

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА**

Направление *44.03.05 Педагогическое образование*  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность - *Физическая культура, безопасность жизнедеятельности*

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома  
2022**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность - физическая культура, безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50358.

Разработал: Смирнова Л.М. Зав. кафедрой физической культуры и спорта, к.п.н., профессор

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1", к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа № 6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

**ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель учебной дисциплины** является формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков в области лыжного спорта, готовности к применению их в практической деятельности.

### Задачи дисциплины:

1. Формирование навыков использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
2. Ознакомление с закономерностями возрастно-полового развития физических качеств и формирования двигательных умений в лыжном спорте.
3. Владение техникой и тактикой лыжного спорта.
4. Освоение методики подготовки и проведения занятий по лыжному спорту с различными группами населения.
5. Приобретение практического опыта (умений и навыков) в преподавании лыжного спорта в общеобразовательной школе, организациях начального и среднего профессионального образования и высших учебных заведений, ДЮСШ.

Формирование готовности к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

|   |   |
|---|---|
| <p>ОПК-2 - способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);</p>  | <p>ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.<br/>ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.<br/>ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов.</p>                           |
| <p>ОПК-3 - способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;</p> | <p>ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.<br/>ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованное содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.<br/>ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.<br/>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.  |
| ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении; | ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.<br>ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.<br>ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса. |

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**1) Знать:**

- нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области по виду программы лыжный спорт;
- содержание, формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях;
- содержание, формы, методы планирования, педагогического контроля и учета на занятиях лыжной подготовке;
- основы спортивной тренировки и ее составляющие по лыжному спорту;
- знает виды этапы отбора по лыжному спорту
- организацию проведения и правила соревнований по лыжному спорту;

**2) Уметь:**

- формулировать конкретные задачи преподавания лыжный спорт в различных звеньях системы физического воспитания и с разными группами населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;
- применять формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях;
- обеспечить объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся по лыжному спорту
- использовать современную технологию обучения гимнастическим упражнениям, планировать программы подготовки спортсменов /команд к соревнованиям по лыжному спорту.

**3) Владеть:**

- опытом отбора педагогических и других технологий, используемых при разработке программ и их элементов в предметной области (лыжный спорт);
- опытом организации учебных групп с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания;
- способен анализировать и обобщать результаты обучающихся в процессе занятий гимнастикой и применять на их основе дифференцированный подход в обучении;
- навыками организации и методикой проведения тренировочных мероприятий по гимнастике как виду спорта;
- навыками организацией и практического судейства соревнований по лыжному спорту;
- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к обязательной части учебного плана блока Б1. и проводится 2,4,6 семестрах (очная форма обучения).

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» являются владение упражнениями в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках:

Общая педагогика, Теория и методика физической культуры и спорта.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: культурно-просветительское проектирование, прохождения педагогических практик: ознакомительной практики, технологической (проектно-технологической) практики; Педагогическая практика, Практика в спортивных школах, подготовки к итоговой государственной аттестации.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Общая педагогика

Инклюзивная педагогика

Возрастная и педагогическая психология,

Дидактика,

Методика воспитательной работы

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Теория и методика гимнастики,

Теория и методика легкой атлетики,

Теория и методика плавания,

Теория и методика лыжного спорта,

Теория и методика подвижных игр,

Теория и методика волейбола,

Теория и методика физической культуры и спорта,

Основы комплексной безопасности,

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи,

Теория и методика безопасности жизнедеятельности,

Культурно-просветительское проектирование,

Ознакомительная практика,

технологическая (проектно-технологическая) практика;

Б2. О.03(П) Педагогическая практика,

Б2. О.04(П) Педагогическая практика,

Б2. О.05(П) Педагогическая практика,

Б2. О.06(П) Педагогическая практика в спортивных школах,

Б2. О.07(П) Педагогическая практика,

Б2. О.08(П) Педагогическая практика,

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

| Виды учебной работы,                     | Очная форма      |
|--|------------------|
| Общая трудоемкость в зачетных единицах   | 7                |
| Общая трудоемкость в часах               | 252              |
| Аудиторные занятия в часах, в том числе: | 87,05            |
| Лекции                                   | 22               |
| Практические занятия                     | 24               |
| Лабораторные занятия                     | 34               |
| Практическая подготовка                  | -                |
| Самостоятельная работа в часах           | 164,95           |
| Форма промежуточной аттестации           | Экзамены (2,4,6) |

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

| Виды учебных занятий    | Очная форма |
|-------------------------|-------------|
| Лекции                  | 22          |
| Практические занятия    | 24          |
| Лабораторные занятия    | 34          |
| Консультации            | 6           |
| Зачет/зачеты            |             |
| Экзамен/экзамены        | 1,05        |
| Курсовые работы         |             |
| Курсовые проекты        |             |
| Практическая подготовка | -           |
| Всего                   | 87,05       |

