Екатеринбургский колледж физической культуры
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: 2024.07.12 10:57:37 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
М.И.Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ОПЦ 13.03 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»,

Очная форма обучения		**Заочная форма обучения**	
Курс	**2**	Курс	**1**
Семестр	**4**	Семестр	**1**
Объем в часах всего	**84**	Объем в часах всего	**84**
в т.ч.: лекции	**10**	в т.ч.: лекции	**2**
практические занятия	**66**	практические занятия	**6**
лабораторные занятия	**-**	лабораторные занятия	
самостоятельная работа	**8**	самостоятельная работа	**72**
консультации	**-**	консультации	
Экзамен	**-**	Экзамен	
Зачет	**-**	Зачет	
Зачет с оценкой	**4**	Зачет с оценкой	**4**

Екатеринбург 2024

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 «Физическая культура» (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

Разработчики:
преподаватель кафедры ТиМ ФК Устюжанин С.М.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 заседания кафедры от 06.05.2024 г.).

Зав.кафедрой Тарасевич И.В.

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №9 от 23.05.2024 г.).

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**7**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**14**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**15**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**24**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Лыжный спорт.»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» относится к обязательной части, общепрофессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	З 1.1.01	- направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы; - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы;	У 1.1.01	- определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы;
ПК 1.2.	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.	З 1.2.01	- значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи. - способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры; - средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи; - основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи	У 1.2.01	- разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи:
ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	З 1.3.01	- цель, задачи, функции, формы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - технология организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия; - методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении	У 1.3.01	- использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников; - вовлекать в мероприятия и взаимодействовать с участниками мероприятий и иными заинтересованными лицами; - разрабатывать программу проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач; - составлять план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия;

			физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации; - техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю		- оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности; - организовывать и проводить церемонии открытия и закрытия физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия;
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.	З 1.5.01	- основные положения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; - порядок организации и проведения мероприятия по выполнению населением нормативов испытаний (тестов); - требования к лицам, проходящим тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов); - состав и содержание испытаний (тестов) для различных категорий населения; - правила вида спорта, в соответствии с которым проводятся спортивные соревнования или мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов);	У 1.5.01	- пользоваться контрольно-измерительными приборами; - осуществлять контроль соблюдения участниками тестирования правил выполнения испытаний (тестов); - анализировать события и технические действия участников, а также решения судей с точки зрения правил вида спорта, этических норм в области спорта; - оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса; - определять содержание и проводить занятий для подготовки населения к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с установленной ступенью
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	З 3.1.01	- технологию планирования учебных занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	У 3.1.01	- определять педагогические цели и задачи, планировать учебные занятия с использованием различных методов, приемов и форм организации деятельности обучающихся - находить, анализировать возможности использования и использовать источники необходимые для планирования учебных занятий (включая методическую литературу, электронные образовательные ресурсы) - планировать образовательный процесс, занятия и (или) циклы занятий с учетом: - задач и особенностей образовательной программы; - образовательных запросов обучающихся (детей и их родителей (законных представителей), возможностей и условий их удовлетворения в процессе освоения образовательной программы; - фактического уровня подготовленности, состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей

					обучающихся (в том числе одаренных детей)
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.туры и спорта.	З 3.2.01	- содержание и методику реализации дополнительных общеразвивающих программ, в том числе современные методы, формы, способы и приемы обучения и воспитания - характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта - техники и приемы вовлечения в деятельность, мотивации к освоению дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта. - основные технические средства обучения, включая ИКТ, возможности их использования на занятиях и условия выбора в соответствии с целями и направленностью дополнительной общеразвивающей программой в области физической культуры и спорта - особенности работы с обучающимися, одаренными в области физической культуры и спорта - требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся - правила эксплуатации оборудования и технических средств обучения	У 3.2.01	понимать мотивы поведения обучающихся, их образовательные потребности и запросы (детей и их родителей (законных представителей); - контролировать выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом: - задач дополнительной общеразвивающие программам в области физической культуры и спорта; - состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей). - осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии (если это целесообразно) - готовить обучающихся к участию в конкурсах, соревнованиях

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс/семестр	2 курс (4 семестр)	1 курс (1 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	84	84
в т. ч.:		
Лекции	10	2
Практические занятия	66	6
Лабораторные занятия		
Консультации		
Самостоятельная работа	8	72
Курсовая работа		
в т.ч. в форме практической подготовки		
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)		
Промежуточная аттестация		
Форма контроля	Зач. с оценкой	Зач. с оценкой

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах		Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения			очная форма обучения	заочная форма обучения
1	*2*			*5*	*6*	*7*	*8*
Раздел 1. Организация и проведение учебно- тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в лыжном спорте.							
Тема 1.1 Введение. История развития лыжного спорта	**Содержание**			ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	1	1
	1. Задачи и содержание МДК «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов».	1	1				
	2. Появление и первоначальное использование лыж.						
	3. Основные этапы развития лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Развитие лыжного спорта в СССР и РФ, участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх. Современное развитие видов лыжного спорта.						
	4. Эволюция правил соревнований, техники, инвентаря, средств подготовки лыж в лыжном спорте.						
	5.Лыжная подготовка и лыжный спорт. Разновидности лыжного спорта, их характеристика.						
	6.Основные понятия и терминология.						
	7.Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.						
	В том числе практических занятий					2	
	Практическое занятие №1.						
Тема 1.2 Меры безопасно	**Содержание**	1		ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01	1	
	1.Причины травматизма на занятиях лыжным спортом. Предупреждение травматизма на занятиях.						

