

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Кемеровский государственный университет»

***Факультет физической культуры и спорта***

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

***Теория и методика лыжного спорта***

---

Направление / специальность подготовки  
***49.03.01 Физическая культура***

---

Направленность (профиль) подготовки  
***Спортивно-оздоровительные технологии***

---

Квалификация (степень) выпускника  
***Бакалавр***

Форма обучения  
***Очная, заочная***

***Кемерово 2014***

## СОДЕРЖАНИЕ

<u>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы</u>	3
<u>2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата / специалитета / магистратуры (выбрать)</u>	3
<u>3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся</u>	3
<u>3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)</u>	3
<u>4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</u>	3
<u>4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)</u>	3
<u>4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)</u>	3
<u>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)</u>	3
<u>6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)</u>	3
<u>6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)</u>	3
<u>6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы</u>	3
<u>6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций</u>	3
<u>7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)</u>	3
<u>а) основная учебная литература:</u>	3
<u>б) дополнительная учебная литература:</u>	3
<u>8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)*</u>	3
<u>9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)</u>	3
<u>10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</u>	3
<u>11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)</u>	3
<u>12. Иные сведения и (или) материалы</u>	3
<u>12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</u>	3

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 49.03.01 Физическая культура**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ПК-2	способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений теории физической культуры	Знать: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. Уметь: определять способности и уровень готовности личности включаться в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность. Владеть: навыками рационального использования учебно-лабораторного и управляемческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники.
ПК-3	способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий
ПК-4	способностью проводить учебные занятия по	Знать: способы взаимодействия педагога с

	физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	различными субъектами образовательного процесса. Уметь: использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие корректизы в процесс занятий. Владеть: способами установления контактов и поддержания взаимодействия с субъектами деятельности в сфере физической культуры и спорта в условиях поликультурной среды.
ПК-5	способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	Знать: анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды. Уметь: определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития. Владеть: методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся.
ПК-21	способностью организовывать и проводить массовые физкультурные и спортивно-	Уметь: организовывать и проводить физкультурно-

	зрелищные мероприятия	спортивные мероприятия и спортивные соревнования. Владеть: навыками организатора физкультурно-спортивных мероприятий.
--	-----------------------	--

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Данная дисциплина (модуль) относится к «Теория и методика лыжного спорта» относится к дисциплинам профессионального цикла. Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплиной «Лыжный спорт» из раздела «Физическая культура» и учебной практикой по лыжному спорту, проводимой в форме учебно-тренировочного сбора.

Освоение дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в общеобразовательных школах, преподавательской работы в учебных заведениях, тренерской деятельности.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 3 семестре .

## 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц (ЗЕ), 180 академических часов.

### 3.1. Объём дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	для очной формы обучения	для заочной (очно-заочной) формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180	180
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	72	24
в т. числе:		

Лекции	18	8
Семинары, практические занятия	36	16
Практикумы		
Лабораторные работы	18	
Внеаудиторная работа (всего):		
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:		
Курсовое проектирование		
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
Творческая работа (эссе)	12	6,5
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	72	156
Вид промежуточной аттестации обучающегося (экзамен)	36	36

**4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

*для очной формы обучения*

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмк ость (часах)  всего	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия лекции	семинары, практические занятия	самостоятель ная работа обучающихся	
•	Введение в предмет. История развития лыжного спорта.	6	2		4 часа	
•	Основы техники лыжного спорта.	6			3 часа	Контрольные вопросы. Тестиров

•	Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.	54	5	30	16 часов	ание Контрольные вопросы. Подготовка конспекта урока по обучению способу передвижения
•	Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	19	1	6	10 часов	Реферат
•	Лыжный инвентарь и снаряжения лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	7			6 часов	Тестирование
•	Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	12	4		6 часов	Контрольные вопросы. Тестирование
•	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.	18	4		10 часов	Контрольные вопросы. Тестирование
•	Учебная работа по лыжной подготовке в школе.	8	1		6 часов	Подготовка конспектов урока
•	Внеклассовые формы занятий по лыжной подготовке школьников.	5			4 часа	

•	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и средних специальных учебных заведениях.	4,5	0,5		3,5 часа	Контрольные вопросы
•	Организация и методика проведения занятий в детско – юношеских спортивных школах.	4,5	0,5		3,5 часа	Контрольные вопросы
•	<b>ИТОГО:</b>		180	18	36	72 часа

*для заочной формы обучения*

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмк ость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия	самостоятель ная работа обучающихся		
•	Введение в предмет. История развития лыжного спорта.	6	лекции	семинары, практические занятия	6 часов	
•	Основы техники лыжного спорта.	11	1	1,5	8,5 часа	Контрольные вопросы. Тестирование
•	Техника способов передвижения на лыжах и методика	58	1,5	5,5	51 час	Контрольные вопросы. Подготов

	обучения.						ка конспекта урока по обучению способу передвижения
•	Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	19	0,5	1	17,5 часов	Реферат	
•	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.	7			7 часов	Тестирование	
•	Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	27	2,5	3,5	21 часов	Контрольные вопросы. Тестирование	
•	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.	27	2,5	3,5	21 часов	Контрольные вопросы. Тестирование	
•	Учебная работа по лыжной подготовке в школе.	11		0,5	10,5 часов	Подготовка конспектов урока	
•	Внеклассовые формы занятий по лыжной подготовке школьников.	5		0,5	4,5 часа		
•	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и	4,5			4,5 часа	Контрольные вопросы	

	средних специальных учебных заведениях.				
•	Организация и методика проведения занятий в детско – юношеских спортивных школах.	4,5		4,5 часа	Контрольные вопросы
•	ИТОГО:	180	8	16	156 часов

