МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)
«20» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» является вооружение студентов технологиями профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики реализуемой дисциплины, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Основными задачами освоения дисциплины являются: изучение теории и методики преподавания лыжного спорта, овладение техникой способов передвижения на лыжах, формирование навыков планирования учебного, тренировочного процесса, проведения спортивных соревнований, использования технических средств и инвентаря для повышения качества образовательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Лыжный спорт с методикой преподавания» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Методика преподавания предмета «Физическая культура», «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта», «Национальные и нетрадиционные виды спорта», «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий», «Физкультурно-спортивные сооружения», «Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта», «Метрология в физической культуре и спорте», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Врачебно-педагогический контроль в физической культуре», «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена»; прохождению практик: «Производственная практика, тьюторская практика, по модулю воспитательной деятельности», «Производственная практика, технологическая (проектно-технологическая), по предметно-методическому модулю», «Производственная практика, преподавательская практика, по предметно-методическому модулю».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– эффективно взаимодействовать с различным контингентом обучающихся;

– проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии особыми образовательными потребностями обучающихся.

Владеть:

– педагогическими технологиями, направленными на разностороннее развитие личности каждого обучающегося;

– способами индивидуализации процесса воспитания и обучения на уроке и в системе дополнительного образования.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с

		учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и

		профессионального самоопределения обучающихся.
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	ОПК-7.1. Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-1.1. Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока. ПК-1.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения. ПК-1.3. Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-2. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК-2.1. Моделирует и проектирует образовательную среду для формирования результатов обучения, в том числе в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности для достижения личностных результатов учащихся.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-6. Способен выделять	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов,	Профессиональный стандарт 01.001

структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	входящих в систему познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности».	«Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и безопасности жизнедеятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Безопасности жизнедеятельности для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Безопасности жизнедеятельности	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– основные этапы проектирования, их последовательность и взаимосвязь (УК-2 (индикаторы – 1,2,3,4));

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– сущность процесса обучения, его особенности и методологические основы; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения;

– методы, средства и технологии обучения; особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся; важнейшие требования к осуществлению контроля результатов учебной деятельности обучающихся на уроке; основные условия реализации педагогической коррекции трудностей, встречающихся в учебной деятельности обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); этапы развития предметной области; содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями; современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования) (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

- требования образовательных стандартов общего образования к результатам обучения, в том числе в предметной области; методологию практической педагогической деятельности; типы и формы уроков, методы, приемы, средства и технологии обучения предмету, принципы их отбора для изучения конкретного учебного материала; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета; инновационные педагогические технологии и приемы обучения предмету; цели, содержание, принципы, методы, технологии и формы работы по формированию познавательной мотивации обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

- методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; принципы организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ;

принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

- требования к структуре образовательных программ и их элементов; требования к предметным результатам ФГОС общего образования; содержание примерных основных образовательных программ; нормативно-правовые документы и методические материалы, на основе которых проектируются рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы); виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе; назначение, функции, структуру рабочих программ учебных предметов, особенности их проектирования; особенности рекомендованных на федеральном уровне учебно-методических комплектов и предметных линий учебников ПК-4 (индикаторы – 1,2);

- актуальные содержательные направления индивидуально ориентированных учебных материалов с учётом индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей; особенности проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4);

- содержание изучаемых в школе предметных областей в их историческом и методическом единстве; различные элементы предметной области «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», их связи в науке и образовании; основные понятия физической культуры и безопасности жизнедеятельности; базовые понятия и термины учебных предметов физической культуры и безопасности жизнедеятельности; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»; основные меры и действия, предпринимаемые человеком для обеспечения безопасного самосуществования; различные аспекты анализа видов безопасности; методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);.