сти и профилактика травматизма.	2. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений.			ПК 3.1.	У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01		
	3.Выбор и подготовка мест занятий.						
	4.Меры профилактики простудных заболеваний при занятиях лыжным спортом. Способы и правила закаливания.						
	5.Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении.						
	В том числе практических занятий						
	1.Практическое занятие. Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.					2	1
	Самостоятельная работа						
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте.	**Содержание**	1		ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	1	
	1. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий лыжными гонками: лыжная база, лыжный стадион, стартовый городок, учебные площадки и склоны, тренировочные трассы. Требования к их оборудованию и эксплуатации.						
	2.Оборудование, инвентарь, тренажеры в лыжном спорте. Инвентарь и снаряжение лыжника гонщика, подготовка к занятиям и соревнованиям. Особенности подготовки пластиковых лыж.						
	В том числе практических занятий						
	1.Лабораторные занятия. Выбор лыжного инвентаря. Оборудование и ремонт лыжного инвентаря. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям.					4	1
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	**Содержание**	1		ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1. ПК 1.5	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01 З 1.5.01 У 1.5.01	1	
	1.Цель и задачи спортивной тренировки.						
	2.Принципы спортивной тренировки.						
	3.Мотивы занятий лыжным спортом. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.						
	4.Средства и методы спортивной тренировки лыжника.						
	5.Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях.						

Тема 1.5 Основы техники передвижения на лыжах.	Контроль за уровнем подготовленности лыжника. 1.Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка». Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. 2. Роль спортивной техники в видах лыжного спорта. Требования к спортивной технике. Основные элементы техники лыжника. Фазы скользящего шага и их анализ. Характеристика сил, действующих на лыжника при его передвижении. 3. Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка. **В том числе практических занятий** 1.Изучение и совершенствование основ техники классических и коньковых ходов. 2.Изучение и совершенствование техники спусков и торможений. 3.Изучение и совершенствование основ техники поворотов переступанием и рулением.				З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01 З 1.5.01 У 1.5.01	6	1
Тема 1.6 Основы обучения технике передвижения на лыжах.	1. Задачи, принципы и методы обучения. 2. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах. 3. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах. 4. Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления. 5. Контроль за уровнем технической подготовленности лыжников. **В том числе практических занятий** 1.Педагогическое наблюдение за качеством выполнения технических действий. Заполнение протокола педагогического наблюдения с последующим анализом и разработкой рекомендаций по исправлению ошибок. 2.Разбор методики обучения технике двигательного действия. Подготовка и проведение фрагмента УТЗ с задачей: обучение отдельному способу передвижения на лыжах (по заданию преподавателя). Самоанализ и анализ проведенного фрагмента УТЗ. 3. Разбор и обсуждение типичных ошибок, допускаемых занимающимися в процессе обучения технике передвижения на лыжах классическими и	1		ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1. ПК 1.5.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01 З 1.5.01 У 1.5.01	1 6	1

	коньковым ходами, технике поворотов переступанием и рулением, технике спусков и торможений.						
Тема 1.7 Физическая подготовка лыжников.	1.Задачи, средства физической подготовки лыжника.	1		ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	1	
	2. Общая физическая подготовка лыжника-гонщика. Средства ОФП. Методы развития основных физических качеств.						
	3. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП лыжника. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в лыжных гонках.						
	4.Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития лыжника.						
	В том числе практических занятий						
	1. Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.						
	2. Оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.					4	
	3. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом вида спорта и подготовленности спортсменов. Составление и запись тренировочных заданий.						
Тема 1.8 Тактическая подготовка в лыжных гонках.	1. Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена».	1		ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	1	
	2. Формы тактики.						
	3. Задачи, средства и приемы тактической подготовки в ИВС. Общая и специальная тактическая подготовка.						

Тема 1.9 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	1. Формы организации занятий.	1		*ПК 1.1* *ПК 3.3* *ПК1.3*	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	1	
	2. Урок как основная форма организации учебно-тренировочного занятия. Его структура. Требования к его организации и проведению.						
	3. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.						
	4. Подготовка тренера-преподавателя к занятию.						
	5. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях по ИВС. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).						
	Практические занятия						
	1.Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана-конспекта.					8	
	2. Разработка фрагмента конспекта УТЗ в соответствии с задачей УТЗ. Анализ содержания плана-конспекта УТЗ.						
	3. Проведение УТЗ с подгруппой лыжников в качестве помощника преподавателя и самостоятельно.						
Тема 1.10 Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.	1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС.	1	1	ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	2	
	2. Построение тренировки в микроциклах.						
	3. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена						
	Практические занятия						
	1.Дневник самоконтроля. Правила заполнения. Анализ данных дневника самоконтроля на конкретном примере.					4	
	2. Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.						