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1.	<u><b>Раздел 1.</b></u> <u><b>Введение в предмет.</b></u> <u><b>История развития лыжного спорта.</b></u> <b>(6 часов)</b>	<u><b>Лекции -2 часа:</b></u> Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание Организация и проведение занятий. Зачетные требования. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Единая спортивная классификация. Оздоровительные, воспитательные, образовательные и задачи, решаемые в процессе занятий лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта, их краткая характеристика. Появление и первоначальное использование лыж. Краткая история развития лыжного спорта.
2	<u><b>Раздел 3.</b></u> <u><b>Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.</b></u> <b>(54 часа)</b>	<u><b>Лекции -5 часа</b></u> Средства и методические указания при обучении лыж (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одиночный – основной и стартовый варианты, одиночный двухшажный, попеременный четырехшажный), способами подъемов и спусков. Анализ техники преодоления подъемов скользящим бегом, ступающим шагом с использованием хронометра.
3	<u><b>Раздел 4.</b></u>	<u><b>Лекции - 1 час</b></u>

	<p><b><u>Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах (19 часов).</u></b></p> <p><b><u>Раздел 6.</u></b></p> <p><b><u>Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте (12 часов)</u></b></p>	<p>Техника коньковых способов передвижения на лыжах: прямой ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный коньковый ход, попеременный коньковый ход.</p> <p><b><u>Лекции – 4 часа</u></b></p> <p>Тренировка лыжника как многолетний специализированный направленный на достижение высоких результатов в изучении лыжного спорта.</p> <p>Физическая подготовка. Техническая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка.</p> <p>Средства тренировки. Методы тренировки.</p> <p>Структура годичного тренировочного цикла. Направление тренировочных занятий в отдельные периоды и этапы подготовки лыжников младших разрядов: задачи, средства и методы.</p> <p>Тренировочные нагрузки – объем, интенсивность. Методы определения объема и интенсивности нагрузок и контроля.</p> <p>Особенности тренировки лыжников – гонщиков. Особенности тренировки прыгунов с трамплина, двоеборцев, горнолыжников.</p>
5	<p><b><u>Раздел 7.</u></b></p> <p><b><u>Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта (18 часов).</u></b></p>	<p><b><u>Лекции – 4 часа.</u></b></p> <p>Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Организация соревнований. Обслуживание соревнований. Проведение соревнований.</p> <p>Проведение соревнований по лыжным гонкам. Проведение соревнований по слалому, слалому – гиганту, супер – гиганту, спуску, параллельному слалому. Проведение соревнований на трамплине. Проведение соревнований по лыжному двоеборью. Проведение соревнований по биатлону. Виды соревнований по сноуборду. Проведение соревнований по параллельным дисциплинам в сноуборде. Проведение соревнований по халфпайпу. Проведение соревнований по сноуборд-параллелизму. Проведение соревнований по биг эйру.</p>
6	<p><b><u>Раздел 8.</u></b></p> <p><b><u>Учебная работа по лыжной подготовке в школе (8 часов).</u></b></p>	<p><b><u>Лекции – 1 час.</u></b></p> <p>Урок – основная форма организации учебного процесса. Типы уроков. Структура урока по лыжному спорту (задачи урока, содержание урока, структура урока, организация учебного процесса). Дозирование нагрузки, плотность урока.</p> <p>Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.</p>

		<p>занятий и соревнований по лыжному спорту. Учет метеоусловий.</p> <p>Уроки лыжной подготовки в школе. Поурочное лыжной подготовке в рабочем плане. Годовой план – график разделов программы и место лыжной подготовки в структуре урока.</p> <p>Конспект урока по лыжному спорту: основные положения упражнений.</p> <p>Учет успеваемости по лыжной подготовке в школе.</p>
--	--	---

### *Темы практических/семинарских занятий*

1	<u><b>Раздел 3.</b></u> <b><u>Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.</u></b> <u><b>(54 часа)</b></u>	<p style="text-align: right;"><u><b>Практические занятия – 30 часов</b></u></p> <p>Изучение техники способов передвижения на лыжах:</p> <p>Классические лыжные ходы: одновременный попеременный двухшажный, одновременный одношажный (скоростной варианты), одновременный двухшажный.</p> <p>Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг движением рук, с прокатом, прямой.</p> <p>Подъемы: попеременным двухшажным ходом; беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо, в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона).</p> <p>Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение на упором, на параллельных лыжах.</p> <p>Прыжки на лыжах со снежных кочек и трамплинов.</p> <p>Прохождение простейших трасс слалома.</p>
2	<u><b>Раздел 4.</b></u> <b><u>Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах (19 часов).</u></b>	<p style="text-align: right;"><u><b>Практические занятия – 6 часов</b></u></p> <p>Изучение техники способов передвижения на гончаровыми коньковыми ходами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полуконочковый ход;</li> <li>- коночковый ход без отталкивания руками (с махами руками);</li> <li>- одновременный двухшажный коночковый ход;</li> <li>- одновременный одношажный коночковый ход;</li> <li>- попеременный коночковый ход.</li> </ul>
3	<u><b>Раздел 2.</b></u> <b><u>Основы техники</u></b>	<p style="text-align: right;"><u><b>Семинарские занятия - 2 часа.</b></u></p> <p>Понятие о технике. Классификация и терминология.</p>