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– использовать в образовательном процессе современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся, в том числе электронные; оценивать образовательные результаты по преподаваемому предмету, предметные и метапредметные компетенции (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее

современного развития; устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– моделировать педагогические ситуации; проектировать педагогическое взаимодействие; отбирать предметное содержание, методы, приёмы, технологии, организационные формы обучения, средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; обосновывать необходимость включения различных компонентов социокультурной среды в образовательный процесс; проводить в рамках урочной и внеурочной деятельности работу по формированию познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

- формировать предметную образовательную среду с учётом планируемых личностных, предметных и метапредметных результатов обучения; использовать технологии личностного развития обучающихся средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

- использовать нормативно-правовые документы и методические материалы для проектирования рабочих программ учебных предметов, в том числе программ внеурочной деятельности; проектировать рабочие программы учебных предметов, в том числе программы внеурочной деятельности по предмету (дополнительные программы); проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

- разрабатывать индивидуально ориентированные учебные материалы; проектировать и проводить индивидуальные и групповые занятия для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4);

- опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; опознавать внешние угрозы безопасности жизни ребенка и взрослого человека; использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельность»; анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока безопасности жизнедеятельности с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач; анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); теоретическими и практическими знаниями для постановки

и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– навыками анализа форм активного психолого-педагогического взаимодействия; навыками определения содержания и структурно-организационных форм осуществления профессиональной деятельности педагогов в образовательных учреждениях, в т. ч. при реализации программ инклюзивного образования; навыками использования образовательного потенциала социокультурной среды в учебной и внеурочной деятельности. (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

- принципами организации образовательной среды и разработки развивающих образовательных программ; принципами междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

- содержанием примерных основных образовательных программ; технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

- технологиями проектирования и проведения индивидуальных и групповых занятий для учащихся с особыми образовательными потребностями и возможностями; средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2,3,4);

- базовыми понятиями и терминами в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса; технологиями, используемыми в целях обеспечения безопасности детей в образовательных учреждениях; технологиями оценивания уровня учебных достижений обучающихся в предметных областях «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности» (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (108 час.)

Контактная работа 39,33 час.

Самостоятельная работа 43,5 час.

Практическая подготовка 54 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	43,5
Практические занятия	25,5	
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	
Экзамен	0,33	25,17
Всего	39,33	68,67

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	4	1,5	-	1,5 ПП	5 (2 ПП)	Сообщение
2.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование	4	1,5	-	1,5 ПП	5 (2 ПП)	Сообщение, Тест
3.	Основы техники передвижения на лыжах	4	3 (3 ПП)	-	6 ПП	13 (7 ПП)	Сообщение, Тест Разноуровневые задачи и задания
4	Методика обучения передвижению на лыжах	4	4,5 (3 ПП)	-	15 ПП	13 (7 ПП)	Тест Разноуровневые задачи и задания
5	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	4	1,5 (1,5 ПП)	-	1,5 ПП	6,5 (3 ПП)	Тест Разноуровневые задачи и задания
ИТОГО			12 (7,5 ПП)	-	25,5 ПП	43,5 (21 ПП)	Экзамен

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Раздел 1. – МЕСТО И ЗНАЧЕНИЕ ЛЫЖНОГО СПОРТА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.

Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовке юношей.

Виды лыжного спорта, их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.

Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле.

Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен и до 1917 года. Состояние лыжного спорта в стране в период 1917-1932 гг.

Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. Роль всеобуча в развитии лыжного спорта.

Массовое развитие лыжного спорта в период 1932-1941 гг. Комсомольские и профсоюзные кроссы, массовые соревнования в дальние переходы.

Лыжный спорт в период Великой Отечественной войны. Участие лыжников в военных действиях.

Развитие лыжного спорта в послевоенные годы. Массовый характер лыжного спорта и рост спортивно-технического мастерства лыжников.

Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира,

олимпийских играх.

Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах.

Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях.

Развитие детского лыжного спорта в стране.

Развитие и состояние лыжного спорта зарубежом.

Раздел 2. – ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ВЫБОР, ХРАНЕНИЕ И УХОД ЗА НИМ, ОБОРУДОВАНИЕ

Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Разнообразие конструкции креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, туристских, детских и охотничьих лыжах. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж. Лыжные палки, их разновидность и выбор. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним.

Механизм скольжения и сцепления лыж со снегом. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази: влажность, температура снега и воздуха, ветер, состояние снежного покрова и лыжни, рельефа местности, длины дистанции и индивидуальные особенности технической и физической подготовленности лыжника. Учет возможных изменений данных факторов. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.

Характеристика отечественных и основных зарубежных мазей и парафинов.

Обувь, одежда и снаряжение лыжных гонок, туристских походов и прогулок на лыжах и для горнолыжного спорта, хранение и уход за ними.

Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы. Выбор и подготовка лыжных трасс. Требования к лыжным трассам для соревнований, учебно-тренировочной работы и прогулок. Устройство лыжехранилищ.