Тема 1.11 Спортивное совершенствование.	**Практические занятия** 1. Совершенствование техники, тактики и развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.	1		ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.3. ПК 3.1.	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	20	1

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

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

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение:

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

Лицензионное программное обеспечение:

- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз».

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. И доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. —Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт].— URL: https://biblio-online.ru/bcode/441267 (дата обращения:10.02.2020).

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/457504 (дата обращения: 12.02.2020).

3.3.2. Дополнительная литература

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка :учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал.ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал.ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429447 (дата обращения:10.02.2020).

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

2.http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

3. http://www.flgr.ru/ (Федерация лыжных гонок России)

4. http://www.rsaski.ru/ (Ассоциация лыжных видов спорта России)

5. http://www.fgssr.ru/ (Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 1.1 Введение. История развития лыжного спорта	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения	З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	Реферат	4	6
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения	З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	Реферат	4	6
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Реферат	4	6
	Самостоятельная работа		Решение ситуативной задачи	2	4
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01 З 1.5.01 У 1.5.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Тест	2	4
	Самостоятельная работа		Решение ситуативной задачи	2	4
	Посещение занятий	З 1.1.01	Опрос	4	6

Тема 1.5 Основы техники передвижения на лыжах.	Контроль результатов освоения	У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01 З 1.5.01 У 1.5.01			
	Самостоятельная работа		Решение ситуативной задачи	2	4
Тема 1.6 Основы обучения технике передвижения на лыжах.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01 З 1.5.01 У 1.5.01	Опрос	4	6
	Контроль результатов освоения		Тест	2	4
	Самостоятельная работа		Решение ситуативной задачи	2	4
Тема 1.7 Физическая подготовка лыжников.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	Опрос	4	6
	Контроль результатов освоения		Реферат	2	4
	Самостоятельная работа		Решение ситуативной задачи	2	4
Тема 1.8 Тактическая подготовка в лыжных гонках.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Реферат	2	4
Тема 1.9. Организация и методика проведения учебно тренировочных занятий	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения				
Тема 1.10 Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01 З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения		Реферат	2	4
	Самостоятельная работа		Решение ситуативной задачи	2	4
Тема 1.11 Спортивное совершенствование.	Посещение занятий	З 1.1.01 У 1.1.01 З 1.2.01 У 1.2.01	Опрос	2	4
	Контроль результатов освоения				

		З 1.3.01 У 1.3.01 З 3.1.01 У 3.1.01			
			Всего	60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

1. Построение учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков в условиях вуза.
2. Восстановительные средства в лыжных гонках как необходимое условие для достижения спортивных результатов.
3. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
4. Физическая подготовка лыжников-гонщиков как компонент спортивной подготовленности.
5. Подвижные игры в системе подготовки юных лыжников.
6. Методика построения тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации.
7. Методика силовой подготовки юных лыжников-гонщиков.
8. Особенности лыжной подготовки в школах различного типа.
9. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков в подготовительном периоде годичного цикла.
10. Методика развития быстроты и координационных способностей у юных лыжников-гонщиков.
11. Использование технических средств в подготовке лыжников-гонщиков.
12. Структура и содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков в аспекте многолетней тренировки.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если работа сделана самостоятельно, использовано несколько источников информации, представлена презентация, студент владеет информацией, может ответить на вопросы по теме, работа оформлена по правилам;
- оценка «хорошо» если работа сделана самостоятельно, использовано мало источников информации, представлена презентация, студент теряется при докладе, не может ответить на все вопросы по теме, есть недочеты в оформлении;
- оценка «удовлетворительно» использован только один источник информации, не представлена презентация, студент может ответить на часть вопросов, есть ошибки в оформлении;
- оценка «неудовлетворительно» студент не владеет информацией, не может ответить на вопросы по теме, работа не оформлена.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Тесты

ТЕСТ№1

1.Какие виды лыжного спорта включены в настоящее время в программу зимних Олимпийских игр?

а) Лыжные гонки, биатлон, триатлон, лыжное двоеборье;

б) Лыжные гонки, горнолыжный спорт, фристайл, туризм;

в) Биатлон, сноуборд, фристайл, лыжное двоеборье, альпинизм;

г) Лыжные гонки, биатлон, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, горнолыжный спорт, фристайл, сноуборд.

2. Из какого оружия, и с какого расстояния ведется стрельба в биатлоне?

а) Из гладкоствольного оружия (одноствольное ружье), с 25 метров;

б) Из малокалиберной винтовки (калибр 5,6 мм), с 50 метров;

в) Из снайперской винтовки (калибр 7,62 мм), со 100 метров;

г) Из пневматической винтовки, с 25 метров.

3. Какие виды включены в соревнования по лыжному двоеборью?