	<u><b>лыжного спорта. (6 часов)</b></u>	передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время его передвижения (внешние). Взаимодействие сил. Характеристика действия реакции опоры, трения, сопротивления среды, инерции, центра лыжника при передвижении на лыжах на равнинных участках подъемах, спусках. Фазы скользящего шага, их анализ.
4	<u><b>Раздел 3.</b></u> <u><b>Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.</b></u> <u><b>(54 часа)</b></u>	<u><b>Семинарские занятия – 2 часа</b></u>  Средства и методические указания при обучении: поворотам в движении переступанием, плугом, упором, из плаха на параллельных лыжах.
5	<u><b>Раздел 4.</b></u> <u><b>Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах</b></u> <u><b>(19 часов).</b></u>	<u><b>Семинарские занятия – 2 часа.</b></u> Анализ техники коньковых ходов по хронограммам.
6	<u><b>Раздел 5.</b></u> <u><b>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.</b></u> <u><b>Лыжные мази и смазки.</b></u> <u><b>Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.</b></u> <u><b>(7 часов)</b></u>	<u><b>Семинарские занятия - 1 час:</b></u> Общая характеристика лыж. Назначение лыж. Элементы лыж и ходовые свойства лыж. Лыжи для гонок. Лыжи для прыжек горных видов. Лыжные палки. Лыжные крепления. Выбор инвентаря и снаряжения для занятий лыжными гонками. Заповедники. Комплексы. Стадионы. Базы. Станции. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Зимние трассы: трассы горнолыжного спорта. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Лыжные мази: отечественные, импортные, жидкие, твердые. Выбор лыжных мазей. Смазка лыж.
7	<u><b>Раздел 6.</b></u> <u><b>Общие основы</b></u>	<u><b>Семинарские занятия – 2 часа.</b></u> Особенности построения тренировочных микроциклов,

	<u><b>теории и методики тренировки в лыжном спорте (12 часов)</b></u>	макроциклов в лыжном спорте. Содержание методов тренировки – гонщиков, прыгунов с трамплина, двоеборцев, гонок биатлонистов.
8	<u><b>Раздел 7. Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта (18 часов).</b></u>	<u><b>Семинарские занятия – 4 часа.</b></u> Подготовка и оборудование трасс для лыжных гонок: схемы и профилья дистанции. Техническая документация при проведении соревнований: гонкам. Оценка прыжков на лыжах с трамплина в соревнованиях лыжному двоеборью. Определение результатов соревнований.
9	<u><b>Раздел 8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе (8 часов).</b></u>	<u><b>Семинарские занятия – 1 час</b></u> Анализ программного материала по разделу лыжной подготовки 5-9, 10-11 классах: теоретические сведения, навыки и умения, физических качеств. Методика проведения уроков по лыжной подготовке.
10	<u><b>Раздел 9. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке школьников (5 часов)</b></u>	<u><b>Семинарские занятия – 1 час.</b></u> Организация и методика проведения внеклассной работы по спорту в школе: секционные занятия, прогулки, экскурсии, соревнования.
	<u><b>Раздел 10. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и средних специальных</b></u>	<u><b>Семинарские занятия – 0,5 часа.</b></u> Форма организации занятий. Задачи и содержание различных форм подготовки в программе ВУЗов и средних учебных заведений. Содержание лыжной подготовки в академиях физической культуры и факультетах физической воспитания и спорта. Формирование учебных отделений, содержание занятий, требования, учет успеваемости.

	<u>учебных заведениях (4,5 часа).</u>	
11	<u><b>Раздел 11.</b></u> <u><b>Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в детско – юношеских спортивных школах (4,5 часа.)</b></u>	<u>Семинарские занятия – 0,5 часа.</u> Типы спортивных школ – ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ задачи, комплектование учебных групп, содержание работы.
<i>Темы самостоятельных занятий</i>		
1	<u><b>Раздел 1.</b></u> <u><b>Введение в предмет.</b></u> <u><b>История развития лыжного спорта. (6 часов)</b></u>	<u>Самостоятельная работа – 4 часа</u> Развитие лыжного спорта в стране. Роль Всеобуча в развитии спорта. Использование лыж в военных действиях в условиях войны и интервенции. Развитие массового лыжного спорта комплекса ГТО. Применение лыж во время Великой Отечественной войны. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских и российских лыжников в первенствах Олимпийских игр. Характеристика современного состояния видов лыжного спорта.
2	<u><b>Раздел 2.</b></u> <u><b>Основы техники лыжного спорта. (6 часов)</b></u>	<u>Самостоятельная работа 3 часа:</u> Терминология и понятия, используемые при анализе передвижения на лыжах. Основные действия, выполняемые лыжником: отталкивание (руками), скольжение на лыже, согласованность движений.
3	<u><b>Раздел 3.</b></u> <u><b>Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения.</b></u> <u><b>(54 часа)</b></u>	<u>Самостоятельная работа – 16 часов</u> Задачи обучения. Реализация дидактических принципов обучения технике передвижения на лыжах. Методы и методические приемы обучения. Этапное первоначальное изучение, углубленное разучивание, дальнейшее совершенствование. Формы организации занимающихся в ходе занятий.