Выбор и подготовка трасс для занятий и соревнований по горнолыжному спорту.

Раздел 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике.

Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске.

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.

Способы подъемов: ступающим шагом, «полу елочкой», «елочкой», «лесенкой».

Способы торможения лыжами: плугом, упором.

Поворот в движении переступанием.

Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений.

Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов. Коньковые хода.

Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений и цикле хода.

Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.

Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревновании, индивидуальных особенностей.

Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона.

Анализ техники поворотов в движении: рулением (упором, плугом), махом (из упора и на параллельных лыжах).

Выбор способов спусков, подъемов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склона, состояния снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.

Раздел 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЮ НА ЛЫЖАХ

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Задачи, принципы и методы обучения.

Структура процесса обучения в лыжном спорте.

Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.

Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.

Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся.

Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений.

Причины появления ошибок и пути их исправления.

Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Учебная работа по лыжной подготовке в школе.

Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.

Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.

Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя.

Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны.

Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.

Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.

Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту.

Гигиенические требования к проведению занятий по лыжному спорту. Предупреждение травматизма при различных занятиях на лыжах.

Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением.

Раздел 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.

Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников.

Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению.

Положение о соревнованиях.

Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту.

Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.

Организационная работа по подготовке соревнований.

Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.

Пропаганда соревнований.

Роль общественного актива и организации и проведении соревнований.

Организация и правила соревнований по горнолыжному спорту.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

– методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;

– методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;

– рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

– http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
– http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для подготовки к устному сообщению студенту необходимо:

- по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал;
- освоить материал семинарских занятий;
- владеть понятиями и терминами лыжного спорта.

Дисциплину «Лыжный спорт с методикой преподавания» можно освоить:

1) посещая аудиторные занятия и выполняя требования и задания преподавателя по предмету;

2) дистанционно, получив информацию на сайте ФФК Шуйского филиала ИвГУ, на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта в виде разработанных учебно-

методических комплексов по дисциплине.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/., сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Инструментами ИТ выступают различные виды программных продуктов: текстовые процессоры, издательские системы, электронные таблицы, системы управления базами данных, электронные календари, информационные системы функционального назначения, компьютерные учебники (уроки), программы-тренажеры, тестовые оболочки, информационно-справочные (энциклопедии), демонстрационные (слайд- или видеофильмы) и (Microsoft Word для просмотра, чтения и редактирования ученой литературы и документов, Браузер Internet Explorer для доступа в интернет, WinDjView для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Adobe Reader X для просмотра и чтения документов и учебной литературы, Excel, Adobe Reader).

1. Электронный учебник «Лыжный спорт» (компакт-диск, кафедра ТМФКиС);
2. Видео-ролик о развитии лыжного спорта в России (компакт-диск кафедра ТМФКиС);
3. Видео-ролики о технике лыжных ходов (компакт-диск кафедра ТМФКиС);
4. Видео-ролики семинаров с тренерами сборной России по лыжным гонкам (компакт-диск кафедра ТМФКиС).

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к настоящей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

На экзамене по дисциплине «Лыжный спорт с методикой преподавания» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, заданием реконструктивного уровня, заданием репродуктивного уровня, используется смешанная форма проведения экзамена. На экзамене обучающийся готовится к ответу письменно в течение 20 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на экзамене – 30 баллов.

Тестирование (задания с выбором ответа и на дополнение).

Критерии оценки:

Каждое правильно выполненное задание оценивается 0,5 балла, максимальное количество баллов – 18.

Если по отдельной теме студент набирает количество баллов ниже зачётного, то тема считается неосвоенной и баллы в рейтинг не прибавляются.

Задание репродуктивного уровня.

Критерии оценки ответа:

- правильность, точность ответа – 1-2 балла;
- полнота – 1-2 балла;
- логичность, последовательность – 1-2 балла.

Максимум – 6 баллов.

Задание реконструктивного уровня.
Критерии оценки ответа:
- правильность, точность ответа – 1-2 балла;
- полнота – 1-2 балла;
- логичность, последовательность – 1-2 балла.
Максимум – 6 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Лыжный спорт с методикой преподавания» для зачета в полном объёме представлен в Приложениях 2 к рабочей программе.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110 - ISBN 978-5-261-01062-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420

2. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - Москва: Спорт, 2016. - 217 с.: табл. - ISBN 978-5-9907240-1-3; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник / Г. А. Сергеев [и др.]; под ред. Г. А. Сергеева. - 2-е изд.; стер. - Москва: Академия, 2013. - 176 с.

