

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:  
Первый проректор  
/С.Н.Щербич/  
«31» сентября 2019 г.

## Рабочая программа учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль):  
*Спортивная тренировка*

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата физическая культура (спортивная тренировка) утвержденным:

- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил  
канд. пед. наук, доцент



И.А.Струнин

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
Физическая культура и спорт  
канд.биол. наук, доцент



Д.А.Корюкин

Специалист по  
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности



С.Н.Синицын

## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 3 зачетных единиц трудоемкости (108 академических часа)

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		5
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Практические занятия	8	8
<b>Самостоятельная работа, всего часов в том числе:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>
Подготовка к экзамену	27	27
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	55	55
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>108</b>	<b>108</b>

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ

### В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Лыжный спорт и методика преподавания» относится к блоку Б1, часть формируемая участниками образовательных отношений. Изучение дисциплины базируется на результатах обучения знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в средней школе, а также сформированных при изучении дисциплины: повышении профессионального мастерства (ППМ), и базируется на основных положениях теории и методики физической культуры (ТиМФК) как основной интегрирующей дисциплины в процессе профессиональной подготовки студентов. Дисциплина «Лыжный спорт и методика преподавания» направлена на овладение техники основных способов передвижения на лыжах, изучение частных методик преподавания. В связи с этим студенты приобретают знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по лыжной подготовке и лыжному спорту.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» является развитие у студентов интереса к лыжной подготовке

и лыжному спорту, учитывая их оздоровительное значение, овладение техникой передвижения на лыжах, приобретение знаний для организации и поведения соревнований.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

1. Овладение понятийным аппаратом в лыжном спорте. Изучение классификации способов передвижения на лыжах, их характеристика.
2. Разучивание техники передвижений на лыжах, ее овладение.

**Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

- способен совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеет в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2)

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

- **знать:** особенности избранного вида спорта (ПК-2)
- **уметь:** совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий (ПК-2)
- **владеть** в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-2).

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-тематический план

#### Заочная форма обучения

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
		Практич. занятия
1	Лыжный инвентарь, лыжные мази и парафины. Подготовка пластиковых и деревянных лыж. Техника безопасности на учебных занятиях по лыжному спорту	2
2	Основы технической подготовки в передвижении на лыжах. Способы передвижения на лыжах, определения, понятия, основные требования к технике.	2
3	Совершенствование спусков, подъемов, поворотов, торможений, в движении	2
4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Работа судейской коллегии.	2
<b>Всего</b>		<b>8</b>

## 4.2. Содержание практических занятий

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
1	Лыжный инвентарь, лыжные мази и парафины.	Лыжный инвентарь, лыжные мази и парафины. Подготовка пластиковых и деревянных лыж. Техника безопасности на учебных занятиях по лыжному спорту	2
2	Основы техники передвижения на лыжах	Основы техники передвижения на лыжах. Способы спусков, способы подъемов, способы торможений, способы поворотов.	1
		Рубежный контроль №1	1
3	Совершенствование спусков, подъемов, поворотов, торможений, в движении	Совершенствование спусков, подъемов, поворотов, торможений, в движении	1
		Рубежный контроль №2	1
10	Правила соревнований, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	Правила соревнований, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Работа судейской коллегии.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>8</b>

## 4.3. Контрольная работа (для обучающихся заочной формы обучения)

Контрольная работа посвящена теоретическим основам лыжного спорта и лыжной подготовки согласно методическим рекомендациям.

Контрольная работа выполняется студентам обычно в виде рукописи 8-10 страниц или текста в формате Microsoft Word объемом до 10-12 страниц и должна иметь:

Титульный лист – обычно без нумерации;

Оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме (приведены ниже в рекомендуемом перечне контрольных работ);

Введение – с краткой аннотацией выполняемой работы;

Анализ изучаемой темы - по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ, с заключением по обзору литературы и практики;

Выводы – по существу выполненной работы;

Библиография – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (учебники, дополнительная литература, интернет сайты с их названием и адресом).