		подготовке. Выбор и подготовка мест занятий при обучении передвижения на лыжах. Учет подготовленности занимающихся управление группой.
4	<p><b><u>Раздел 4.</u></b> <b><u>Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах (19 часов).</u></b></p>	<p><b><u>Самостоятельная работа – 10 часов.</u></b></p> <p>Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами).</p>
5	<p><b><u>Раздел 5.</u></b> <b><u>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.</u></b> <b><u>Лыжные мази и смазки.</u></b> <b><u>Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.</u></b> <b><u>(7 часов)</u></b></p>	<p><b><u>Самостоятельная работа – 6 часов.</u></b></p> <p>Лыжные заповедники. Лыжные комплексы. Лыжные стадионы. Лыжные станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные стрельбища. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Зимние гонки и горнолыжного спорта.</p>
6	<p><b><u>Раздел 6.</u></b> <b><u>Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте (12 часов)</u></b></p>	<p><b><u>Самостоятельная работа – 6 часов.</u></b></p> <p>Состояние тренированности лыжника. Утомление и восстановление. Условия, способствующие эффективности тренировочных занятий. Дозирование нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков. Планирование учебно – тренировочной работы лыжников – гонщиков.</p>
7	<p><b><u>Раздел 7.</u></b> <b><u>Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта (18 часов).</u></b></p>	<p><b><u>Самостоятельная работа – 10 часов.</u></b></p> <p>Общие правила проведения жеребьевки в соревнованиях по спорту.</p> <p>Информация на местах проведения соревнований.</p> <p>Медицинское обслуживание соревнований.</p> <p>Подготовка и оборудование трамплинов. Классификация трамплинов.</p> <p>Подготовка и оборудование стрельбищ для соревнований по лыжным гонкам.</p>
8	<p><b><u>Раздел 8.</u></b></p>	

	<p><b><u>Учебная работа по лыжной подготовке в школе (8 часов).</u></b></p>	<p><b><u>Самостоятельная работа – 6 часов.</u></b></p> <p>Значение лыжного спорта в физическом воспитании. Формы работы по лыжной подготовке и лыжному спорту со школьниками. Учет возрастных особенностей детей, подростков и занятиях лыжным спортом. Подготовка учителя к уроку: составление документации, материальной базы, организационная работа с учащимися, индивидуальная подготовка.</p> <p>Подготовка конспекта по обучению способу передвижения на лыжах. Подготовка конспекта урока для определенного класса (по теме).</p> <p><b><u>Самостоятельные занятия – 4 часа.</u></b></p> <p>Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке: в режиме дня (удлиненные перемены, группа продленного дня), внеурочные и внешкольные формы организации занятий.</p> <p>Индивидуальные, самостоятельные групповые и организованные групповые занятия.</p>
9	<p><b><u>Раздел 9. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке школьников (5 часов)</u></b></p>	
10	<p><b><u>Раздел 10. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и средних специальных учебных заведениях (4,5 часа).</u></b></p>	<p><b><u>Самостоятельная работа – 3,5 часа.</u></b></p> <p>Массовые оздоровительные и спортивные мероприятия в высших и средних специальных учебных заведениях.</p> <p>Задачи и содержание работы спортивных секций по лыжному спорту.</p>
11	<p><b><u>Раздел 11. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в детско – юношеских спортивных школах</u></b></p>	<p><b><u>Самостоятельная работа – 3,5 часа.</u></b></p> <p>Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в детско – юношеских спортивных школах. Группах начальной подготовки, учебно – тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.</p> <p>Особенности комплектования учебных групп детско – юношеских спортивных школ в зависимости от вида лыжного спорта.</p>

	<u>(4,5 часа.)</u>	
--	--------------------	--

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

- Иванова, Светлана Юрьевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис.
- Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.
- Туренков, Анатолий Николаевич. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров, 2006. - 84 с.
- Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту: Учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. А.И. Коньков, А.Н. Туренков, Р.В. Конькова. – Кемерово. 2006. – 34 с.
- Лыжный спорт: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственный университет; сост. А.Н. Туренков. - Кемерово, 2011. - 8с.
- Теория и методика лыжного спорта: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственный университет; сост. А.Н. Туренков. - Кемерово, 2011

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
•	Раздел 1. Введение в предмет. История развития лыжного спорта. (6 часов)	ПК-2	
•	Раздел 2. Основы	ПК-2, ПК-5(знать)	Контрол

	техники лыжного спорта. (6 часов)		ьные вопросы. Тестирование
•	Раздел 3. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. (54 часа)	ПК-2 ,ПК-5.	Контрольные вопросы. Подготовка конспекта урока по обучению способу передвижения
•	Раздел 4. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах (19 часов).	ПК-2 ,ПК-5.	Реферат
•	Раздел 5. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазки. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом. (7 часов)	ПК-4(знать, владеть).	Тестирование
•	Раздел 6. Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте (12 часов)	ПК-2, ПК-5.	Контрольные вопросы. Тестирование
•	Раздел 7. Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта (18 часов).	ПК-21.	Контрольные вопросы. Тестирование
•	Раздел 8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе (8 часов).	ПК-2, ПК-4.	Подготовка конспектов урока

	<p>• Раздел 9. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке школьников (5 часов)</p> <p>• Раздел 10. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в высших и средних специальных учебных заведениях (4,5 часа).</p>	<p>ПК-2, ПК-4.</p> <p>ПК-2, ПК-3(знать).</p>	
•	<p>Раздел 11. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в детско – юношеских спортивных школах (4,5 часа.)</p>	<p>ПК-2, ПК-4.</p>	Контрольные вопросы

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 6.2.1. Экзамен

#### 1. ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .

*Введение в предмет.  
История развития лыжного спорта.*

- Виды лыжного спорта
- Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
- Появление и первоначальное использование лыж. Эволюция использования лыж по историческим источникам.
- Зарождение и развитие лыжного спорта.
- Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
- Развитие лыжного спорта в СССР и современной России

*Основы техники лыжного спорта. Основы методики обучения.  
Методика обучения способам передвижения на лыжах.*

- Классификация способов передвижения на лыжах.
- Терминологические понятия в технике лыжного спорта.