- дополнительная литература:

1. Антонова, О. Н. Лыжная подготовка: методика преподавания / О.Н. Антонова, В. С. Кузнецов. - Москва: Академия, 1999. - 208 с.

2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебное пособие / И.М. Бутин. - Москва: Академия, 2000. - 368 с.

3. Головкина, А. А. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебное пособие / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010. - 91с. - Режим доступа: http://www.rucont.ru/efd/208636?cldren=0

4. Головкина, А. А. Лыжный спорт: учебное пособие / А.А. Головкина, А.А. Яковлев;

Министерство образования и науки РФ; Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Шуйский государственный педагогический университет». - Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91 с.

5. Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501.

6. Кузнецов, В. К. Силовая подготовка лыжника / В.К. Кузнецов. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.

7. Лыжный спорт: учебник для институтов и техникумов физической культуры / под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 320 с.

8. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. - Москва: Физкультура и спорт, 1980. - 368 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://ws-news.ru - Портал о зимних видах спорта;
2. http:// wsnews.ru / history.html - История возникновения и развития зимних видов спорта;
3. http://www.flgr.ru - Федерация лыжных гонок России;
4. http://www.WinterLife.ru - Новости спорта;
5. http://www.ski-life.ru - Все о лыжном спорте;
6. http://www.skisport.ru - Журнал «Лыжный спорт»;
7. http://www.winter./ru - Зимние виды спорта;
8. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
9. http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт.
10. http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт.
11. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
12. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью, техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, укомплектованное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные пособия (презентации (в том числе разработанные преподавателями), видеоролики, видео- и DVD фильмы, видеоматериалы.

6. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.А. Головкина, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«23» апреля 2019 г., протокол № 15

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «12» февраля 2020 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «20» июня 2023 г.
Согласовано:

Руководитель ОП
_____ А.Б. Гогин
(подпись)

Приложение 1

**Методические указания для обучающихся
по освоению дисциплины**

Методические указания для проведения самостоятельной работы по дисциплине

Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса. Основными задачами СРС являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом основных учебных курсов;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности;
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности учителя, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий, семинаров, лабораторных практикумов и т.д. Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения в вузе студент должен овладеть ведущими способами деятельности, используемыми современной школой. По мере формирования у студентов системы общеучебных умений происходит постоянное усложнение СРС, от овладения элементами культуры умственного труда на первых курсах до УИРС и НИРС на старших, приобретая характер профессиональной работы по специальности.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к семинарским и практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию рефератов, курсовых работ и т.д. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Одной из основных задач преподавателей является создание методического обеспечения СРС. Успех всей этой работы будет, в конечном счете, полностью зависеть от умения студента работать с книгой, конспектом, методическими рекомендациями.

Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер, регулироваться графиком отчетности. О сроках, формах контроля по учебному курсу студенты должны быть извещены в начале учебного семестра.

Результаты контроля должны быть гласными и служить основой для стимулирования деятельности студентов.

Организация внеаудиторной работы СРС и контроль за ее результатом осуществляется преподавателем в рамках его учебной деятельности.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Лыжный спорт с методикой преподавания» предусматривает практическую и теоретическую подготовку по заданиям.

Примерные задания для самостоятельной теоретической подготовки студентов.

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология.

3. История развития лыжного спорта в России.
4. Современное состояние лыжного спорта в РФ.
5. Лыжный инвентарь. Выбор лыж. Лыжные мази и парафины.
6. Термины и понятия техники способов передвижения на лыжах.
7. Анализ техники скользящего шага и попеременного двухшажного хода.
8. Анализ техники одновременных ходов,
9. Коньковые хода.
10. Способы переходов с хода на ход.
11. Способы подъемов.
12. Анализ техники поворотов в движении.
13. Анализ техники спусков и торможений.
14. Преодоление неровностей при спусках.
15. Организация и проведение соревнований. Календарный план и положение.
16. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.
17. Выбор способов передвижения в зависимости от условий.

Примерные задания для самостоятельной практической подготовки студентов.