а) Прыжки на лыжах со 120 метрового трамплина и лыжная гонка на 15 км свободным стилем;

б) Прыжки на лыжах с 90 метрового трамплина и лыжная гонка на 20 км свободным стилем;

в) Прыжки на лыжах с 90 метрового трамплина и лыжная гонка на 15 км свободным стилем;

г) Прыжки на лыжах с 90 метрового трамплина и лыжная гонка на 15 км классическим стилем.

4. Какие из ниже приведенных характеристик имеют достаточно точно выраженную количественную меру и определяют технику движений?

а) Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические;

б) Вес, рост, окружность груди, жизненный объем легких;

в) Экономичность, стабильность, эффективность;

г) Количество гемоглобина в крови.

5. Какие качественные критерии характеризуют технику движений?

а) Пространственные, временные, ритмические, динамические;

б) Скоростная выносливость;

в) Экономичность, эффективность, стабильность, вариативность;

г) Гибкость, координационные способности.

6. Какие основные действия при передвижении выполняет лыжник?

а) Подседание, махи руками, отталкивание палками;

б) Выпады, махи ногами, шпагаты, отталкивание лыжами;

в) Свободное скольжение, сальто, перевороты;

г) Отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, повороты на лыжах, прыжки на лыжах.

7. Какие способы поворотов на лыжах на месте вы знаете?

а) Повороты упором, повороты полуупором, повороты боковым соскальзыванием;

б) Повороты переступанием, повороты махом, повороты прыжком;

в) Повороты вокруг палок, повороты плугом, повороты полуплугом;

г) Повороты продольные, повороты поперечные.

8. Какие способы передвижения применяются при преодолении лыжной дистанции

а) Кросс по пересеченной местности;

б) Лыжные ходы, переходы с хода на ход, способы преодоления подъемов и спусков, повороты на лыжах в движении, способы торможений, прыжки на лыжах;

в) Шаговая и прыжковая имитация в подъем;

г) Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

9. По каким признакам можно сгруппировать известные лыжные ходы?

а) По конструктивным особенностям используемого инвентаря;

б) В зависимости от параметров и качества подготовки лыжных трасс;

в) По способу отталкивания лыжами, палками и количеству шагов в цикле хода;

г) По видам лыжного спорта, в которых они применяются.

10. В чем основное отличие техники коньковых и классических лыжных ходов?

а) В направлении вектора силы при отталкивании и характеристике лыжи в момент отталкивания (стоящая или двигающаяся лыжа);

б) Применение лыж, креплений и ботинок различной конструкции;

в) В использовании лыжных трасс различных параметров и степени подготовленности;

г) В подготовке и смазке используемого инвентаря.

11. Сколько фаз выделяют в структуре скользящего шага попеременного двухшажного хода на равнине?

а) 3 фазы.

б) 4 фазы.

в) 5 фаз.

г) 6 фаз.

12. Сколько фаз выделяют в цикле одновременного двухшажного хода?

а) 6 фаз.

б) 2 фазы.

в) 1 фаза.

г) 4 фазы.

13. Что представляет собой цикл одновременного одношажного хода?

а) Передвижение за счет одновременного отталкивания палками в сочетании с отталкиванием ногой;

б) Передвижение за счет одновременного отталкивания руками;

в) Цикл хода состоит из двух скользящих шагов в сочетании с попеременным отталкиванием палками;

г) Передвижение за счет попеременного отталкивания руками.

14. Где обычно применяется попеременный двухшажный коньковый ход?

а) При прохождении крутых спусков;

б) При преодолении крутых подъемов и подъемов средней крутизны при плохих условиях скольжения и рыхлом снеге;

в) При проведении общего старта в эстафетных гонках;

г) При преодолении горы разгона в прыжках на лыжах с трамплина.

15. Какими способами преодолеваются подъемы различной крутизны в лыжных гонках?

а) Электрический подъемник;

б) Снегоход «Буран»;

в) Скользящим, беговым, ступающим шагом «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», ходами конькового стиля;

г) Попеременным бесшажным ходом.

ТЕСТ № 2

1. Могут ли использоваться в лыжном спорте для преодоления подъемов одновременные ходы классического стиля?

а) Не могут;

б) Могут;

в) Могут использоваться при условии хорошего скольжения и достаточно высоком уровне физической подготовленности спортсмена;

г) Используются при прохождении дистанции в биатлоне.

2. С какой целью на спусках применяется высокая стойка?

а) Для увеличения скорости;

б) Для увеличения сектора обзора;

в) Для уменьшения вероятности падения;

г) Для уменьшения скорости и снижения статического напряжения мышц бедра.

3. По какому критерию стойки спусков разделяют на основную, переднюю и заднюю?

а) В зависимости от проекции центра тяжести на опору;

б) В зависимости от расстояния между лыжами;

в) В зависимости от угла сгибания ног в коленных суставах;

г) В зависимости от особенностей рельефа трассы.

4. С какой целью на спусках применяются торможения?