- Взаимодействие сил при передвижении лыжника.
- Анализ скользящего шага, как основы техники лыжных ходов.
- Учет метеорологических условий при занятиях лыжным спортом. Температурные нормы.
- Места проведения занятий, размещение занимающихся, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Попеременный двухшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
- Одновременный бесшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
- Одновременный одношажный ход. Анализ техники и методика обучения.
- Одновременный двухшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
- Попеременный четырехшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
- Полуконьковый ход. Анализ техники.
- Коньковый ход без отталкивания руками. Анализ техники.
- Одновременный двухшажный коньковый ход. Анализ техники.
- Одновременный одношажный коньковый ход. Анализ техники.
- Попеременный коньковый ход. Анализ техники.
- Преодоление подъема скользящим ходом. Анализ техники.
- Преодоление подъема скользящим бегом. Анализ техники.
- Преодоление подъема ступающим шагом. Анализ техники.
- Преодоление подъема “елочкой”, “полуелочкой”, “лесенкой”. Анализ техники и методика обучения.
- Способы спусков. Техника преодоление неровностей. Основные положения сохранения равновесия. Анализ техники спусков и методика обучения.
- Торможение “плугом”. Анализ техники и методика обучения.
- Торможение упором. Анализ техники и методика обучения.
- Торможение боковым соскальзыванием, падением. Анализ техники и методика обучения.
- Поворот в движение переступанием. Анализ техники и методика обучения.
- Поворот “плугом”. Анализ техники и методика обучения.
- Поворот упором. Анализ техники и методика обучения.
- Маховый поворот из упора. Анализ техники и методика обучения.
- Маховый поворот из “плуга”. Анализ техники и методика обучения.
- Прыжки с трамплина. Анализ техники и методика обучения.
- Поворот на параллельных лыжах. Анализ техники и методика обучения.

*Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.  
 Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.  
 Лыжные мази и смазка лыж.*

- Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий

различными видами лыжного спорта.

- Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
- Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
- Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.

*Общие основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.*

- Принципы спортивной тренировки. Содержание тренировочного процесса в лыжном спорте (виды подготовки).
- Состояние тренированности лыжника. Утомление, восстановление, перетренировка.
- Средства тренировки лыжника-гонщика. Их краткая характеристика.
- Методы тренировки: равномерный, переменный, контрольный, игровой.
- Методы тренировки: повторный, интервальный, соревновательный.
- Составные части физической нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков (объем и интенсивность). Характеристика степеней интенсивности нагрузки.
- Периодизация тренировки в лыжных гонках. Задачи периодов.
- Планирование тренировочной работы лыжников-гонщиков.
- Особенности тренировки горнолыжников.
- Особенности тренировки лыжников-прыгунов с трамплина.
- Особенности тренировки двоеборцев.
- Особенности тренировки биатлонистов.

*Лыжный спорт в школе, средних специальных учебных заведениях,  
вузе, спортивных школах.*

- Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.
- Организация и методика проведения внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
- Конспект урока по лыжному спорту: основные положения, дозировка упражнений.
- Учет успеваемости по лыжной подготовке в школе.
- Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 1-4 классах.
- Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 5-9 классах.
- Содержание и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 10-11

классах.

- Лыжный спорт в высших учебных заведениях.
- Лыжный спорт в средних специальных учебных заведениях.
- Лыжный спорт в спортивных школах. Организация и методика проведения занятий.

*Организация и проведение соревнований  
в отдельных видах лыжного спорта.*

- Классификация соревнований по лыжному спорту. Планирование соревнований. Составление положения о соревнованиях.
- Проведение соревнований по лыжным гонкам: жеребьевка, виды соревнований, виды стартов, способы определения победителей, обязанности и права участников.
- Проведение соревнований по лыжным гонкам: судейская коллегия – состав, обязанности отдельных судей, работа судейских бригад.
- Трассы для лыжных гонок, подготовка и оборудование, составление схемы и профиля дистанции.
- Общие сведения по проведению соревнований в горных лыжах: виды соревнований, судейская коллегия, стартовые команды, порядок стартов, повторные старты, прохождение финиша.
- Проведение соревнований по слалому в горных лыжах.
- Проведение соревнований по параллельному слалому в горных лыжах.
- Проведение соревнований по скоростному спуску, слалому – гиганту и супер – гиганту в горных лыжах.
- Классификация трамплинов. Подготовка и оборудование трамплинов, обслуживание трамплинов во время соревнований. Работа судейских бригад.
- Проведение соревнований по различным видам прыжков с трамплина. Оценка прыжков. Определение победителей в индивидуальных и командных соревнованиях.
- Проведение индивидуальных и командных соревнований по лыжному двоеборью.
- Проведение спринтерских соревнований и соревнований с массовым стартом по лыжному двоеборью.
- Проведение соревнований по биатлону.
- Виды соревнований по сноуборду.
- Проведение соревнований по параллельным дисциплинам в сноуборде.
- Проведение соревнований по халфпайпу в сноуборде.
- Проведение соревнований по бордеркроссу в сноуборде.

- Проведение соревнований по биг эйру в сноуборде.

