического хода. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Название раздела 3	**Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.**
	Тема 3.1 Соревновательная деятельность в лыжном спорте.	**Лекции** Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований.
	Название раздела 3	**Оздоровительная направленность лыжного спорта**

.1.	**Тема 3.1.** Оздоровительная направленность лыжного спорта.Гигиена.	**Лекции** Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом. Профилактические мероприятия. Питание спортсменов. Комплекс оздоровительных мероприятий. Массаж. **Форма контроля:**сосотавить план оздоровительных мероприятий
МОДУЛЬ №2 ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.		
	Название раздела 4	**Основы техники лыжных ходов**
.1.	**Тема 4.1.** Основы техники передвижения на лыжах	**Лекции** Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Силы действующие на лыжника во время передвижения. (внутренние,внешние) Взаимодействие сил. **Практическое занятие.** Обучение одновременному бесшажному ходу.(основной вариант) плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. **Форма контроля:** демонстрация техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода.
	Название раздела 5	**Классические ходы**
.1.	**Тема 5.1.** Обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного хода. Комбинированные лыжные ходы.. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Тема 6.2.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Совершенствование техники классического хода.

	Основы горнолыжной подготовки	Торможение лыжами «плугом», упором. Повороты в движении переступанием, из плуга , из упора,плугом, упором, на параллельных лыжах. Прыжки на лыжах со снежных кочек и трамплинов. Прохождение простейших трасс слалома. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений
	Раздел 7.	
	Тема 7.1. Обучение и совершенствование техники коньковых ходов.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники коньковых ходов: **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений

Заочная форма обучения

/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
Модуль №1 Лыжный спорт в системе физического воспитания. Основы техники передвижения на лыжах		
	Название раздела 1	**История развития и классификация видов лыжного спорта**
Б1.0. 27.02	**Тема 1.1.** Введение	**Лекции** Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Зачетные требования. Определение и содержание предмета «Лыжный спорт». **Формы отчетности:** практическая демонстрация полученных умений **Самостоятельная работа студентов** **Цель: Изучение истории лыжного спорта, основ техники передвижения на лыжах.** **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений.

.2.	**Тема 1.2.** Классификация лыжных ходов. Общая характеристика видов лыжного спорта.	**Лекции** Основные понятия в предмете, терминология. Классификация лыжных ходов, их происхождение. Техника классических лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов. **Практическое занятие.** **Цель**: Научить согласованности рук и ног. Научить правильному подбору смазки инвентаря. квалифицированными лыжниками.**?** **Форма контроля:** опрос **Самостоятельная работа студентов** Передвижение по целине ступающим шагом.
	Название раздела 2	**Лекции** Классификация соревнований. Планирование соревнований. **Самостоятельная работа студентов** Обязательные документы при проведении соревнований по лыжному спорту. Жеребьёвка участников соревнований. **Форма контроля-опрос**
	Название раздела 3	**Самостоятельная работа** Оздоровительный эффект занятий лыжным спортом. Применение оздоровительных прогулок и бега на лыжахс целью повышения функциональных возможностей занимающихся. Режим и питание. **Самостоятельная работа** Правила построения прогулки на лыжах. Профилактические мероприятия. Форма контроля-опрос
	Название раздела 4	**Лекции**

	Методика	Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Силы действующие на лыжника во время передвижения. (внутренние,внешние) Методика обучения лыжным ходам**.** **Самостоятельная работа** Обучение одновременному бесшажному ходу.(основной вариант) Передвижение по дистанции с применением изученных ходов. Совершенствование техники классического хода. **Форма контроля-опрос, демонстрация полученных знаний и умений**
.1.	**Тема 4.1.** Основы техники передвижения на лыжах	**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.**
		Классические ходы
	Название раздела 5	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Прокат. Обучение и совершенствование попеременному двухшажному ходу. Форма контроля: практическая демонстрация полученных умений. **Самостоятельная работа студентов** Совершенствование техники классического хода. Изучить переход с хода на ход с холостым движением рук, с прокатом. Форма контроля: **практическая демонстрация полученных умений**
.1.	**Тема 5.1.** Обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Совершенствование техники классического хода. Повороты в движении переступанием, из плуга , из упора,плугом, упором, на параллельных лыжах. **Самостоятельная работа студентов** Совершенствование техники классического хода. Прохождение дистанции 5км изученными ходами. Совершенствование прохождения спусков и подъёмов различной крутизны. Форма контроля: **практическая демонстрация полученных умений**
	Тема 6.2.	Коньковые ходы