Темы контрольных работ:

1. Методические приемы используемые при обучении в лыжном спорте
2. Методика обучения технике попеременного двухшажного хода
3. Спортивный отбор в лыжном спорте
4. Методика спортивной тренировки в лыжном спорте
5. Урок по начальному обучению технике лыжных ходов
6. Урок по совершенствованию навыков техники лыжных ходов
7. Методика обучения технике лыжных ходов детей школьного

возраста

8. Организация спортивной тренировки по лыжному спорту у школьников

9. Методика развития выносливости у лыжника-гонщика

10. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях по лыжному спорту

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Для текущего контроля успеваемости студентов преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям, подготовку **к экзамену**, выполнение контрольной работы.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

## Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины: (подготовка к практическим занятиям)</b>	<b>48</b>
Лыжный инвентарь, лыжные мази и парафины. Подготовка пластиковых и деревянных лыж. Техника безопасности на учебных занятиях по лыжному спорту	6
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения. Строевые упражнения. Ознакомление с техникой способов передвижения на лыжах.	6
Основы техники передвижения на лыжах. Способы спусков, способы подъемов, способы торможений, способы поворотов.	6
Основы технической подготовки в передвижении на лыжах. Способы передвижения на лыжах, определения, понятия, основные требования к технике	6
Специально-подготовительные упражнения. Имитационные упражнения на месте, посадка лыжника, движения рук, ног и туловища	4
Анализ техники передвижений на лыжах. Согласованность движений, схема движений в попеременных и одновременных ходах	4
Причины появления ошибок и пути их исправления	4
Разучивание отдельных способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения.	4
Совершенствование спусков, подъемов, поворотов, торможений в движении	4
Правила соревнований, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Работа судейской коллегии.	4

Подготовка к практическим занятиям (по 1 часа на каждый рубеж)	4
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	3
Подготовка к экзамену	27
Выполнение контрольной работы	18
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для заочной формы обучения)
2. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, № 2, № 3 (для заочной формы обучения)
3. Вопросы к экзамену (для заочной формы обучения)
4. Контрольная работа (для заочной формы обучения)

### 6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание						
<b>Заочная форма обучения</b>								
	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3 Выполнение и защита контрольной работы	Экзамен
		Балльная оценка:	Кол.балл. 1	Кол.балл 1	Кол.балл До 20	Кол.балл До 21	Кол.балл До 21	До 30
Примечания:	Занятий 4 1×4 =4	Занятий 4 1×4 =4	На 1-ом занятии	На 3-ом занятии	На 4-ом занятии			



2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации ( <b>экзамену</b> ) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине и контрольную работу (для студентов заочной формы обучения). Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно». По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлена за <b>экзамен</b> «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации ( <b>экзамену</b> ) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.

## Заочная форма обучения

### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	1
2.	Активная работа на занятии	1

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1	13-20
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2	14-21
3.	Оценка за выполнение и защиту контрольной работы в объеме изученного материала	РК-3	14-21

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	13

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	21
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	20
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	19
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	18
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	16
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15
8.	Технический прием выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению техники и неточному выполнению деталей техники	14

**Оценка за выполнение и защиту контрольной работы  
в объеме изученного материала (РК-3)**

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита контрольной работы
1.	Творчески, нестандартно применяет полученные знания на практике. Умеет самостоятельно получать знания, работая с дополнительной литературой (учебником, компьютером, справочной литературой).	21
2.	Легко выполняет теоретические задания, самостоятельно формирует новые умения. Свободно оперирует полученными теоретическими знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	20
3.	Демонстрирует полное понимание выполненной контрольной работы, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки. При изложении теоретического материала наблюдаются четко осознанные ответы.	19
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях, способен к обобщению и выводам	18
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию контрольной работы, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	17
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	16
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	15
8.	С трудностями объясняет положения рассматриваемой теоретической части работы со значительными ошибками, ведущими к искажению содержания изучаемого материала	14

**Оценка поощрения дополнительными (бонусами) баллами за активное участие в спортивной деятельности**

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно задание
1.	Участие в НИРС	5
2.	Выступление с докладом	7
3.	Участие в судействе соревнований	3
4.	Участие в студенческих соревнованиях	4
5.	Участие в первенстве России	8
6.	Занимается в сборной команде университета	4
7.	Получил звание (МС), сдал нормы (ГТО), выполнил норматив спортивного разряда	8

## Оценка понижения баллов за пропущенные занятия по неуважительным причинам

№ /№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие
1.	Уход с занятия без разрешения преподавателя	3
2.	Не явился на соревнования	3
3.	Не принимает участие в контрольных соревнованиях	3
4.	Не преодолел дистанцию на соревнованиях (сошел)	3

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Перед проведением каждого **рубежного контроля** преподаватель прорабатывает со студентами (очной и очно-заочной формы обучения) основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

**Рубежный контроль №1 оценка знаний** проводится в устной форме по предлагаемым вопросам. Задание для рубежного контроля № 1 состоит из 10 теоретических вопросов. Студент отвечает на один вопрос. Преподаватель оценивает ответ, и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