## ТЕСТЫ ПРОВЕРКИ СТЕПЕНИ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Необходимо отметить один правильный ответ

- В чем заключается «прикладное» значение лыжного спорта?
  - использование лыж охотниками, рыбаками, геологами, лесниками;
  - использование лыж как средства физического воспитания людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;
  - возможность приобретения новых знаний, умений и навыков связанных с лыжным спортом.
- В какой стране были проведены первые соревнования по лыжам?
  - Норвегия;
  - Швеция;
  - Финляндия.
- Какие из перечисленных передвижений не относятся к способам передвижения на лыжах?
  - хода;
  - торможения;
  - прыжки на лыжах с трамплина.
  - турпоход на лыжах;
  - спуски.
- Какие названия ходов на лыжах не относятся к коньковым ходам?
  - одновременный двухшажный;
  - одновременный одношажный;
  - бесшажный
  - попеременные хода;
  - одновременный
- Какие из названий ходов на лыжах присущи только коньковым ходам?
  - попеременный двухшажный;
  - одновременный двухшажный;
  - без отталкиваний руками;
  - одновременный бесшажный.
- На каких спусках применяется торможение упором?
  - на косых;
  - на прямых;
  - на ровных.
- Цикл классического одновременного одношажного хода состоит?
  - из одного скользящего шага, двух толчков палками и свободного скольжения;
  - из одного толчка палками и свободного скольжения;
  - из одного скользящего шага, одновременного толчка палками и свободного скольжения.
- Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе состоит?
  - из четырех скользящих шагов и четырех толчков палками;
  - из четырех скользящих шагов и двух разноименных толчков палками на два последних шага;
  - из четырех скользящих шагов и толчков палками на первый и последние шаги.
- Цикл движений в классическом одновременном двухшажном ходе состоит?

- а) из двух скользящих шагов и попеременных толчков палками;
- б) из двух скользящих шагов и одновременного толчка палками на второй шаг;
- в) из двух скользящих шагов и двух одновременных толчков палками на каждый шаг.
- Какими способами не преодолеваются подъемы?
  - а) переступанием; б) ступающим шагом; в) «елочкой»;
  - г) скользящим бегом; д) скользящим шагом.
- Какие способы поворотов на лыжах в движении относятся к маховым?
  - а) плугом; б) из упора; в) переступанием с внешней лыжи.
- В каких целях используется «низкая стойка» лыжника-гонщика при спуске с гор?
  - а) чтобы отдохнуть и расслабить мышцы;
  - б) чтобы понизить скорость передвижения;
  - в) чтобы повысить скорость передвижения.
- При преодолении неровностей (булага) при спуске на лыжах лыжник должен?
  - а) повысить общий центр тяжести тела;
  - б) понизить общий центр тяжести тела;
  - в) не менять расположения центра тяжести тела.
- Какой день является официальным днем рождения лыжного спорта в нашей стране?
  - а) 29 декабря 1895г;
  - б) 2 января 1911г;
  - в) 22 апреля 1918г.
- Каково предназначение «учебной лыжни» в лыжном спорте?
  - а) для начального обучения технике передвижения;
  - б) для закрепления и совершенствования техники;
  - в) для выработки скорости и выносливости.
- Для повышения устойчивости лыжника в передне-заднем направлении на спуске необходимо?
  - а) выпрямиться;
  - б) развести руки с палками в стороны;
  - в) вывести одну лыжу вперед.
- При обучении классическому попеременному двухшажному ходу к грубым ошибкам относятся?
  - а) недостаточный толчок ногой;
  - б) двухопорное скольжение;
  - в) чрезмерные колебания туловища.
- Может ли стартовать опоздавший участник в соревнованиях по лыжным

гонкам?

- а) может после всех участников;
- б) не может;
- в) может до окончания старта последнего участника по своему стартовому времени.
- Что не является ошибкой при обучении повороту «плугом»?
  - а) недостаточное разведение пяток лыж;
  - б) перекрещивание носков лыж;
  - в) недостаточный угол постановки на ребро внешней лыжи;
  - г) сведение коленей;
- Какая фаза неправильно названа в приведенных фазах прыжка с трамплина на лыжах?
  - а) разгон;
  - б) прыжок;
  - в) полет;
  - г) приземление;
  - д) выкат.
- Какой вид соревнований не относится к дисциплине сноуборд?
  - а) бордеркросс;
  - б) слалом-гигант;
  - в) халфпайп;
  - г) фрирайд;
  - д) параллельный слалом.
- Может ли стартовать во второй попытке в параллельном слаломе сноубордист, не финишировавший или не явившийся на старт в первой попытке?
  - а) не может;
  - б) может, стартуя одновременно с другим участником;
  - в) может, стартуя с задержкой старта по времени 4 % от его результата, показанного в квалификационном заезде.
- Переменный метод тренировки у лыжников-гонщиков это?
  - а) преодоление тренировочной дистанции с переменной интенсивностью;
  - б) преодоление тренировочной дистанции с соревновательной скоростью;
  - в) преодоление тренировочной дистанции попеременными ходами.
- Чем отличается интервальный метод тренировки лыжников-гонщиков от переменного метода?
  - а) точной регламентацией продолжительности отдыха между отрезками дистанции;
  - б) интенсивностью пробегаемых лыжных отрезков;
  - в) использованием сложнопересеченного рельефа дистанции
- Какой показатель не используется как показатель соответствия лыжной трассы при вычерчивании профиля дистанции лыжных гонок?
  - а) перепад высоты;
  - б) максимальный подъем;
  - в) сумма перепадов высот;
  - г) максимальный спуск.
- На индивидуальных соревнованиях по лыжным гонкам не используется

следующий вид старта?

- а) одиночный;      б) парный;      в) групповой;      г) повторный.