#### 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

| №   | Название раздела, темы   | Всего з.е/час | Аудиторные занятия |        |      | Самостоятельная работа |
|-----|--|---------------|--------------------|--------|------|------------------------|
|     |  |               | Лекц.              | Практ. | Лаб. |                        |
| 1.. | Общая характеристика лыжного спорта                            | 34            | 2                  | 8      | -    | 24                     |
| 2.. | Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование. | 34            | 2                  | 8      |      | 24                     |
| 3.  | Основы техники передвижения на лыжах                           | 38            | 4                  |        | 10   | 24                     |
| 4.  | Основы методики обучения способам передвижения на лыжах        | 38            | 4                  |        | 10   | 24                     |
| 5.  | Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий      | 38            | 4                  |        | 10   | 24                     |
| 6.  | Игры на лыжах  | 28            | 2                  |        | 4    | 22                     |
| 7.  | Общие основы системы подготовки в лыжном спорте                | 34,95         | 4                  | 8      |      | 22,95                  |
| 8.  | Итоговый контроль  | 7,05          |                    |        |      |                        |
|     | Итого:   | 6/252         | 22                 | 24     | 34   | 164,95                 |

## 5.2. Содержание дисциплины

### Тема 1. Общая характеристика лыжного спорта

Предмет, задачи и организация проведения курса лыжного спорта. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащихся и взрослого населения. Место и значение лыжного спорта в допризывной подготовке юношей.

История развития лыжного спорта. Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен и до Октябрьской революции 1917 г. Состояние лыжного спорта в стране в период 1917-1932 гг. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта.

Массовое развитие лыжного спорта в период 1932-1941 гг. на основе комплекса ГТО. Комсомольские и профсоюзные кроссы, массовые соревнования и дальние переходы. Участие лыжников в войне 1939-1941 гг. с Финляндией. Лыжный спорт в период Великой Отечественной войны. Участие лыжников в военных действиях.

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

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.

Состояние лыжного спорта на современном этапе.

Виды лыжного спорта, их краткая характеристика. Развитие отечественного лыжного спорта.

Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.

Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, Олимпийских играх. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах.

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

Развитие детского лыжного спорта в стране. Лыжи в дошкольных учреждениях. Краткий обзор развития лыжного спорта в школах и ДЮСШ.

Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.

### Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование.

Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Разнообразие конструкций креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, прыжковых, туристских, детских и охотничьих лыжах.

Способы обработки скользящей поверхности лыж. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Хранение, ремонт лыжного инвентаря и уход за ним.

Механизм скольжения и сцепления лыж со снегом. Свойства и назначение лыжных мазей. Факторы, влияющие на выбор мази: влажность, температура снега и воздуха, ветер, состояние снежного покрова и лыжни, рельеф местности, длина дистанции и индивидуальные особенности технической и физической подготовленности лыжника. Учет возможных изменений данных факторов.

Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.

Характеристика лыжных мазей.

Лыжные стадионы и базы.

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

### Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах

Сведения о развитии техники. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные требования, предъявляемые к технике.

Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристика передвижения на лыжах.

Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

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

Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.

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

Способы торможения лыжами: «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные.

Поворот в движении переступанием.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

#### **Тема 4. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах.**

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения. Обучение как педагогический процесс. Методические принципы обучения. Методы, средства и задачи обучения. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники лыжных ходов. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений.

Подготовка мест занятий и организация обучения. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.

Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Причины появления ошибок и пути их устранения.

Использование технических средств обучения в лыжном спорте

#### **Тема 5. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий.**

Учебная, внеклассная и внешкольная форма работы по лыжному спорту в различных образовательных учреждениях. Основные требования к занятиям в системе общеобразовательных учреждений. Основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Формы занятий по лыжной подготовке. Типовая структура и разновидности урока. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Меры предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке в школе.

Уроки по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные.

Планирование и учет учебной и внеклассной работы по лыжному спорту. Рациональное планирование учебной работы по лыжной подготовке. Основные принципы подготовки в лыжном спорте. Методика проведения внеклассных мероприятий по лыжному спорту.

#### **Тема 6. Игры на лыжах.**

Методика проведения игр на лыжах. Игры на лыжах для учащихся младших, средних и старших классов школы.

Игровые задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах.

#### **Тема 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.**

Цель, задачи и принципы спортивной тренировки лыжника. Средства и методы спортивной тренировки лыжника. Периодизация спортивной тренировки. Нагрузка в занятиях лыжника. Методика развития функциональных возможностей лыжника.

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификации соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревновании. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.

Организационная работа по подготовке соревнований. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе. Пропаганда соревнований. Роль общественного актива и организации в проведении соревнований. Организация и правила



соревнований по горнолыжному спорту. Организация, правила и проведение соревнований по биатлону.

### 5.3. Практическая подготовка

Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом.