а) Для увеличения скорости;

б) Для уменьшения скорости или остановки;

в) Для изменения стойки спортсмена;

г) Для предотвращения падения.

5. Какой способ торможения в лыжных гонках (в одинаковых условиях) можно считать наиболее эффективным?

а) Торможение изменением стойки лыжника;

б) Торможение палками;

в) Торможение боковым соскальзыванием;

г) Торможение руками.

6. Какие способы поворотов в движении применяются в лыжном спорте?

а) Повороты прыжком с опорой и без опоры на палки;

б) Повороты махом;

в) Поворот переступанием, поворот из упора, поворот на параллельных лыжах;

г) Повороты: «Напра-во», «Нале-во», «Кру-гом».

7. Какие лыжи относятся к категории спортивных лыж?

а) Туристские лыжи;

б) Гоночные лыжи;

в) Охотничьи лыжи;

г) Лыжи специального назначения.

8. Какие лыжи имеют наибольшую длину и ширину?

а) Лыжи для дисциплин горнолыжного спорта;

б) Прыжковые лыжи;

в) Гоночные лыжи;

г) Туристские лыжи.

№ 9. Какие из типов лыжных креплений обеспечивают наилучшее управление лыжами?

а) Жесткие рантовые крепления;

б) Мягкие крепления;

в) Полужесткие крепления;

г) Носковые крепления.

10. На какую часть лыжи устанавливаются лыжные крепления?

а) На носок лыжи;

б) На пятку лыжи;

в) На канты лыжи.

г) На верхнюю поверхность лыжи.

11. Из каких элементов состоит лыжная палка?

а) Древко, рукоятка, кольцо;

б) Древко, рукоятка, штырь;

в) Древко, рукоятка, петля для рук, наконечник, кольцо, штырь;

г) Древко, петля для рук, кольцо, штырь.

12. Какие из ниже приведенных факторов относятся к группе погодно-климатических условий, влияющих на занятия лыжным спортом?

а) Природный ландшафт и рельеф местности;

б) Температура и влажность воздуха, атмосферное давление;

в) Качество спортивного инвентаря и формы одежды;

г) Особенности двигательной деятельности.

13. Какие из перечисленных ниже типов мазей используются для предохранения скользящей поверхности лыжи от преждевременного изнашивания и проникновения влаги?

а) Держащие мази;

б) Мази-смолы (пропитки);

в) Грунтовые мази;

г) Скользящие мази (парафины).

14. Какие из перечисленных ниже заболеваний и травм чаще всего встречаются при занятиях лыжным спортом?

а) Заболевания желудочно-кишечного тракта;

б) Заболевание нервной системы;

в) Заболевание мочеполовой и выделительной системы;

г) Повреждение суставов и связок конечностей, отморожения и переохлаждение организма.

15. Какому физическому качеству лыжника-гонщика уделяется преимущественное внимание в учебно-тренировочном процессе?

а) Гибкость;

б) Сила;

в) Выносливость;

г) Быстрота.

ТЕСТ № 3

1. Длина лыж при классическом ходе:

а) Рост ученика;

б) Рост с вытянутой рукой;

в) Рост + размер обуви ученика;

г) До уровня глаз ученика

2. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из…

а) Одного периода и двух фаз;

б) Из одного периода и трёх фаз;

в) Из двух периодов и двух фаз;

г) Из двух периодов и трёх фаз

3. Какого поворота на лыжах нет?

а) Поворота переступанием;

б) Поворота на месте махом;

в) Поворота «полуплугом»;

г) Поворота упором

4. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой» на лыжах?

а) Лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра;

б) Задние части лыж не перекрещиваются;

в) Шаги – свободные с полным распрямлением ног;

г) Руки работают энергично и распрямляются в начале толчка

5. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников?

а) Скоростно-силовые упражнения;

б) Специальные дыхательные упражнения;

в) Упражнения с максимальной мощностью;

г) Упражнения с субмаксимальной мощностью

6. Какой лыжный ход самый скоростной?

а) Одновременный басшажный;

б) Одновременный одношажный;

в) Одновременный двухшажный;

г) Попеременный двухшажный

7. Высота лыжных палок при классическом ходе –

а) Рост ученика;

б) До уровня плеч ученика;

в) Ниже на 3-4 см уровня плеч ученика;

г) До уровня глаз ученика

8. Какое главное отличие одновременного одношажного хода (стартовый вариант) от обычного при ходьбе на лыжах?

а) Первый шаг с вынесением рук вперед;

б) Постановка палок на снег;

в) Отталкивание палками и приставление ноги;

г) Отрыв палок от снега и скольжение на двух лыжах

9. Способ перехода от одновременных ходов к попеременным в лыжных гонках называется …

а) Переход с выносом правой ноги;

б) Переход с одновременным выносом рук;

в) Переход с выносом левой ноги;

г) Переход с одновременным толчком рук

10. Более рациональный (экономичный) лыжный ход –

а) Коньковый ход;

б) Попеременный двухшажный ход;

в) Попеременный четырехшажный ход;

г) Одновременный двухшажный ход

11. Какое торможение на лыжах часто применяется на крутых склонах?