	Основы горнолыжной подготовки	
	Раздел 7.	**Практические/семинарские занятия** **Практическое занятие.** Обучение и совершенствование техники коньковых ходов: Полуконьковый ход (без отталкивания палками и сотталкиваниями палками) Коньковый ход без отталкивания руками(с махом и без махов руками) **Самостоятельная работа студентов** Совершенствование техники коньковых ходов. Прокат. Равновесие и баланс.. **Форма контроля:** практическая демонстрация полученных умений

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПРИМЕРНЫЕ ТЕСТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:
а) быстроту;
б) силу;
в) выносливость;
г) координацию.

2. В каком старте используется интервал в 30 сек?
а) общий;
б) одиночный;
в) групповой;
г) парный.

3. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:
а) физические упражнения ациклического характера;
б) комбинированные физические упражнения;
в) физические упражнения циклического характера

4. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:
а) попеременный двухшажный ход;
б) попеременный четырехшажный ход;
в) одновременный бесшажный ход;
г) одновременный двухшажный ход

5. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:
а) впереди креплений;
б) на уровне креплений;
в) позади креплений;

6. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?
а) на 10-15 см короче, чем в классическом ходе;
б) на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе;
в) одинаковые по высоте как и в классике.

7. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше?
а) коньковый;
б) класический;
в) полуконьковый.

8. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?
а) одиночным;
б) парным;
в)массовым.

9. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:
а) касанием рукой;
б) касанием палкой лыж соперника;
в) наездом на пятки лыж соперника;

г) голосом.

10. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?
а) нет обязан уступить в любом случае;
б) можно;
в) только в том случае, если до финиша остается 200м и менее.

11. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевают:
а) «лесенкой»;
б) «ёлочкой»;
в) беговым шагом;
г) ступающим шагом.

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:
а)крутизны склона;
б) длины палок;
в) длины лыж.

13.Обучение передвижению на лыжах начинают с :
а) поворота на месте;
б) с подъёмов и спусков;
в)ступающего и скользящего шага.

14. При передвижении на лыжах по равнине применяют:
а) одновременный одношажный;
б)одновременный четырехшажный;
в) попеременный бесшажный.

15. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
а) ног;
б) туловища;
в) рук;
г) произвольно.

16.Укажите не существующий ход:
а)попеременный двухшажный ход;
б)попеременный четырёхшажный ход;
в)попеременный бесшажный ход;
г)одновременный двухшажный ход.

17. Самый быстрый вид техники лыжных ходов
а) коньковый ход;
б)одновременный бесшажный ход;
в)одновременный одношажный ход;
г) попеременный двухшажный ход.

18.В каких странах развит лыжный спорт?
б) Франция,Бельгия,Германия;
в) Швеция, Норвегия,Финляндия;;
г) Англия, Италия,Испания.

19.В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр??
а)1956-Италия;
б) 1924-Франция;
в) 1952-Норвегия.

20.Какие виды включает в себя лыжное двоеборье?
а)бег на дистанцию 15 км в первый день и 30 км во второй день;
б)бег на дистанцию 15 км в первый день и прыжки с трамплина во второй день. Результат, полученный в первый и второй день переводится в очки и победитель определяется по наибольшей сумме очков);
в) в соревновании принимают участие два человека. Первый бежит дистанцию 15 км классическим ходом, а второй дистанцию 20 км коньковым ходом
г) В первый день участники соревнуются в прыжках с трамплина, а во второй бегут дистанцию 15 км, разница в баллах, полученная на трамплине, переводится в секунды, в результате участники начинают гонку с общего старта, но с заработанным накануне гандикапом, побеждает тот, кто первым пересечет линию финиша.

21. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
а) 70км;
б) 50км;
в) 40км.

22. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?
а)30км;
б)50км;
в)40км;

23.Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнять возможности называют:
а) голкипер;
б)гандикап;
в)предварительный старт.

24. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?
а)увеличить скорость;
б) сохранить скорость;
в)сохранить равновесие.

25. Основным способом передвижения на лыжах является:
а) переступание;
б) скольжение;
в)подъём.

26. При подборе лыж носок поставленный вертикально лыжи должны находиться на уровне:
а)головы;
б) локтя поднятой руки;
в) ладони поднятой вверх;
г) кончиков пальцев понятой руки.

