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

_____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

«04» марта 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая реабилитация

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Теория и методика обучения лыжной подготовке» - ознакомление студентов с формами организации, содержанием и методикой проведения занятий, формирование практических умений и навыков, необходимых для решения задач обучения и воспитания средствами лыжной подготовки для осуществления профессиональной деятельности в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, 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.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Теория и методика обучения лыжной подготовке» является обязательной дисциплиной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Учебная практика, ознакомительная практика, Анатомия человека, Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка/Специальная физическая подготовка/Прикладная физическая культура/Оздоровительная физическая культура (очная форма обучения), Биомеханика двигательной деятельности, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению дисциплины, должен обладать знаниями, умениями, навыками, полученными ранее в ходе изучения дисциплин: Физическая культура и спорт, Теория и методика физической культуры.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

–значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни;

– морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; закономерности двигательной активности и процессов восстановления; основы развития физических качеств;

–положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;

уметь:

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;

иметь опыт:

– использования профессиональной терминологии;

– использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений.

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

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на

		занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.4. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

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
Обучение	ОПК-1. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с	ОПК-1.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения

	отклонениями в состоянии здоровья	занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других

		мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; 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; способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-1.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС и АС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.)

		группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний;

		нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля. ОПК-1.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
Обучение	ОПК-2. Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным	ОПК-2.1. Знает: основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья;

	знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры	ОПК-2.2. Умеет: использовать и подбирать средства и методы адаптивной физической культуры для данной категории занимающихся; осуществлять образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья; дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся. ОПК-2.3. Имеет опыт: составления индивидуальных программ; использования профессиональной терминологии; опытом обобщения и анализа информации.
Планирование	ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся	ОПК-13.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические

		подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-13.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;

		повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-13.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся,

		виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
Обеспечение безопасности	ОПК-14. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.1. Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-

		легочной реанимации; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС и АС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС и АС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС и АС. ОПК-14.2. Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения

		своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС и АС; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-14.3. Имеет опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС и АС; обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма,

		исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и здоровья обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с правилами охраны жизни.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с формируемыми компетенциями

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта, адаптивных видов спорта, и ИВС и АС (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– историю и современное лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий лыжным спортом; терминологию лыжного спорта; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; 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; способы реализации здоровье формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2);

– основные понятия, используемые в адаптивной физической культуре; предмет, цель, роль и место адаптивной физической культуры в реабилитации и социальной интеграции лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; терминологию и классификацию в лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; правила и организация соревнований в лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-13 (индикаторы – 1,2,3);

– санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке; особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС и АС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС и АС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС и АС (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– применять методы организации учебной деятельности на занятиях лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств лыжного спорта; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к

участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля (ОПК-1 (индикаторы - 1, 2);

– дифференцированно использовать известные методики с учетом особенностей занимающихся (ОПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий (ОПК-13 (индикаторы - 1,2,3);

– разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке; организовывать группу занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС и АС; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3).

Иметь опыт:

– планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС и АС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и видов адаптивного спорта и ИВС и АС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3,4);

– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой способов передвижения

на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– составления индивидуальных программ; использования профессиональной терминологии; опытом обобщения и анализа информации. (ОПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

планирования занятий по лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС;- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС и АС (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3зачётных единиц (81 час.)
Контактная работа 28,5 час.
Самостоятельная работа 52,25 час.
Практическая подготовка 57 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	52,25
Практические занятия	15	
Зачет	0,25	-
Всего	28,75	52,25

Заочная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётные единицы (81 час.)
Контактная работа 6,25 час.
Самостоятельная работа 74,75 час.
Практическая подготовка 51 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2курс		3 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	48	-	24
Практические занятия	3		-	
Зачет	-	-	0,25	2,75
Всего	6	48	0,25	26,75

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.	2	1,5	-	-	1,5 ПП	Сообщение
2.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование	2	1,5 (1 ПП)	-	1 ПП	1,5 ПП	Сообщение, Тест
3.	Основы техники передвижения на лыжах	2	4,5 (2,5 ПП)	-	5 ПП	37,25 (20 ПП)	Сообщение, Тест Разноуровневые задачи и задания
4	Методика обучения передвижению на лыжах	2	3 (2,5 ПП)	-	5 ПП	9 (10 ПП)	Тест Разноуровневые задачи и задания
5	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	2	1,5 (1,5 ПП)	-	4 ПП	3 ПП	Тест Разноуровневые задачи и задания
ИТОГО			13,5 (7,5 ПП)	-	15 (13,5 ПП)	52,25 (36 ПП)	Зачет

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) Дисциплины	Курс	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.	2-3	-	-		9 (5 ПП)	Сообщение
2.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним,	2-3	-	-	-	9 (5 ПП)	Сообщение, Тест

	оборудование						
3.	Основы техники передвижения на лыжах	2-3	1,5 (0,75 ПП)	-	1,5 ПП	24 (16,5 ПП)	Сообщение, Тест Разноуровневые задачи и задания
4	Методика обучения передвижению на лыжах	2-3	1,5 (0,75 ПП)	-	1,5 ПП	24 (15 ПП)	Тест Разноуровневые задачи и задания
5	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	2-3	-	-	-	9 (5 ПП)	Тест Разноуровневые задачи и задания
ИТОГО			3 (1,5 ПП)	-	3 ПП	72 (46,5 ПП)	Зачет

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки реализация компетентного подхода предусматривает совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств.