**Рубежный контроль №2 оценка технической подготовленности** проводится в рамках изучаемого материала по дисциплине. Студенту предлагается выполнить один из 8 лыжных способов передвижений на учебной лыжне (площадка). Преподаватель оценивает выполнение и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

**Рубежный контроль №3 оценка за выполнение и защиту контрольной работы.** При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями: должны быть соблюдены безусловные требования к работе соответствие содержания выданной теме, а оформление методическим указаниям кафедры, отсутствие принципиальных ошибок. По завершению защиты контрольной работы, преподаватель заполняет рецензию, полученные баллы по каждому студенту заносит в ведомость учета текущей успеваемости. Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в организационный отдел института. Студенты, сдавшие РК№1, РК№2, РК№3 допускаются до экзамена.

Преподаватель в назначенный день, согласно расписания, получает в организационном отделе института ведомость на экзамен по изучаемой дисциплине.

**Экзамен** проводится в традиционной устной форме. В день сдачи экзамена студент должен иметь зачетную книжку. На экзамене предлагаются 40 вопросов, в каждом экзаменационном билете содержится по два вопроса. Получив билет, студентам отводится время на подготовку к устному

ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения билетов, отвечают на полученные вопросы в билетах. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института, а также выставляется оценка в зачетную книжку студента.

#### **6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и экзамена**

##### **Задание на рубежный контроль №1 (заочная форма обучения)**

1. Лыжная подготовка в общеобразовательной школе.
2. Одежда лыжника на учебных занятиях, на соревнованиях.
3. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжному спорту
4. Лыжные мази их выбор и назначение. Виды лыжных мазей.
5. Зоны смазки лыж. Порядок нанесения лыжных мазей и парафинов.
6. Подготовка пластиковых лыж
7. Подготовка деревянных лыж.
8. Основные термины и понятия техники. Посадка лыжника.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Основные требования, предъявляемые к технике

##### **Задания на рубежный контроль №2 (заочная форма обучения)**

Оценивается выполнение техники в рамках изучаемого материала:

1. Техника движения попеременным двухшажным ходом.
2. Техника движения одновременным бесшажным ходом.
3. Техника движения одновременным одношажным ходом.
4. Техника торможения «плугом».
5. Техника торможения «упором».
6. Техника поворота в движении «переступанием».
7. Техника поворота в движении «плугом».
8. Техника поворота в движении «упором».

##### **Задания на рубежный контроль №3 (заочная форма обучения)**

Оценка за выполнение и защиту контрольной работы. При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями в разделе 4.3

**Вопросы к экзамену по изучаемой дисциплине:**

1. Возникновение развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле.
2. Состояние лыжного спорта в стране и регионе в настоящее время.
3. Развитие студенческого лыжного спорта
4. Лыжная подготовка в общеобразовательной школе.
5. Развитие детского лыжного спорта в стране
6. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.
7. Одежда лыжника на учебных занятиях, на соревнованиях.
8. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжному спорту

9. Виды лыж и их основные части. Выбор лыжного инвентаря.
10. Лыжные мази их выбор и назначение. Виды лыжных мазей.
11. Лыжные парафины их выбор и назначение. Виды лыжных парафинов.
12. Зоны смазки лыж. Порядок нанесения лыжных мазей и парафинов.
13. Подготовка пластиковых лыж для классического хода.
14. Подготовка пластиковых лыж для конькового хода.
15. Подготовка деревянных лыж.
16. Основные термины и понятия техники. Посадка лыжника.
17. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
18. Классификация способов передвижения на лыжах.
19. Основные требования, предъявляемые к технике
20. Техника движения попеременно двухшажному ходу. Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
21. Техника движения одновременному бесшажному ходу. Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
22. Техника движения одновременному одношажному ходу. Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
23. Техника торможения «плугом». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
24. Техника торможения «упором». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
25. Техника поворота в движении «переступанием». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
26. Техника поворота в движении «плугом». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
27. Техника поворота в движении «упором». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
28. Техника поворота на месте «махом». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность, амплитуда, быстрота движений, рук и ног.
29. Техника преодоления подъема способом «скользящий шаг». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
30. Техника преодоления подъема способом «ступающий шаг». Согласованность движений. Работа рук и ног.
31. Техника преодоления подъема «полуелочкой». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
32. Техника преодоления подъема «елочкой». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
33. Техника преодоления подъема «лесенкой». Стойка. Положение рук, ног туловища. Согласованность движений. Работа рук и ног.
34. Техника преодоления спуска в «основной стойке». Стойка. Положение рук, ног туловища. Силы, действующие на лыжника. Факторы. Ошибки.