27. При подборе лыжных палок для классического хода их высота должна быть такой, чтобы их верхняя часть была:
а)чуть выше подмышки;
б)чуть выше плеч;
в)на уровне плеч;

28.Мазь для лыж выбирают в зависимости от состояния:
а) снега;
б) температуры воздуха;
в) длины лыж;
г) здоровья.

29. Фристайл-это:
а) прыжки на лыжах с трамплина с элементами акробатики;
б) перыжки на лыжах на лыжной доске;
в) гонки с преследованием без применениич лыжных палок;
г)скоростной спуск на лыжной доске.

30. Сноуборд-это:
а) скоростной спуск на лыжной доске;
б) прыжки с трамплина с элементами акробатики;
в)прыжки с трамплина на мини лыжах; ;
г) прыжки на лыжах с парашютом.

31. Выберите правильный(е) ответ(ы). Что относятся к лыжным видам спорта:
а)бигэйр ;
б) халфпайп;
в) фристайл;
г) бордер кросс;
д)скелетон.

32.Попеременный двухшажный классический ход состоит из:
а) из 6-ти фаз;
б) из 2-х фаз;
в) из 5-ти фаз;
г) из 3-х фаз.

33.Сгибание опорной ноги перед отталкиванием при ходьбе на лыжах обозначается как:
а) присед;
б) подседание;
в) выпад;
г) подгибание.

34.Одним из основных средств изучения бесшажного хода является:
а) бег с палками;
б) толчок палками;
в) имитация на месте;

35. В какой последовательности разучивают способы поворотов::
а)на параллельных лыжах;
б) упором;

в) «плугом»;
г)переступанием;
д)на месте

36. Как классифицируются соревнования?
а) по категориям;
б) по целям и задачам;
в) по организации старта;
г) по характеру определения первенства;
д)произвольно.

37. какие документы являются обязательными при проведении соревнований?
а) календарный план соревнований;
б) положение о соревнованиях;
в) план проведения соревнований;
г) смета.

38.Непосредственное проведение соревнований начинается с:
а) заседания судейской коллегии;
б) жеребъёвки;
в) сбора участников соревнований;
г) совещания тренеров.

39. Расставьте по порядку фазы скользящего шага:
а) выпад с подседанием;
б) выпад с отталкиванием опорной ноги;
в)скольжение с подседанием;
г)скольжение с выпрямлением опорной ноги;
д)скольжение на одной лыже.

40. Где был в России организован первый лыжный клуб?
а) в Петербурге;
б) в Екатеринбурге;
в)в Москве.

41.Чем было обусловлено появление лыж:
□а)охотой;
б)соревнованиями;
в)удобством перемещения по глубокому снегу

42.Какая из перечисленных ошибок приводит к серъёзным травмам?
□а)глубокий присед;
б)умышленное падение на бок;
в)выставление палок лапками вперед;
г)высокая стойка при спуске.

43. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?
а)активнее двигаться;
б)сообщить преподавателю;
в)растереть снего;
г)сообщить товарищу.

44.Результат спортсмена-горнолыжника и его место в соревнованиях определяются по:
а) сумме двух попыток;
б)по технике выполнения;
в) по времени спуска.

45.В начале своего возникновения биатлон назывался:
а) бег на лыжах с винтовкой;
б) биатлоном;
в)лыжным двоеборьем.

46.В зависимости от условий зачета соревнования могут быть:
а) личными;
б) лично-командными;
в) командными;
г)массовыми.

48.Высокая стойка лыжника применяется:
а)для снижения скорости;
б)перед поворотом;
в)перед падением.
49.Лыжная подготовка это:
а) достижение результатов в лыжных гонках;
б) обучение основам техники передвижения на лыжах;
в) обучение основам падения на лыжах.

50.На этапе первоначального обучения в большей степени используются:
а)контрольные упражнения;
б)подводящие упражнения;
в)специальные упражнения.

51.Наиболее существенные требования предъявляемые к технике(уберите лишнее):
а)наглядность;
б)вариативность;
в)уровень тренированности;
г)устойчивость;
д)экономичность;
е) эффективность.

52.Низкая стойка лыжника используется:
а)на крутых и коротких спусках;
б)на длинных спусках;
в) на пологих спусках;
г) на спусках малой и средней крутизны.