На лекциях раскрываются принципиальные и наиболее важные, затруднительные для самостоятельного изучения аспекты определенной темы, затрагиваются проблемные и дискуссионные вопросы, указываются пути их решения. В конце каждой лекции указываются литературные источники, необходимые студентам для уточнения, расширения знаний, самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

На практических занятиях прорабатываются, углубляются и закрепляются вопросы, связанные с соответствующей задачей занятия, а также используются вопросы, изучаемые студентами самостоятельно. Используются методы, способствующие проявлению творческих способностей, активности студентов, эвристические приемы обучения, письменные контрольные по пройденному материалу, распределяются задания по самостоятельной работе, осуществляется контроль за ее выполнением.

Семинарские и практические занятия предусматривают углубленное изучение методики проведения занятий по лыжной подготовке, методики оценки развития физических способностей и функциональных кондиций, методики проведения соревнований для различных групп населения.

В рамках семинарских занятий предусмотрен мастер-класс с ведущими специалистами в области лыжного спорта.

Применяются образовательные технологии проблемного, дистанционного, рейтингового обучения.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); технологии визуализации (электронные таблицы Microsoft Office Excel).

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

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Теория и методика обучения лыжной подготовке» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций. Учебный материал для самостоятельной работы предлагается студентам в виде заданий для осуществления

целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с различных точек зрения, выдвижения гипотез и их проверки, формулировки выводов. Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

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

Очная форма обучения

Для текущего контроля успеваемости студентов очной формы обучения используются рейтинговая система оценивания и следующие оценочные средства: тесты, разноуровневые задания, сообщения.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика обучения лыжной подготовке» является зачет.

На зачете по дисциплине «Теория и методика обучения лыжной подготовке» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются тестами, заданием реконструктивного уровня, заданием репродуктивного уровня. На зачете обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной форме. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Форма проведения зачета:

– смешанная,

– использование рейтинговой оценки, с учётом семестрового плана самостоятельной работы.

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.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Теория и методика обучения лыжной подготовке» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
Зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика обучения лыжной подготовке» для студентов заочной формы обучения является зачет. Для сдачи используются тесты и вопросы (Приложение 2). На промежуточной аттестации обучающийся готовится к ответу письменно в течение 30 минут. Результаты выполнения всех заданий представляются в письменной и устной форме.

Оценка «зачтено» выставляется студенту заочной формы обучения, если по итогам трех видов оценочных средств (тесты, публичное выступление по заранее определенной теме (сообщение), теоретический опрос по изученным темам) он набирает от 17 до 30 баллов.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если по итогам трех видов оценочных средств (тесты, публичное выступление по заранее определенной теме (сообщение), теоретический опрос по изученным темам) он набирает менее 17 баллов.

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Теория и методика обучения лыжной подготовке»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
Зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Фонд оценочных средств по дисциплине «Теория и методика обучения лыжной подготовке» для зачета в полном объёме представлен в Приложении 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 ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. – 114 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420. – Библиогр.: с. 110. – ISBN 978-5-261-01062-3. – Текст : электронный.
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие : [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569. – ISBN 978-5-91930-147-9. – Текст : электронный.

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. 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. - Режим доступа: http://rucont.ru/efd/208636
4. Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. – 150 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1174-3. – Текст : электронный.
5. Кузнецов, В. К. Силовая подготовка лыжника / В. К. Кузнецов. - Москва: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
6. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие : [12+] / авт.-сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – Москва : Спорт, 2016. – 217 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918. – ISBN 978-5-9907240-1-3. – Текст : электронный.
7. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник для студентов вузов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - Москва : Физическая культура, 2005. - 320 с.
8. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:
http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт
http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт
http://www.paralymp.ru – Паралимпийский Комитет России. Официальный сайт
http://www.deafsport.ru – Сурдлимпийский Комитет России. Официальный сайт
http://www.sport.mos.ru – Москомспорт. Официальный сайт
http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»

Научная Электронная Библиотека eLIBRARY http://www.elibrary.ru
Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
Справочная правовая система КонсультантПлюс (доступ в НПБ АлтГПА)
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 и 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, оснащенное 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), таблицы, плакаты), аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео– и DVD фильмы, видеоматериалы.
6. Спортивный инвентарь.

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 _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «10» июня 2021 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 5 от «21» января 2022 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «21» июня 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 8 от «04» марта 2025 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

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 «Теория и методика обучения лыжной подготовке» 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 лыжной подготовки в работе с дошкольниками.
8. Значение и применение лыжной подготовки в работе с детьми школьного возраста.
9. Значение и применение лыжной подготовки в работе с учащейся молодежью.
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 в адаптивном спорте.
14. Медико-биологические факторы повышения уровня подготовленности занимающихся в лыжном спорте.

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. 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 лыжной подготовке.
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.