- Какой поворот в лыжных гонках наиболее эффективен для поддержания скорости передвижения?
  - а) плугом;
  - б) упором;
  - в) переступанием.
- Соревнования по фристайлу включают в себя?
  - а) mogul, акробатику, балет;
  - б) mogul, большой прыжок, балет;
  - в) большой прыжок, бордер-кросс, балет.
- Каков порядок старта во второй попытке в соревнования по горным лыжам?
  - а) первым стартует участник, занявший 15 место, вторым 14 место и т.д., занявший 16 место и последующие участники стартуют в порядке занятых мест;
  - б) первым стартует участник занявший последнее место, вторым предпоследнее и т.д.. Последним стартует участник занявший первое место;
  - в) участники стартуют в порядке занятых ими мест в первой попытке.
- Скоростной пуск в горных лыжах отличается от соревнований по супер - гиганту?
  - а) наличием вдоль трассы ограничительных направляющих флагков;
  - б) количеством попыток;
  - в) наличием ворот из 4-х слаломных шестов и 2 –х флагов;
  - г) обязательным использованием участниками соревнований защитной каски.
- Победитель в соревнованиях по слалому определяется?
  - а) по лучшему времени на трассе в день соревнований;
  - б) по сумме времени двух попыток на одной и той же трассе;
  - в) по сумме времени попыток на двух различных трассах.
- Как определяется победитель пары стартующих в параллельном слаломе?
  - а) по лучшему времени показанному на дистанции;
  - б) по разнице времени между финишировавшими участниками;
  - в) по сумме времени прохождения двух параллельных трасс;
  - г) по сумме разницы времени между финишировавшими участниками.
- Итоговая оценка прыгуна – участника соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина определяется?
  - а) суммой очков, полученных за выполнение двух лучших прыжков из трех попыток;

- б) суммой очков, полученных за выполнения двух зачетных прыжков;
   
 в) наибольшим количеством очков, полученных в одной попытке, из трех.
- Результаты индивидуальных соревнований по лыжному двоеборью определяются по наибольшей сумме очков?
  - а) набранных спортсменами за три попытки в прыжках и в лыжной гонке;
  - б) набранных спортсменами за две попытки из трех в прыжках и в лыжной гонке;
  - в) набранных спортсменами в лучшей попытке из трех в прыжках и в лыжной гонке.
- При торможении плугом необходимо выполнить следующие движения?
  - а) отвести в сторону пятку одной лыжи и поставить лыжу на ребро;
  - б) отвести в сторону пятки двух лыж;
  - в) отвести в стороны пятки двух лыж и поставить лыжи на ребра.
- Может ли лыжник - гонщик заменить сломанную лыжу во время соревнования?
  - а) не может;
  - б) может в эстафете;
  - в) может в индивидуальной гонке;
  - г) может в любом виде соревнований.
- При описании конструкции гоночных лыж не используется следующее наименование элемента?
  - а) носок;      б) пятка;      в) грузовая площадка;      г) желобок;      д) весовой прогиб;      е) скользящая поверхность;      ж) поверхность для отталкивания.
- Какова длина лыжных палок для конькового хода?
  - а) до плеча;      б) не выше роста;      в) не ограничена.
- При выборе лыжной смазки не учитывается?
  - а) температура воздуха;      б) прозрачность воздуха;      в) состояние снега;
  - г) влажность      д) рельеф местности.
- Лыжная мазь для деревянных гоночных лыж не предназначена?
  - а) для улучшения скольжения;
  - б) для улучшения сцепления на спусках;
  - в) для предохранения скольжения поверхности от износа;
  - г) для повышения скорости передвижения.
- Какую специфическую категорию не оценивают судьи на соревнованиях по халфпайпу?
  - а) вращения;
  - б) амплитуду;
  - г) большой прыжок;
  - д) общее впечатление.

- в) стандартные прыжки;
- В соревнованиях по бордеркроссу для квалификации спортсменов в финалы не используется квалификация:
  - а) в три попытке;
  - б) в две попытке;
  - в) в одну попытку.
- В финальных соревнованиях по биг эйру победитель определяется?
  - а) по сумме баллов двух лучших попыток из трех;
  - б) по сумме баллов трех лучших попыток из четырех;
  - в) по лучшей сумме баллов одной попытки из двух.

Темы рефератов по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта».

- Особенности тренировки горнолыжников.
- Особенности тренировки лыжников-прыгунов с трамплина
- Особенности тренировки двоеборцев
- Особенности тренировки биатлонистов
- Полуконьковый ход. Анализ техники.
- Коньковый ход без отталкивания руками.
- Одновременный двухшажный коньковый ход
- Одновременный одношажный коньковый ход
- Попеременный коньковый ход. Анализ техники.
- Поворот в движении переступанием. Анализ техники и методика обучения.
- Поворот упором. Анализ техники и методика обучения.
- Торможение упором. Анализ техники и методика обучения.
- Поворот на параллельных лыжах. Анализ техники и методика обучения.
- Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжной мази в зависимости от метеорологических условий.
- Проведение соревнований по лыжным гонкам.
- Одновременный одношажный ход. Анализ техники и методика обучения.
- Проведение соревнований по слалому в горных лыжах.
- Проведение соревнований по параллельному слалому в горных лыжах.
- Проведение соревнований по скоростному спуску, слалому-гиганту и супер-гиганту в горных лыжах.
- Проведение соревнований по прыжкам с трамплина.
- Проведение соревнований по биатлону.
- Проведение индивидуальных и командных соревнований по лыжному двоеборью.
- Проведение спринтерских соревнований и соревнований с массовым

стартом по лыжному двоеборью.