а) Торможение боковым соскальзыванием;

б) Торможение «полуплугом»;

в) Торможение «плугом»;

г) Торможение «упором»

12. При какой высоте лыжник, преодолевая сплошные препятствия, снимает лыжи?

а) Выше 75 см;

б) Выше 100 см;

в) Выше 120см;

г) Выше 150см

13. Поворот на параллельных лыжах легче сделать…

а) На начальном этапе малой скорости;

б) На очень малой скорости;

в) На малой скорости;

г) На более высокой скорости

14. Олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам в 1956 году стала…

а) Клавдия Боярских;

б) Любовь Козырева;

в) Галина Кулакова;

г) Мария Гусакова

15. Как правильно преодолевать на лыжах бугры?

а) Подъезжая к бугру, лыжник группируется;
б) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается;
в) Наезжая на бугор, лыжник группируется;
г) Проехав бугор, лыжник распрямляется

ТЕСТ № 4.

1. На дистанции лыжнику не разрешается…
а) Менять одну лыжу;
б) Менять палки;
в) Лидировать с учеником до 100 м;
г) Принимать пищу
2. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?
а) Высокая стойка;
б) Средняя стойка;
в) Низкая стойка;
г) Основная стойка
3. Длина лыж при свободном ходе –
а) до уровня плеч ученика;
б) до уровня глаз ученика;
в) рост ученика;
г) рост ученика с вытянутой рукой
4. Каким нужно идти лыжным ходом, если впереди средний подъем?
а) Одновременным одношажным;
б) Одновременным бесшажным;
в) Попеременным двухшажным;
г) Одновременным двухшажным
5. Главная сила, действующая на лыжника при спуске –
а) Сила тяжести;
б) Сила сопротивления воздуха;
в) Сила трения;
г) Движущая сила
6. Ошибка при преодолении на лыжах впадин –
а) Приближаясь к впадине, лыжник приседает;
б) Проезжая впадину, лыжник выпрямляет ноги;
в) В середине впадины лыжник начинает группироваться;
г) В момент выхода из впадины лыжник группируется
7. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин -
а) Гонка на 30 км;
б) Гонка на 50 км;
в) Гонка на 60 км;
г) Гонка на 70 км
8. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом» -
а) Кратковременное неравномерное давление на лыжи;
б) Недостаточное разведение пяток лыж в стороны;
в) Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед;
г) Потеря равновесия
9. Одновременный двухшажный ход на лыжах состоит…
а) Из 4-х фаз;
б) Из 3-х фаз;

в) Из 2-х фаз;

г) Из 5-ти фаз

10. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…

а) До уровня плеч ученика;

б) До уровня глаз ученика;

в) Выше на 3-4 см роста ученика;

г) Ниже на 3-4 см плеч ученика

11. Ошибка при преодолении на лыжах бугров –

а) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается;

б) В момент наезда на бугор лыжник группируется;

в) Лыжник принимает положение низкой стойки;

г) Проехав бугор, лыжник распрямляется

12. Назовите наиболее скоростной подъём на лыжах в гору со средним уклоном.

а) Подъём «ёлочкой»;

б) Подъём « полуёлочкой»;

в) Подъём скользящим шагом;

г) Подъём « лесенкой»

13. Чем отличается «полуконьковый» лыжный ход от «конькового»?

а) Постановкой палок;

б) Постановкой одной из лыж;

в) Отталкивание палками;

г) Отталкивание ногами

14. Когда на лыжах применяется переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам?

а) На подъеме;

б) После старта;

в) После крутого подъема;

г) На равнине

15. Главный элемент тактики лыжника –

а) Старт;

б) Лидирование;

в) Распределение сил;

г) Обгон

ТЕСТ № 5

1. Какой коньковый ход наиболее сложный в координационном отношении.

а) Одновременный одношажный ход;

б) Одновременный двухшажный ход;

в) Полуконьковый ход;

г) Попеременный коньковый ход.

2. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе.

а) Увеличить скорость;

б) Сохранить скорость;

в) Сохранить равновесие;

г) нет правильного ответа

3. Назовите сколько существует коньковых ходов?

а) Три хода;

б) Четыре хода;

в) Пять ходов;

г) нет правильного ответа.

4. Цель свободного скольжения в одновременнномбесшажном ходе.

а) Увеличить скорость;

б) Сохранить скорость;

в) Меньше терять скорость скольжения;

г) нет правильного ответа

5. При махе рук вперед в одновременном бесшажном ходе движение начинается...

а) С плечевого сустава;

б) С локтевого сустава;

в) С запястья;

г) нет правильного ответа

6. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся...

а) Впереди креплений;

б) На уровне креплений;

в) Позади креплений;

г) нет правильного ответа

7. В одновременном бесшажном ходе в момент окончания отталкивания палками тяжесть тела распределяется...

а) На носках;

б) На пятках;

в) Равномерно по всей стопе;

г) нет правильного ответа

8. В каких фазах попеременного двухшажного классического хода лыжник одновременно скользит на двух лыжах?