Примерные вопросы для самоконтроля

1.Чем было обусловлено появление лыж?
2.Как совершенствовались лыжи в процессе развития общества?
3.Где и когда были проведены первые современные зимние олимпийские игры?
4.В чём основные различия между лыжным спортом и лыжной подготовкой?
5.Какие задачи решаются средствами лыжной подготовки в школе?
6.Какие физические качества развиваются средствами лыжной подготовки?

7.Каковы основные требования при выборе лыж и палок для передвижения коньковыми и классическими ходами?
8.Какое значение имеет экипировка лыжника?
9.Что такое цикл хода и каковы его характеристики?
10.Из каких элементов состоит попеременный двухшажный классический ход?
11.Какие способы используют лыжники на спусках?
12.Из каких элементов состоит одновременный одношажный классический ход?
13.Из каких элементов состоит одновременный одношажный коньковый ход?
14.Как лыжники осуществляют торможение на спусках?
15.Какие способы используют при переходе с одновременного хода на попеременный и обратно?
16.Какой последовательности придерживаются при обучении способам передвижения на лыжах?
17.Какие ошибки могут возникнуть при освроении техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода?
18.В чем заключаются особенности проведения занятий по лыжной подготовке?
19.По каким признакам подбирают мазь держания?
20. Перечислите этапы подготовки лыж.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:

Техника выполнения классических и коньковых ходов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника передвижения на лыжах:
- - попеременымдвухшажным классическим ходом;
- - одновременымбесшажным ходом;
- - одновременным одношажным ходом;
- - коньковым ходом.

2. Техника преодоление спуска:
- - высокой стойке;
- - низкой стойке;
- - средней стойке.

3.Техника преодоление подъема:
-«ёлочкой»
-«лесенкой»
-беговым шагом.
4.Техника торможения.

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Вопросы к зачету по дисциплине

1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Классификация видов лыжного спорта, их происхождение.
3. История развития лыжного спорта.
4. Появление и развитие лыжного спорта в России.
5. Основные понятия в лыжного спорта. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
6. Характеристика техники передвижения на лыжах..
7. Лыжные гонки. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.
8. Горнолыжный спорт. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр у женщин и мужчин.

9. Фристайл. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по фристайлу.
10. Сноубординг. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по сноубордингу.
11. Лыжное двоеборье. Дисциплины входящие в программу Олимпийских игр по лыжному двоеборью.
12. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.
13. Развитие лыжного спорта в СССР после 1917 г.
14. Развитие лыжного спорта в СССР в послевоенные годы.
15. Развитие лыжного спорта в Беларуси.
16. Выступления белорусских спортсменов на Зимних Олимпийских играх.
17. Понятие о технике передвижения на лыжах в лыжной подготовке.
18. Классификация способов передвижения на лыжах.
19. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
20. Лыжный инвентарь и уход за ним.
21. Способы подбора лыж и лыжных палок (для классического и свободного стиля) и требования, предъявляемые к ним в лыжной подготовке.
22. Классификация и конструкция лыж и лыжных палок.
23. Обувь и одежда лыжника. Требования, предъявляемые к одежде и обуви с учетом температурных норм проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по лыжной подготовке.
24. Лыжные мази их разновидности.
25. Необходимый инвентарь для подготовки пластиковых лыж.
26. Факторы, влияющие на выбор лыжных мазей и парафинов.
27. Способы определения жесткости лыж.
28. Методы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
29. Принципы обучения в лыжном спорте. Их краткая характеристика.
30. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
31. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
32. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
33. Разновидности конькового хода и их основное назначение.
34. Способы переходов с хода на ход в лыжных гонках.
35. Способы преодоления подъемов на лыжах.
36. Способы торможений, используемые в лыжных гонках.
37. Повороты на месте и в движении используемые в лыжных гонках.
38. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
39. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
40. Типы уроков по лыжной подготовке.
41. Структура урока по лыжной подготовке.
42. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.
43. Травмы при занятиях лыжным спортом. Первая помощь и профилактика.
44. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения.
45. Меры профилактики простудных заболеваний и обморожений.
46. Классификация соревнований по лыжному спорту.
47. Основные разделы и форма составления Календарного плана соревнований по лыжному спорту.
48. Положение о соревнованиях по лыжным гонкам. Характеристика разделов положения.
49. Оборудование и подготовка стартового городка к соревнованиям по лыжным гонкам.
50. Подготовка и оборудование старта и финиша. Подготовка судейскогоинвентаря к соревнованиям по лыжным гонкам.