35. Техника преодоления спуска в «низкой стойке». Стойка. Положение рук, ног туловища. Силы, действующие на лыжника. Факторы. Ошибки.

36. Техника преодоления спуска в «высокой стойке». Стойка. Положение рук, ног туловища. Силы, действующие на лыжника. Факторы. Ошибки.

37. Строевые упражнения. Строевая стойка с лыжами. Выполняемые команды.

38. Игры на лыжах.

39. Заявка на участие в соревнованиях

40. Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.

2. Лыжный спорт: Учеб. для инст.-ов, техн. Физ. культуры / Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 319

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: Спорт, 2016. - 216 с – Доступ из ЭБС «znanium.com»

2. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. - М.: Спорт, 2016. - 184 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Настольная книга учителя физической культуры / сост. Г.И. Погодаев; Предисл. В.В. Кузьмина, Н.Д. Никифорова. - 2-е изд. перераб и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 496 с.

## **9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. <http://sportislife.ru/drugie/dschool/> Лыжный спорт в школе

2. [http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00090970\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00090970_0.html) Лыжная подготовка в школе

3. <http://www.fizkult-ura.com/skiing/3> Подготовка лыжного инвентаря

## **10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

При сообщении теоретических сведений перед организацией практических занятий используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Подготовка материальной базы включает в себя: оборудование лыжехранилища и ремонт старого, и приобретение нового лыжного инвентаря. Качество лыжного инвентаря, правильное его хранение, быстрая выдача на занятия и прием после окончания занятия во многом определяют четкую организацию и эффективность изучения дисциплины лыжный спорт. До начала занятий по дисциплине необходимо пополнить инвентарь новыми лыжами, ботинками и палками. Для продуктивного учебного процесса необходимо иметь 100 пар лыж различного размера от 165 см до 200 см.

Качество учебной работы по дисциплине лыжный спорт во многом зависит от наличия лыжного инвентаря и умелого применения лыжных мазей.

Для занятий необходим следующий спортивный инвентарь: лыжи (деревянные и пластиковые), лыжные палки, лыжные ботинки установленные на деревянные и пластиковые лыжи). Начальное обучение на деревянных лыжах проще, чем на пластиковых.

При выборе лыж учитывается, два основных фактора: длину и массу тела лыжника.

Способы выбора лыж:

1) лыжи ставят у носка ноги и поднимают вверх выпрямленную руку-согнутые пальцы должны быть наложены на верхний конец лыжи;

2) оптимальную длину лыж для классического хода определяют по формуле: длина тела лыжника +30-35 см; для продвижения коньковым ходом по формуле: длина тела лыжника +10-20 см.

3) по длине и массе тела лыжника. Если лыжи короткие, то на них труднее скользить, если слишком длинные – сложнее выполнять повороты, преодолевать подъемы и спуски.



Лыжные палки должны состоять из стержня, темляка (петля для руки), рукоятки, опорного элемента (кольцо или «лапка»), наконечника. Темляк подгоняется таким образом, чтобы кисть лыжника, опираясь на петлю палки, не сжимала жестко руку.

Для передвижения классическими ходами рекомендуется выбирать палки следующим образом:

1) лыжник стоит на полу, то палки должны доходить до верхней части его плеча, что примерно на 30 см меньше длины тела лыжника;

2) если лыжник стоит на снегу, то палки должны доходить ему до плеча, т.к. они на длину наконечника проваливаются в снег. При передвижении коньковым ходом используются палки на 10-20 см длиннее, но по правилам соревнований длина палок не должна превышать длину тела лыжника.

Лыжные ботинки должны быть легкими, удобными и с прочной эластичной подошвой. При выборе ботинок, учитывая что они изготавливаются более свободными, следует брать тот размер лыжных ботинок, который соответствует номеру обычной обуви или на 0,5-1,0 размер больше. В тесной обуви ноги быстро замерзают и можно их натереть. В слишком свободной обуви трудно управлять лыжами. Лыжные крепления подбирают к имеющимся ботинкам, правильная установка крепления позволяет легче управлять лыжами, ко всем креплениям прилагается инструкция по их установке.

Одежда лыжника для занятий должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного процесса, от подготовленности занимающихся. В любую погоду на голове у лыжника должна быть плотная шапочка, закрывающая в случае необходимости уши. Правильно подобранная одежда предохраняет организм, как от переохлаждения так и от перегревания.