1. Совершенствование техники скользящего шага.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
4. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
5. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода..
6. Совершенствование техники спусков.
7. Совершенствование техники торможений.
8. Совершенствование техники подъемов.

Примерная тематика сообщений

1. История возникновения и развития лыж с древнейших времен и до наших дней.
2. История развития лыжного спорта в России.
3. Современное состояние лыжного спорта в России и дальнейшие перспективы его развития.
4. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр.
5. Лыжный спорт в программе зимних Параолимпийских игр.
6. Итоги последней Олимпиады , победители и призеры.
7. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
8. Значение и применение лыж в физическом воспитании школьников.
9. Значение и применение лыж в физическом воспитании учащейся молодежи.
10. Современное оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом.
11. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту для различных групп населения.
12. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися на лыжах.
13. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования физической подготовки спортсменов в лыжном спорте.
14. Медико-биологические факторы повышения уровня подготовленности спортсменов в лыжном спорте.

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

I.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи, допризывников и взрослого населения

2.Виды лыжного спорта, их характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.

3.Правила техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.

4. Краткий исторический обзор развития лыжного спорта.

5. Классификация лыжных баз (типовой проект лыжной базы)

6. Лыжный инвентарь (классификация лыж, ботинок, палок, креплений)

7. Строение пластиковых лыж, строение палок.

8. Установка креплений на лыжи.

9.Лыжные мази, их классификация и применение.

10.Правила смазки лыж.

11. Подготовка учебного места для занятий по лыжной подготовке.

12. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.

13.Понятие о технике и ее развитие. Модель техники.

14. Основные требования, предъявляемые к технике.

15.Характеристика и формулировка основных понятий техники лыжника-гонщика. Модель техники.

16.Скользящий шаг, его периоды и пазы.

17. Анализ техники попеременного двухшажного хода.

18.Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

19.Школа движений лыжника (определить 5 задач в обучении технике передвижения на лыжах)

20. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу

21.Анализ техники и методики обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).

22.Анализ техники и методики обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант)

23.Анализ техники и методики обучения одновременному двушажному ходу

24.Анализ техники и методики обучения попеременному четырехшажному ходу.

25.Анализ техники и методика обучения переходов на попеременные ходы.

26. Анализ техники и методика обучения переходов на попеременные ходы

27.Способы преодоления подъемов. Анализ техники и методика обучения.

28.Способы преодоления спусков. Анализ техники и методика обучения

29.Способы торможения на лыжах. Анализ техники и методика обучения.

30. Способы поворотов в движении. Анализ техники и методика обучения.

31 .Техника преодоления неровностей.

32. Последовательность обучения горнолыжной технике.

33. Классификация коньковых способов передвижения

34. Анализ техники и методика обучения одновременному полуконьковому ходу

35. Анализ техники и методика обучения коньковым способам передвижения

36. Преимущества и недостатки конькового хода.

37. Урок по лыжной подготовке в школе (типы, задачи, структура, плотность, организация учащихся).

38. Внеурочная и внеклассная формы работы по лыжной подготовке в школе.

39. Внешкольные занятия по лыжному спорту (организация и планирование учебно-тренировочной работы в ДЮСШ).

40. Задачи обучения.

41. Принципы обучения.
42. Методы обучения.
43.Способы и последовательность обучения.
44. Лыжная подготовка в школьной программе по физическому воспитанию.
45. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 1-4 (начальная школа), 5-9 (неполная средняя школа), 10-11 (средняя школа).
46. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке в школе.
47. Условия и особенности организации занятий по лыжной подготовке. Учет метеорологических условий предупреждения травм и обморожений.
48. Задачи и принципы спортивной тренировки в лыжном спорте. Периоды спортивной тренировки.
49. Планирование спортивной тренировки в лыжном спорте. Средства и методы тренировки.
50. Содержание спортивной тренировки в лыжном спорте
51. Классификация соревнований по лыжному спорту.
52. Планирование соревнований по лыжному спорту.
53. Система зачетов в лыжном спорте.
54. Подготовка мест соревнований. Рельеф лыжных трасс.
55. Состав и работа судейской коллегии по лыжному спорту.
56. Положение о соревнованиях по лыжному спорту.
57. Организация работы школьной секции. Особенности организации соревнований по лыжному спорту в школе.
58. Особенности организации и проведения соревнований по биатлону, горнолыжному спорту, прыжкам на лыжах с трамплина.