Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«24» июня 2022 г.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины Предметно-методического модуля
по профилю «Физическая культура»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(очная форма обучения)

Составитель: Илькин А.Н., к.п.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «23» мая 2022 г. № 9

Ульяновск, 2022

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2C818230C7FB64A38FAF0822C8666A8CA3438D7E
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 21.12.2021 до 21.03.2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лыжная подготовка с методикой преподавания» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Предметно-методического модуля по профилю «Физическая культура» учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-4 семестрах: Гимнастика с методикой преподавания, Легкая атлетика с методикой преподавания, Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: Методика преподавания физической культуры, Педагогическая практика по физической культуре.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Лыжный подготовка с методикой преподавания» являются:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами лыжной подготовки;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания населения;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по физической культуре.

Дисциплина предназначена дать будущим учителям профессиональную (теоретическую и практическую) подготовку в области теории и методики обучения физической культуры на различных ступенях общеобразовательной школы.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления об основных этапах становления современной методики преподавания лыжной подготовки и ее структуре, об основных категориях, понятиях и методах, о роли и месте методики преподавания лыжной подготовки в профессиональной деятельности учителя физической культуры.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	**ОР-1** Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать.	**ОР-2** Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических,	**ОР-4** Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает

социальной и профессиональной деятельности **УК-7.1** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. **УК-7.2** Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, подбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.	методических, двигательных) заданий. **ОР-3** Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.	затруднения. **ОР-5** Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. **ОР-6** Владеет основами методики преподавания лыжной подготовки, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса. **ОР-7** Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.
ПК-1 Способен	**ОР-8** Знает	**ОР-13** Умеет	**ОР-16** Владеет

осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач **ПК-1.1** Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). **ПК-1.2** Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. **ПК-1.3** Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Лыжная подготовка» предмета «Физическая культура»; **ОР-9** Знает научно-теоретические основы лыжной подготовки; **ОР-10** Знает основы техники способов передвижения на лыжах, а также требования к ее рациональным вариантам; **ОР-11** Знает современные средства, методы и приемы обучения и тренировки при занятиях лыжной подготовкой; **ОР-12** Знает особенности и методику преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по лыжному спорту.	формулировать цели и задачи преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; **ОР-14** Умеет подбирать и применять на занятиях по лыжной подготовке адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися; **ОР-15** Умеет оценивать эффективность занятий по лыжной подготовке, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения.	навыками и опытом отбора учебного содержания занятий лыжной подготовкой для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; **ОР-17** Владеет навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий по лыжной подготовке, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ВО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; **ОР-18** Владеет навыками организации и проведения соревнований по лыжному спорту; **ОР-19** Владеет навыками и опытом использования терминологии лыжного спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий

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

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
5	3	108	-	-	48	33	Экзамен (27)
6	3	108	-	-	48	33	Экзамен (27)
Итого:	**6**	**216**	**-**	**-**	**96**	**66**	**Экзамен (54)**

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

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
5 семестр				
Научно-теоретические основы лыжной подготовки	-	-	6	6
Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах	-	-	42	27
Итого по 5 семестру	**-**	**-**	**48**	**33**
6 семестр				
Формы организации занятий по лыжной подготовке	-	-	24	16
Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	-	-	24	17
Итого по 6 семестру	**-**	**-**	**48**	**33**
Всего по дисциплине:			**96**	**66**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (5 семестр)

Научно-теоретические основы лыжной подготовки.

1. Введение в предмет. 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 молодежи.
2. История развития лыжного спорта. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России, участие и успехи спортсменов России, СССР в первенствах Мира, Олимпийских Играх.
3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование. Эволюция лыжного инвентаря. Экипировка лыжника-гонщика: виды лыж и их характеристики, основные критерии выбора лыж; лыжные палки - строение, разновидности, подбор мази и парафины, способы подбора и применения.
4. Классификация, характеристика способов передвижения на лыжах. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.

Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.

1. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах.
2. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Задачи, принципы и методы обучения. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
3. Особенности организации методики обучения в лыжном спорте. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах.
4. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Требования к местам занятий и тренировок.
5. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
6. Упражнения для начального освоения с лыжами и снегом, строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Анализ техники и методика обучения скользящему шагу, его периоды и фазы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
7. Анализ техники и методика обучения попеременного двушажного классического хода. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
8. Анализ техники и методика обучения одновременно бесшажного и одновременно одношажного классических ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
9. Основы горнолыжной техники и методика обучения. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
10. Анализ техники и методика обучения способам спусков – низкая, средняя, высокая стойки. Преодоление неровностей склона. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
11. Анализ техники и методика обучения способам подъемов – лесенкой, полуелочкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
12. Анализ техники и методика обучения способам торможения – полуплугом, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
13. Анализ техники и методика обучения способам поворотов в движении – переступанием, плугом, полуплугом, на параллельных лыжах. Типичные ошибки, их предупреждение и

способы исправления.
14. Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
15. Способы перехода с хода на ход. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.
16. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревновании, индивидуальных особенностей.
17. Использование технических средств обучения в лыжном спорте.
18. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Краткое содержание курса (6 семестр)

Формы организации занятий по лыжной подготовке.
1. Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Содержание школьных программ по лыжной подготовке.
2. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.
3. Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.
4. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя.
5. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.
6. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.
7. Взаимосвязь отдельных форм занятий но лыжному спорту.
8. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах.
9. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением.
10. Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий, предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.

Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.
1. Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой.
2. 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.
3. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту, способы жеребьевки участников, определение результатов. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.
4. 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.
5. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- разработки документации по организации и проведению соревнований;
- подготовка к контрольной работе (тестовые задания).

Темы рефератов

1. Великие лыжники, СССР, России и мира.
2. История возникновения и развития лыж с древнейших времен и до наших дней.
3. История развития лыжного спорта в России.
4. История развития лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе ГТО.
5. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.
6. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр
7. Лыжный туризм в школе.
8. Методика научных исследований в лыжном спорте.
9. Методика тренировки подростков и юношей в лыжных гонках.
10. Методы тренировки в лыжных гонках.
11. Оборудование мест для занятий по лыжной подготовке.
12. Отбор юных спортсменов для занятий лыжным спортом.
13. Педагогический, научный и врачебный контроль за процессом подготовки. Самоконтроль.
14. Планирование подготовки: перспективное, годичное, текущее и оперативное.
15. Предупреждение травматизма и обморожения на занятиях по лыжному спорту.
16. Характеристика конспекта урока по лыжной подготовке для учащихся различных классов.
17. Характеристика лыжного спорта в советской системе физического воспитания.

Разработка документации по организации и проведению соревнований

1. Составить календарный план соревнований по лыжным гонкам
2. Составить положение о соревнованиях по лыжным гонкам
3. Составить заявку для участия в соревнованиях по лыжным гонкам

Тестовые задания для контрольной работы

1. Какие соревнования относятся ко второй категории?

1. Всероссийские
2. Областные
3. Международные
4. Окружные

2. При проведении соревнований с раздельным стартом используется стартовый интервал?

1. 10 сек
2. 30 сек
3. 20 сек
4. 40 сек

3. При каком формате соревнований используется старт забегов?

1. Эстафета
2. Скиатлон
3. Индивидуальный спринт
4. Марафон

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Илькин А.Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах Учеб.-метод. пособие / А.Н. Илькин ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. Ульяновск :УлГПУ, 2021. 63 с.
2. Илькин, А.Н. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Учеб.-метод. пособие / А.Н. Илькин ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. Ульяновск :УлГПУ, 2022. 58 с.
3. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом / А.Н. Илькин ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. Ульяновск :УлГПУ, 2022. 42 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы ОС-2 Составить комплекс упражнений, применяемых при обучении способам передвижения на лыжах. Демонстрация техники изученных способов передвижения. ОС-3 Разработать план-конспект учебного занятия по лыжной подготовке для обучающихся разных возрастов ОС-4 Подготовить положение соревнований по лыжному спорту различного уровня, составить перечень необходимого инвентаря необходимого для проведения соревнований, подготовить список судей, задействованных при проведении соревнований выбранного уровня. ОС-5 Защита реферата ОС-6 Решение тестовых заданий	**ОР-1** Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала. **ОР-2** Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. **ОР-3** Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой. Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения. При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений. **ОР-4** Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. **ОР-5** Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. **ОР-6** Владеет основами методики преподавания лыжной подготовки, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса. **ОР-7** Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений. **ОР-8** Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Лыжная подготовка» предмета «Физическая культура»;
	Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен) ОС-7 Экзамен в форме устного собеседования	

		ОР-9 Знает научно-теоретические основы лыжной подготовки; **ОР-10** Знает основы техники способов передвижения на лыжах, а также требования к ее рациональным вариантам; **ОР-11** Знает современные средства, методы и приемы обучения и тренировки при занятиях лыжной подготовкой; **ОР-12** Знает особенности и методику преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по лыжному спорту. **ОР-13** Умеет формулировать цели и задачи преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; **ОР-14** Умеет подбирать и применять на занятиях по лыжной подготовке адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися; **ОР-15** Умеет оценивать эффективность занятий по лыжной подготовке, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения. **ОР-16** Владеет навыками и опытом отбора учебного содержания занятий лыжной подготовкой для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; **ОР-17** Владеет навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий по лыжной подготовке, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ВО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; **ОР-18** Владеет навыками организации и проведения соревнований по лыжному спорту; **ОР-19** Владеет навыками и опытом использования терминологии лыжного спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий.