Для хорошего скольжения и сцепления лыж со снегом при отталкивании следует использовать лыжные мази которые для удобства использования принято окрашивать в стандартные цвета, и которые соответствуют определенным температурам : твердые для морозной погоды и сухого снега (от -1 до -30оС); полутвердые для переходной погоды от мороза к оттепели (от -1 до +1оС); жидкие для мокрого снега и гололеда (от+2 до +4оС). Для улучшения скольжения пластиковых лыж следует использовать парафины для удобства использования принято окрашивать в стандартные цвета, и которые соответствуют определенным температурам: обычные, состоящие в основном из углерода; с низким содержанием фтор углеродов, применяемые при низких температурах, а также как грунт под порошки, с высоким содержанием фтор углеродов, чистые фтор углероды.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины лыжный спорт используются мультимедийные слайды по дисциплине лыжный спорт, видео фильмы «техническая подготовка лыжника», «спуски», «торможения».

Для мониторинга функционального состояния занимающихся на протяжении занятий преподаватель должен иметь секундомер.

Эффективность учебной работы по дисциплине лыжный спорт во многом зависит от правильного выбора и своевременной и тщательно подготовки мест занятий. Трасса расчищается от препятствий и делается как можно шире, минимальная ширина должна позволить проложить по всей трассе две лыжни. На спуске ширина трассы 3-4 м, а в местах поворота на не менее 5 м. В предсезонный период трасса должна быть утрамбована и сохраниться таким образом, чтобы была обеспечена безопасность. В зимний период трасса регулярно укатывается и готовится в течении всей зимы и после каждого снегопада. В зависимости от поставленных задач, все занятия приводятся на учебной площадке, учебной или тренировочной лыжне.

Учебная площадка состоит из горизонтальной части, а другая имеет небольшой уклон 20-30, что позволяет изучать технику в облегченных условиях под уклон. Размеры учебной площадки – (100×40 м и более 120×60 м).

Учебная лыжня прокладывается в виде замкнутой петли, близко подходящих друг к другу в нескольких местах, чтобы преподавателю было удобно наблюдать за занимающимися, делать замечания, исправлять ошибки. Размеры учебной лыжни – (от 400 м до 1000 м).

Тренировочная лыжня прокладывается для дальнейшего совершенствования технической и физической подготовленности. Форма тренировочной лыжни может быть самой различной: круг, овал, два или три сходящихся круга, включающих участки ровной лыжни, подъемы и спуски различной длины и крутизны. Размеры тренировочной лыжни – (от 500 м до 5000 м).

Для проведения соревнований по лыжным гонкам следует оборудовать место старта «СТАРТ» и финиша разметкой «ФИНИШ». Место старта должно быть на плоской или почти плоской местности и быть достаточно широкой. Место финиша должно быть прямолинейным и проходить по ровной плоскости. Дистанция размечается с внутренней стороны специальными флажками яркого цвета (красного, оранжевого, синего).

К занятиям допускаются студенты прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний со стороны здоровья.

При проведении занятий требуется соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий;
- травмы при ненадежном креплении лыж и ботинок;

-потертости ног и рук при неправильной подгонке лыжных ботинок и лыжных палок;

-травмы при падении во время спуска с горы.

При проведении занятий необходимо иметь медицинскую аптечку.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спуске с горы не менее 30 м. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска не останавливаться на выкате у подножья горы во избежание столкновения с другим лыжником. Следить за другими участниками занятий и предупреждать о первых признаках обморожения. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщать об этом преподавателю. При получении травм и плохом самочувствии, необходимо обратиться в физкультурный диспансер.

С началом занятий по дисциплине лыжный спорт на преподавателя ложится значительная физическая нагрузка. В условиях низких температур, ветра и возможных снегопадов, неоднократный приход из тепла на мороз, все это оказывает заметное влияние на функциональное состояние преподавателя. Перед началом лыжных сборов преподаватель должен провести несколько самостоятельных занятий, тренировок на лыжах. Повторить технику способов передвижения на лыжах, восстановить утраченные навыки, повысить физическую подготовленность, добиться образцового показа техники ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов в движении. От этого во многом будет зависеть качество учебного процесса.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

«Лыжный спорт и методика преподавания»

образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата **49.03.01 – Физическая культура**

Направленность (профиль):  
*Спортивная тренировка*

Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ (108 академических часа )  
Семестр: 5 (заочная форма обучения),  
Форма промежуточной аттестации: **Экзамен**

Содержание дисциплины

Развитие у студентов интереса к лыжной подготовке и лыжному спорту, учитывая их оздоровительное значение, овладение техникой передвижения на лыжах, приобретение знаний для организации и поведения соревнований.