51. Состав главной судейской коллегии по лыжным гонкам. Организацияработы судей.
52. Обязанности и права главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
53. Утверждение результатов соревнований и подведение итогов.
54. Разновидности и порядок проведения жеребьевки в лыжных гонках.
55. Составление стартовых протоколов.
56. Судьи на соревнованиях по лыжным гонкам и их обязанности.
57. Организация и обязанности работы бригады судей на старте насоревнованиях по лыжным гонкам.
58. Организация работы и обязанности бригады судей на финише насоревнованиях по лыжным гонкам.
59. Организация и обязанности работы бригады судей на дистанции насоревнованиях по лыжным гонкам.
60. Виды старта в лыжных гонках.
61. Команды стартера при выпускеучастников со старта и его действия при нарушении правил старта,опоздание участников на старт.
62. Требования к выбору и подготовке трасс, измерение и разметкадистанции для лыжных гонок, прокладка лыжни.
63. Последовательность и структура процесса обучения в лыжнойподготовке.
64. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика.
65. Подготовка мест занятий и организация процесса обучения по лыжнойподготовке в школе.
66. Теоретическая подготовка лыжника-гонщика и ее характеристика.
67. Физическая подготовка лыжника-гонщика и ее характеристика.
68. Техническая подготовка лыжника – гонщика и ее характеристика.
69. Тактическая подготовка лыжника-гонщика и ее характеристика.
70. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.
71. Спортивная форма и показатели, характеризующие ее готовность в лыжных гонках.
72. Стартовые состояния лыжника-гонщика и их характеристика.
73. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
74. Периоды подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
75. Организация уроков по лыжной подготовке.
76. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
77. Значение планирования и учета для организации учебного процесса полыжной подготовке. Основные документы планирования.
78. Виды учета учебной и спортивно-массовой работы.
79. Оценка технической подготовки учащихся на уроках по лыжнойподготовке.
80. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

Подбор и разработка учебных материалов должны производиться с учетом того, чтобы предоставлять этот материал в различных формах так, чтобы инвалиды с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи). Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине создан фонд оценочных средств (ФОС), адаптированный для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности компетенций. Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости студенту-

инвалиду предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИ

Применение ДОТ допускается при наличии объективных уважительных причин (форсмажорные обстоятельства), препятствующих обучающимися и педагогическим работникам лично присутствовать в Институте. Преподаватель обеспечивает освоение обучающимися учебной дисциплины в дистанционном режиме в полном объеме: организует взаимодействие со студентами в ЭИОС с использованием прикладных инструментов для проведения online-занятий (Zoom, Skype и др.), а также электронной почты, социальных сетей и мессенджеров; проводят консультации со студентами согласно графику, размещенному на сайте; осуществляют текущий и промежуточный контроль результатов обучения. Возможны следующие формы проведения занятий: проведения online-занятий с использованием прикладных инструментов (Zoom, Skype и др.); запись и размещение видеоматериалов или ссылок на них в системе «Автор-вуз»; размещение в системе «Автор-вуз» текстов лекций или презентаций лекций; размещение практических заданий в системе «Автор-вуз» с последующей их проверкой. Проведение занятий с использованием ДОТ предполагает размещение в ЭИОС учебно-методического комплекса.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Основная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Г. А. Сергеева.- Москва: Академия, 2012.- 176с.- ISBN 978-5-7695-7252-4.- 1000 экз.-Текст: непосредственный.

2. Ермоленко Н.И. Методичка по дисциплине «ТиМ обучения базовым видам спорта Лыжная подготовка» / Н.И. Ермоленко – Екатеринбург УралГУФК 2020. – 14 с.

8.2. Дополнительная литература

1.Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для вузов / И.М. Бутин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.: ил. – Высшее образование.

2.Капланский, В. Е. Коньковые лыжные ходы // Физическая культура в школе. – Б.м. – 2001. – №8. – С.51-56.

3.Кобзева, Л. Ф. Биомеханические особенности техники конькового и классического лыжных ходов / Л. Ф. Кобзева, В. В. Ермаков // Теория и практика физической культуры. – Б.м. – 2010. – №12. – С.22-24.

4.Кобзева, Л. Ф. Методика начального обучения технике лыжных ходов : учеб.пособие / Л. Ф. Кобзева, Л. А. Гурская ; СГИФК. – Смоленск : СГИФК, 1997. – 63с.