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-7 Экзамен в форме устного собеседования
Примерные вопросы к экзамену

1. Роль лыжного спорта в утверждении здорового образа жизни. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания населения.
2. Появление и первоначальное использование лыж.
3. Зарождение и развитие лыжного спорта.
4. Развитие лыжного спорта в России.
5. Современное состояние лыжного спорта в стране и за рубежом.
6. Характеристика видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) лыжника-гонщика.
7. Методы контроля за тренировочными нагрузками.
8. Средства восстановления от тренировочных нагрузок.
9. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
10. Средства тренировки лыжников-гонщиков.
11. Методы тренировки лыжников-гонщиков (игровой, равномерный, переменный, повторный, контрольный).
12. Характеристика сил, действующих на лыжника во время его передвижения на равнинных участках местности, подъемах, спусках.
13. Понятие о технике. Классификация, терминология способов передвижения на лыжах.
14. Характеристика лыжного инвентаря (классификация, конструкция).
15. Лыжные мази, парафины, смазка лыж, способы обработки и подготовки лыж.
16. Обучение простым и сложным способам передвижения на лыжах. Основные средства обучения способам передвижения на лыжах.
17. Структура скользящего шага, анализ фаз скользящего шага.
18. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.
19. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.
20. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.
21. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
22. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
23. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось и методика обучения.
24. Анализ техники торможения «плугом», «полуплугом» и методика обучения.
25. Анализ техники преодоления подъемов ступающим, скользящим шагом и методика обучения.
26. Анализ техники, методика обучения технике попеременного двухшажного конькового хода.
27. Анализ техники преодоления подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» и методика обучения.
28. Анализ техники поворотов в движении переступающим, «плугом», и методика обучения.
29. Анализ техники поворота упором и методика обучения.

30. Анализ техники преодоления неровностей склона (бугры, впадины, уступы, спады).
31. Анализ техники поворотов на месте переступанием (вокруг носков и пяток лыж), махом (направо, налево), прыжком (без опоры и с опорой на палки) и методика обучения.
32. Анализ техники перехода с одновременных на попеременные хода.
33. Анализ техники перехода с попеременных на одновременные хода.
34. Анализ техники, методика обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
35. Анализ техники, методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода.
36. Анализ техники и методика обучения технике перехода с одновременного бесшажного хода на полуконьковые и коньковые хода.
37. Определение понятий обучение, тренировка. Развитие физических качеств и повышение уровня общей работоспособности на уроках.
38. Формирование двигательного навыка (характеристика фаз).
39. Выбор и подготовка мест занятий по лыжной подготовке. Методы и способы организации занимающихся.
40. Учет метеорологических условий, профилактика травм и обморожений.
41. Содержание программы по физической культуре в школе (лыжная подготовка).
42. Организация и методика проведения учебной работы в школе по лыжной подготовке.
43. Организация и методика проведения внеурочной деятельности по лыжной подготовке в школе.
44. Типы уроков, структура урока, особенности проведения урока по лыжной подготовке.
45. Методы обучения, принципы обучения, их характеристика.
46. Лыжная подготовка в дошкольном возрасте содержание занятий, специфика, основные средства, методы, методические приемы.
47. Подготовка, проведение, подведение итогов похода на лыжах.
48. Характер соревнований по лыжным гонкам. Значение соревнований в физическом воспитании молодежи.
49. Планирование соревнований по лыжным гонкам (календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований).
50. Расписание стартов, порядок старта, жеребьевка. Заявки на участие в соревнованиях, дополнительные заявки и перезаявки.
51. Состав и обязанности главной судейской коллегии.
52. Состав и обязанности бригады судей на старте.
53. Состав и обязанности бригады судей на финише.
54. Нормативные требования к месту старта, финиша и зоне передачи эстафеты.
55. Трассы лыжных гонок (ширина трасс, разметка трасс, измерение трасс, перепад высот на подъеме, спуске, общая сумма перепадов высот).
56. Правила эстафетных гонок, определение времени и результатов эстафетных гонок.
57. Заявки на участие в соревнованиях, дополнительные заявки и перезаявки.
58. Порядок определения победителей личного и командного первенства.
59. Цель, задачи учебных заведений в сфере физической культуры и спорта (формы работы, учет успеваемости, направленность занятий).

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
5, 6 семестры	Разбалловка по видам работ	24 х 1=24 балла	212 баллов	64 балла
	Суммарный максимальный балл	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 5 и 6 семестров

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения занятий, активной работы на лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения лабораторных зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий

Лабораторная работа № 1. Лыжные мази.
План:
1. Мази скольжения
2. Мази держания
3. Основные правила смазки лыж.
4. Определение температуры воздуха, состояние снега, подбор мазей держания и мазей скольжения.

Лабораторная работа № 2. Классификация способов передвижения на лыжах.
План
1. Лыжные ходы
2. Переходы с ходы на ход

3. Способы преодоления подъемов
4. Способы преодоления спусков
5. Способы торможений
6. Способы преодоления поворотов

Лабораторная работа № 3. Организация и проведения соревнований.
План
1. Деление участников на группы по возрасту и полу
2. Правила поведения спортсменов до начала соревнований
3. Правила поведения спортсменов во время соревнований,
4. Правила поведения спортсменов после соревнований,
5. Присвоение спортивных званий и разрядов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

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
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : [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
3. 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, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный [Электронный ресурс: https://znanium.com/catalog/document?id=380243

2. 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

Интернет-ресурсы

- Официальный сайт федерации лыжных гонок России: www.flgr.ru
- Официальный сайт журнала Лыжный спорт: http://www.skisport.ru