а) В фазе свободного скольжения;

б) Во второй (скольжение с выпрямлением прямой ноги);

в) В третьей (скольжение с подседанием);

г) Таких фаз нет.

9. Крутые короткие подъёмы лыжники преодолевают...

а) «Ёлочкой»;

б) «Лесенкой»;

в) Беговым шагом;

г) нет правильного ответа.

10. Назвать фазы попеременного двухшажного хода, в которых лыжа стоит на месте.

а) Свободное скольжение, скольжение с подседанием;

б) Выпад с подседанием, отталкивание с выпрямлением толчковой ноги;

в) Таких фаз нет;

г) нет правильного ответа

11. Назвать основные отличия равнинного варианта одновременного двухшажного конькового хода от основного варианта.

а) В равнинном варианте меньше угол разведения лыж: постановка лыжных палок на второй шаг;

б) В равнинном варианте больше угол разведения лыж: постановка лыжных палок на первый шаг;

в) Отличий нет;

г) нет правильного ответа.

12. Назовите лыжный ход, применяемый на подъёмах 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.

13. Назовите лыжный ход, применяемый на равнинных участках местности при хорошем и отличном скольжении.

а) Одновременный двухшажный ход;

б) Попеременный четырехшажный ход;

в) Одновременный одношажный ход;

г) нет правильного ответа.

14. Использование этого хода позволяет развивать высокую скорость и применяется на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках, при движении по дуге.

а) Одновременный двухшажный ход;

б) Полуконьковых ход;

в) Одновременный одношажный ход;

г) нет правильного ответа.

15. При преодолении подъёмов наискось применяется подъём...

а) «Лесенкой»;

б) «Полуёлочкой»;

в) «Ёлочкой»;

г) нет правильного ответа

ТЕСТ №6

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

а. Франция, Бельгия, Германия

б. Швеция, Норвегия, Финляндия

в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

а. 1956г, Италия

б. 1924г, Франция

в. 1952г, Норвегия

3.Самый распространенный лыжный ход:

а. попеременный двухшажный

б. попеременный четырехшажный

в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

а. Коньковый

б. Классический

в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

а. Слалом, лыжные гонки

б. Прыжки с трамплина, биатлон

в. Фристайл, скоростной спуск

г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

а. 70
б. 50
в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а. 30
б. 50
в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а. ног
б. туловища
в. рук
г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а. одношажный
б. трехшажный
в. двухшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте
б. подъемов и спусков
в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

а. «елочка»
б. «лесенка»
в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона
б. длины палок
в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а. «лесенкой»
б. «елочкой»
в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

а. \/
б. |\
в. =

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а. армреслинг
б. биатлон
в. Бобслей

Ключи

№ 1		№ 2		№ 3		№ 4		№ 5		№6	
1	г	1	б	1	б	1	в	1	а	1	б
2	б	2	г	2	г	2	в	2	а	2	б
3	в	3	в	3	в	3	в	3	в	3	а
4	а	4	в	4	г	4	в	4	в	4	а

5	а	5	а	5	а	5	а	5	а	5	г
6	г	6	в	6	б	6	в	6	а	6	б
7	б	7	б	7	в	7	б	7	б	7	а
8	б	8	в	8	в	8	б	8	г	8	в
9	в	9	в	9	б	9	а	9	в	9	а
10	г	10	г	10	в	10	б	10	в	10	в
11	в	11	в	11	а	11	в	11	а	11	в
12	б	12	б	12	г	12	в	12	а	12	а
13	б	13	б	13	г	13	б	13	а	13	б
14	б	14	г	14	б	14	г	14	б	14	а
15	в	15	в	15	а	15	в	15	б	15	б

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

Тематика рефератов

1. История развития лыж различных типов и их применение.
2. История развития техники лыжных ходов в лыжных гонках.
3. Анализ выступления российских лыжников на международной арене.
4. Исторические аспекты применения лыжных мазей.
5. Изготовление и совершенствование специальных приспособлений в тренировке лыжника-гонщика.
6. Анализ существующих в России лыжных баз, стадионов и лыжных трасс.
7. Исследование качества скольжения и сцепления лыжных мазей со снегом.
8. Анализ действующих стрельбищ по биатлону в России и за рубежом.
9. Анализ подготовки и выступления российских лыжников-гонщиков на Олимпийских играх в Сочи.
10. Анализ подготовки и выступления российских биатлонистов на Олимпийских играх в Сочи.
11. Горнолыжный спорт: история развития и выступления российских лыжников на международной арене.
12. Прыжки на лыжах и лыжное двоеборье: история развития и современное состояние в мире и России.
13. Эволюция правил соревнований в лыжном спорте и современное состояние.
14. Зимние виды спорта на зимних Олимпийских играх (история развития).
15. История развития лыжного спорта в России (от зарождения до наших дней).
16. Анализ техники ведущих лыжников-гонщиков России.
17. Сравнительная характеристика техники лыжников-гонщиков разной квалификации.
18. Специальные упражнения лыжника-гонщика и их применение в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков.
19. Влияние применения специальных упражнений на совершенствование

техники лыжных ходов лыжников-гонщиков разной квалификации.