5.Ковязин, В. М. Лыжный спорт : учеб.пособие / В. М. Ковязин, В. Н. Потапов. – Тюмень : Изд-во Тюменского ун-та, 1996. – 299 с.

6.Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника. Учебно-методическое пособие / СПб.: Издатльство «Олимп-СПб», 2004. – 92 с.

7.Коркоран, М. Подготовка беговых лыж к соревнованиям: Пер. с франц. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 143 с.

8.Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб.пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артеменко ; МГАФК. – Малаховка : МГАФК, 2010. –

153 с.

9.Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.В. Квашук [и др.]. - М. : Советский спорт, 2005. – 72с.

10.Олюнин, А. П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях : учеб.-метод. пособие / А. П. Олюнин, Г. Б. Чукардин, Н. И. Семенов ; СПбГАФК. – СПб :СПбГАФК, 2003. – 61с.

11.Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. Пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 272 с. – (Конспекты уроков для учителя физкультуры).

12.Раменская, Т.И. Лыжный спорт/ Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физкультура икультура, 2005. – 320.

13.Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.

14.Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника : учеб.-практ. пособие / Т.И. Раменская. – 2 изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.

15.Смирнов, А. А. Искусство и основные принципы смазки лыж : учеб.пособие для студ. вузов, обуч. по направл. 032100 «Физ. культура и спец.» 032101 «Физ. культура и спорт» / А. А. Смирнов - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2006. - 94 с.

16.Сорокин, С. Г. Лыжная подготовка в физкультурных вузах : учеб.пособие / С. Г. Сорокин ; СибГАФК. – Омск :СибГАФК, 1999. – 82с.

17.Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / авт. Сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006. – 171 с.

18.Шликенридер, П. Лыжный спорт / П. Шликенридер, К. Элберн ; пер. с нем. Н. Бурмистровой. – М. :Тулома, 2008. – 281 с.

8.2. Электронные образовательные ресурсы

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб.пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Режим доступа :www.biblio-online.ru/book/B00C40D3-03D8-4596-A2F8-9297C9708F5D.

8.3. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

Министерство образования и науки РФ https://minobrnauki.gov.ru/

Российское образование http://www.edu.ru/

Электронно-библиотечная система Университетская библиотека Online http://biblioclub.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- Операционная система ROSA Linux
- Текстовый процессор и визуальный редактор HTML Writer
- Табличный процессор Calc
- Программа подготовки презентаций Impress
- Интернет обозреватель Mozilla Firefox
- Интернет обозреватель Chrome

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Автор-вуз».

9.2. Материально-техническое обеспечение

Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Аудитория для занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Универсальный спортивный зал Для групповых и индивидуальных занятии

Универсальный спортивный зал: 4 стола для настольного тенниса, 2 стандартного кольца для профессионального баскетбола, 6 баскетбольных колец для тренировок и проведения учебного процесса, Комплект снарядов для волейбола, 2 ворот для мини-футбола, Электронное табло, Трибуны, 10 конусов, 15 волейбольных мячей, 20 баскетбольных мячей, 15 футбольных мячей, 10 ракеток для настольного тенниса, 20 скакалок, 10 набивных мячей, 10 обручей, 4 сетки для настольного тенниса ,5 гандбольных мячей, 5 гимнастических ковриков, 10 скамеек, Переносные стойки и маты для прыжков в высоту, Переносные маты для прыжков в длину, 9 упорных стеновых снарядов (стенок), 10 барьеры для бега, 10 копий, 7 ядер.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой работы.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование литературных источников, составление планов-конспектов занятий.

Одним из основных условий реализации ООП является применение балльно-рейтинговой системы в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) УралГУФК. Для дисциплины «Физическая культура» разработана и утверждена балльно-рейтинговая система.

Если к моменту проведения зачета студент набирает количество баллов, достаточное для получения зачета (60 баллов и более), то они могут быть выставлены ему в зачетную книжку и ведомость в день зачета без процедуры принятия.