- Проведение соревнований по параллельным дисциплинам в сноуборде.
  - Проведение соревнований по халфпайпу в сноуборде.
  - Проведение соревнований по бордеркросу в сноуборде.
  - Проведение соревнований по биг эйру в сноуборде.
  - Преодоление подъемов скользящим ходом, скользящим бегом, ступающим шагом.
  - Поворот из упора. Анализ техники и методика обучения.
  - Попеременный четырехшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
  - Попеременный двухшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
  - Одновременный одношажный ход. Анализ техники и методика обучения.
  - Повороты плугом, упором
  - Маховые повороты из плуга, из упора.
  - Прыжки с трамплина. Анализ техники и методика обучения.
  - Методика тренировки в лыжном спорте.
  - Периодизация тренировки в лыжном спорте.
  - Планирование тренировочной работы лыжников.
  - Лыжный спорт в общеобразовательной школе.
  - Содержание и методика проведение уроков по лыжной подготовке в 1 – 4 классах.
  - Содержание и методика проведение уроков по лыжной подготовке 5 – 9 классах.
  - Содержание и методика проведение уроков по лыжной подготовке 10 – 11 классах.
  - Лыжный спорт в спортивных школах.
  - Лыжный спорт в средних специальных учебных заведениях.
  - Трассы для лыжных гонок, подготовка и оборудование, составление схемы и профиля дистанции.
  - Лыжный инвентарь и снаряжение лыжников.
  - Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
  - Лыжные мази. Выбор лыж и мазей в зависимости от метеорологических условий.
  - Взаимодействие сил при передвижении лыжника.
  - Способы спусков. Техника преодоления неровностей. Основные положения сохранения равновесия. Анализ техники и методика обучения.
- 
- критерии оценивания компетенций (результатов)

- В экзаменационный билет входят три вопроса, из которых один связан с техникой способов передвижений и методикой обучения данной технике, второй вопрос связан с методикой тренировки в лыжном спорте. В третий вопрос обычно входит материал из раздела организации и судейства соревнований или раздела учебной работы по лыжной подготовке в учебных заведениях или материал по истории развития лыжного спорта.
  - оценка «отлично» ставится студенту, если он показывает глубокие знания по всем трем вопросам билета, использует научные термины, проявляет самостоятельность при раскрытии содержания понятий;
  - оценка «хорошо» ставится студенту, если по двум вопросам у него полные ответы, а по третьему вопросу имеются небольшие неточности или по всем трем вопросам студент имеет небольшие неточности в ответах;
  - оценка «удовлетворительно» ставится студенту, если он показывает по всем вопросам неполное знание предмета или слабо владеет материалом по двум вопросам из трех;
  - оценка «неудовлетворительно» ставится студенту, если он не владеет материалом по двум или трем вопросам билета – основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя.

#### **6.2.2 Наименование оценочного средства\* (в соответствии с таблицей 6.1)**

- типовые задания (вопросы) - образец
- критерии оценивания компетенций (результатов)
- описание шкалы оценивания

**Для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов**

Выполнение всех практических заданий студентами имеющими, отклонение в состоянии здоровья и инвалидов происходит на основе медицинского заключения врача с учетом индивидуальных физических, психических и других возможностей конкретного обучающегося. В случае невозможности выполнения практических заданий, для оценивания сформированности компетенции, обучающемуся предлагаются альтернативные задания, адаптированные под его индивидуальные возможности.

### ***6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций***

- Работа с учебниками и учебными пособиями по заданию преподавателя (темы 2, 3, 4, 6, 7). Формы контроля – контрольные вопросы, опрос на семинарских занятиях.
- Подготовка рефератов по индивидуальному заданию преподавателя. Разбор и оценка рефератов. Темы рефератов связаны с темами рабочей программы.
- Разработка конспектов урока по лыжному спорту в общеобразовательной школе. Разбор и оценка конспектов.
- Работа с методическими указаниями по самостоятельной подготовке студентов.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **a) основная учебная литература:**

Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.

Туренков, Анатолий Николаевич. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, Р. В. Конькова, В. Р. Мансуров, 2006. - 84 с.

### **б) дополнительная учебная литература:**

- Иванова, Светлана Юрьевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т .- Кемерово : ОФСЕТ , 2011 .- 149 с. : рис.
- Бутин, Игорь Михайлович. Лыжный спорт [Текст]: Учеб. пособие для вузов / И.М. Бутин, 2000. - 368 с.
- Раменская, Тамара Ивановна. Специальная подготовка лыжника [Текст]

: учебная книга / Т. И. Раменская, 2001. - 227 с.

- Лыжный спорт: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственный университет; сост. А.Н. Туренков. - Кемерово, 2011. - 8с.
- Теория и методика лыжного спорта: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственный университет; сост. А.Н. Туренков. - Кемерово, 2011

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

При прохождении дисциплины используется следующие образовательные технологии:

- технология проблемного обучения (проблемные лекции, лекции визуализации);
- технология активного (контекстного) обучения (семинары, практические занятия);
- технология деловой игры (семинарские занятия).

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

а) Мультимедийные слайд-лекции для ознакомления с техникой способов передвижения на лыжах на занятиях.

б) Плакаты (на листах ватмана) и рисунки в формате А4 для изучения техники способов передвижения на лыжах и использования при ответах на зачетных собеседованиях –35 штук.

- в) Кафедральная литература - учебные и учебно-методические пособия: «Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта», «Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках», «Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту», «Лыжный спорт: организация и проведение соревнований».
- г) Лыжный инвентарь: лыжи беговые пластиковые – 185 пар, палки лыжные – 100 пар, лыжные мази – 100 тюбиков, ботинки лыжные – 185 пар.
- д) Лыжная база в помещении корпуса № 1 КемГУ.
- е) Лыжные трассы СДЮШОР № 3 в сосновом бору г. Кемерово.
- ж) Лыжная трасса в парке им. Жукова Г.Н.
- з) Снегоход «Буран» для прокладки лыжных трасс
- и) Контрольно-измерительные приборы: часы «Авиа», секундомеры, измерители лыжных трасс, карточки участников соревнований.

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### **12.1.**