20. Сравнительная характеристика техники лыжников-гонщиков и биатлонистов.

21. Исторические сведения о развитии и совершенствовании методики обучения способам передвижения на лыжах.

21. Игровой метод при проведении занятий с юными лыжниками и его влияние на эффективность обучения технике лыжных ходов.

22. Организация занятий на уроках лыжной подготовки в начальных и старших классах.

23. Организация внеклассных занятий по лыжной подготовке в школе.

24. Воспитательная работа преподавателя-тренера с юными лыжниками.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если работа сделана самостоятельно, использовано несколько источников информации, представлена презентация, студент владеет информацией, может ответить на вопросы по теме, работа оформлена по правилам;
- оценка «хорошо» если работа сделана самостоятельно, использовано мало источников информации, представлена презентация, студент теряется при докладе, не может ответить на все вопросы по теме, есть недочеты в оформлении;
- оценка «удовлетворительно» использован только один источник информации, не представлена презентация, студент может ответить на часть вопросов, есть ошибки в оформлении;
- оценка «неудовлетворительно» студент не владеет информацией, не может ответить на вопросы по теме, работа не оформлена.

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте.	Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий лыжными гонками: лыжная база, лыжный стадион, стартовый городок, учебные площадки и склоны, тренировочные трассы. Требования к их оборудованию и эксплуатации.	Реферат	2
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Мотивы занятий лыжным спортом	Письменная работа	1
Тема 1.5 Основы техники	Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка».	Письменная работа	1

передвижения на лыжах.	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.		
Тема 1.7 Физическая подготовка лыжников	Задачи, средства физической подготовки лыжника.	Реферат	2
Тема 1.10 Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС.	Реферат	2
Всего			8

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (заочная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте.	Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий лыжными гонками: лыжная база, лыжный стадион, стартовый городок, учебные площадки и склоны, тренировочные трассы. Требования к их оборудованию и эксплуатации. Оборудование, инвентарь, тренажеры в лыжном спорте. Инвентарь и снаряжение лыжника гонщика, подготовка к занятиям и соревнованиям. Особенности подготовки пластиковых лыж.	Реферат	12
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	Цель и задачи спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Мотивы занятий лыжным спортом. Условия и способы их формирования и развития. Формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена. Средства и методы спортивной тренировки лыжника. Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности лыжника.	Письменная работа	12
Тема 1.5 Основы техники	Понятия «спортивная техника», «техническая подготовка». Классификация и терминология	Письменная работа	12

передвижения на лыжах.	способов передвижения на лыжах. Роль спортивной техники в видах лыжного спорта. Требования к спортивной технике. Основные элементы техники лыжника. Фазы скользящего шага и их анализ. Характеристика сил, действующих на лыжника при его передвижении. Задачи, средства технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка.		
Тема 1.6 Основы обучения технике передвижения на лыжах.	Задачи, принципы и методы обучения. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах. Причины двигательных ошибок. Способы их предупреждения и исправления. Контроль за уровнем технической подготовленности лыжников.	Письменная работа	12
Тема 1.7 Физическая подготовка лыжников	Задачи, средства физической подготовки лыжника. Общая физическая подготовка лыжника-гонщика. Средства ОФП. Методы развития основных физических качеств. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Средства СФП лыжника. Требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность в лыжных гонках.	Реферат	12
Тема 1.10 Планирование, контроль и учет в учебно-тренировочном процессе по лыжному спорту.	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в ИВС. Построение тренировки в микроциклах. Самоконтроль в процессе тренировки.	Реферат	12
Всего			72

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и руководство соревновательной деятельностью в лыжном спорте.	Кейс технологии	Воспитание культуры ЗОЖ
Основы спортивной тренировки в лыжном спорте.	Мастер-классы со спортсменами	Профессиональная мотивация. Воспитания культуры ЗОЖ
Основы обучения технике передвижения на лыжах.	Мастер-классы со спортсменами	Профессиональная мотивация
Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий.	Проведение физкультурно-спортивных мероприятий	Профессиональная мотивация. Воспитания культуры ЗОЖ

СПРАВОЧНАЯИНФОРМАЦИЯ

Интерактивные методы обучения:	**Основные направления программы воспитания:**
– круглый стол (дискуссия, дебаты);	– гражданско-патриотическое и правовое направление
– деловые и ролевые игры;	– духовно-нравственное и культурно- эстетическое направление
– метод проектов;	– спортивно-оздоровительное направление; волонтерское (добровольческое) направление
– дидактическая игра;	– профессионально-трудовое направление
– решение проблемных задач и др.	– студенческое самоуправление
– мозговой штурм;	– научно-образовательное направление
– анализ конкретных ситуаций;	– экологическое направление.
– мастер-классы;	
– тренинг;	
– внеконтексные операции с понятиями;	
– решение проблемных задач и др	