В случае длительного пропуска занятий – самостоятельная подготовка конспектов, реферата, презентации (не менее 20 баллов в общей сложности), сдача нормативов в соответствии с требованиями.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. 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.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Приложение 1

Формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности

Балльно-рейтинговая система оценивания учебных достижений студентов (формы и критерии оценки контроля для различных видов деятельности)
(для дисциплины с зачетом)

Наименование вида деятельности	**Наименование темы**	**Критерии оценки**	**Баллы**	
			min	**max**
Модуль 1			**30**	**50**
Посещение занятий (12)	Посещение 1 занятия – 0,5	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Составление комплексов ОРУ (2)	Лыжная подготовка как средство развития физических качеств	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Составление комплексов СУ (3)	Техника классических ходов. Техника коньковых ходов.	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Проверка СРС (2)	Реферат, презентация	Оценивается качество выполненной работы	2	3

Подготовка реферата (1)	По темам разделов 1, 2	Использование дополнительных источников информации	2	3
Подготовка презентации (1)	Материально-техническое обеспечение лыж.спорта	Оценивается качество выполненной работы	2	3
Контрольное тестирование (1)	По разделам 1, 2	60-80% правильных ответов	3	5
		81-100% правильных ответов		
Сдача нормативов по технической подготовке (3)	Техника стойки спусков, поворотов в движении, торможения.	Оценивается уровень владения элементами техник лыжного спорта	2	5
Модуль 2			**30**	**50**
Посещение занятий (15)	Посещение 1 занятия – 0,5	Присутствие, активность на занятии.	<8	8
Составление комплексов СУ (4)	Методика обучения классическим, коньковым ходам	Оценивается качество выполненной работы	1	2
Конспекты занятий по (6)	Методика обучения классическим, коньковым ходам	Оценивается качество выполненной работы	2	3
Судейство соревнований по лыжным гонкам	Организация и проведение соревнований	Оценивается качество выполненной работы	7	9
Сдача нормативов по технической подготовке (2)	Техника классических лыжных ходов, коньковых лыжных ходов.	Оценивается уровень владения элементами техник лыжного спорта	2	5
Сдача контрольных нормативов по лыжным гонкам	3 км – девушки 5 км - юноши	Согласно нормативным требованиям	3	5
ИТОГО за изучение дисциплины:			**60**	**100**

Приложение 2

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Лыжная подготовка»

направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

1. **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Данная дисциплина относится к обязательной части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 1 курсе при очной и заочной формах получения образования. Вид промежуточной аттестации: зачет.

В методическом плане дисциплина опирается на знания, полученные при изучении следующих учебных курсов, дисциплин:

1 курс - история физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, физиология человека, анатомия человека, психология, основы научно-методической деятельности ФК и спорта, биомеханика двигательной деятельности.

2. **Результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть компетенциями:

ОПК-1Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-7 Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

3. **Содержание дисциплины**

Модуль №1 Лыжный спорт в системе физического воспитания.

Основы техники передвижения на лыжах

Название раздела 1 История развития и классификация видов лыжного спорта

. Тема 1.1. Введение в дисциплину

Тема 1.2. Классификация лыжных ходов. Общая характеристика видов лыжного спорта.

Название раздела 2 Лыжный спорт в системе физического воспитания

Тема 2.1.Лыжный спорт в системе физического воспитания Организация занятий по лыжному спорту. Развитие двигательных способностей средствами лыжного спорта

Название раздела 3 Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.

Тема 3.1Соревновательная деятельность в лыжном спорте.

Название раздела 4 Оздоровительная направленность лыжного спорта

Тема 3.1. Оздоровительная направленность лыжного спорта. Гигиена.

МОДУЛЬ №2 ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.

Название раздела 4 Основы техники лыжных ходов

Тема 4.1. Основы техники передвижения на лыжах

Название раздела 5 Классические ходы

Тема 5.1. Обучение и совершенствование техники классических лыжных ходов.

Тема 6.2. Основы горнолыжной подготовки
Раздел 7.
Тема 7.1. Обучение и совершенствование техники коньковых ходов.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		2
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	зачёт
Контактная работа (контакт.часы), в том числе:	час	54.25
Лекции (Лек)	час	18
Практические занятия (Пр)	час	36
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0.25
Самостоятельная работа, в том числе	час	53.75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль (подготовка к экзамену)	час	
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	18

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
		4
Зачетные единицы	з.е.	3
Общая трудоемкость (итого академических часов по плану)	час	108
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет/экзамен	Зачёт
Контактная работа (контакт.часы), в том числе:	час	10.25
Лекции (Лек)	час	2
Практические занятия (Пр)	час	8
Семинары	час	
Лабораторные работы (Лаб)	час	
Контактные часы на аттестацию (Кат)	час	0.25
Самостоятельная работа, в том числе	час	93.75
Курсовая работа (КР)	час	
Часы на контроль	час	4
Часов в интерактивной форме (Интер. часы)	час	2