### 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике лыжного спорта, участие в соревнованиях, практическом судействе.

#### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

*очная форма обучения*

| № | Название раздела, темы              | Задание   | Время выполнения | Методические рекомендации и по выполнению задания                               | Форма контроля  |
|---|-------------------------------------|---|------------------|---|---|
| 1 | Общая характеристика лыжного спорта | Предмет, задачи и организация проведения курса лыжного спорта.<br>Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащихся и взрослого населения.<br>Место и значение лыжного спорта в допризывной подготовке юношей.<br>История развития лыжного спорта.<br>Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.<br>Состояние лыжного спорта на современном этапе.<br>Лыжный спорт в государственных программах по физическому воспитанию.<br>Виды лыжного спорта, их краткая характеристика.<br>Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх.<br>Классификация способов передвижения на лыжах.<br>Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.<br>Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, Олимпийских играх. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах. | 24               | На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы | Индивидуальный опрос.<br>Фронтальная беседа.<br>Доклад. |

|   |  |  |    |   |   |
|---|--|--|----|---|---|
|   |  | <p>Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах.</p> <p>Развитие детского лыжного спорта в стране. Лыжи в дошкольных учреждениях. Краткий обзор развития лыжного спорта в школах и ДЮСШ.</p> <p>Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.</p> <p>Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по лыжному спорту.</p> <p>Оказание первой медицинской помощи.</p> <p>Предупреждение травматизма.</p>  |    |   |   |
| 2 | Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование. | <p>Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.</p> <p>Структура скользящей поверхности лыж.</p> <p>Способы обработки скользящей поверхности лыж</p> <p>Как правильно выбрать длину лыж с учетом роста занимающегося и стиля передвижения.</p> <p>Как правильно выбрать длину лыжных палок с учетом роста занимающегося и стиля передвижения.</p> <p>Как определить длину колодки на скользящей поверхности лыжи.</p> <p>Каково назначение лыжных мазей</p> <p>Составьте методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Составьте методичку основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.</p> <p>Разобрать понятия «учебная площадка», «учебная лыжня», «тренировочная лыжня».</p> <p>Выбор лыж и лыжных палок в зависимости от способа передвижения на лыжах. Уход за лыжным инвентарем.</p> | 24 | На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы | Индивидуальный опрос.<br>Фронтальная беседа.<br>Разбор практических ситуаций.<br>Конспект |
| 3 | Основы техники передвижения на лыжах                           | <p>Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.</p> <p>Классификация способов передвижения на лыжах.</p> <p>Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.</p>   | 24 |   | Индивидуальный опрос.<br>Фронтальная беседа.<br>Оценка техники                            |

|   |   |  |    |   |  |
|---|---|--|----|---|--|
|   |   | <p>Основные элементы техники передвижения на лыжах.</p> <p>Основы техники спусков и поворотов в движении.</p> <p>Особенности анализа техники передвижения на лыжах.</p> <p>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p>  |    |   | выполнения   |
| 4 | <p>Основы методики обучения способам передвижения на лыжах</p>          | <p>Основные дидактические принципы при обучении передвижений на лыжах.</p> <p>Учебная работа по лыжному спорту и лыжной подготовке с использованием методических приемов.</p> <p>Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах.</p> <p>Подготовка мест занятий и организация обучения.</p> <p>Методика обучения классическим ходам.</p> <p>Методика обучения переходам с хода на ход.</p> <p>Методика обучения коньковым ходам.</p> <p>Методика обучения преодолению подъемов и спусков на лыжах.</p> <p>Методика обучения торможению и поворотам в движении.</p> <p>Основные причины возникновения трудностей при начальном обучении.</p> <p>Выполнение студентами заданий по проведению строевых упражнений с лыжами и на лыжах, показу и объяснению общеразвивающих и имитационных упражнений, проведению игр и игровых заданий по изучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.</p> <p>Выбор и подготовка мест занятий для обучения способам передвижения на лыжах</p> | 24 | <p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы</p>                              | <p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники выполнения</p> <p>Методическая оценка обучению двигательному действию</p> |
| 5 | <p>Уроки лыжной подготовки в школе.</p> <p>Внеурочные формы занятий</p> | <p>Учебная, внеклассная и внешкольная форма работы по лыжному спорту в различных образовательных учреждениях.</p> <p>Основные требования к занятиям в системе общеобразовательных учреждений.</p> <p>Основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.</p>   | 24 | <p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы</p> <p>На основе лекционного</p> | <p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка проведения урока,</p>   |

|   |               |   |  |  |
|---|---------------|---|--|--|
|   |               | <p>Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения.</p> <p>Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники лыжных ходов.</p> <p>Рассмотреть меры предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке в школе.</p> <p>Проведение урока по лыжной подготовке по предлагаемой теме.</p> <p>Уроки по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные.</p> <p>Рациональное планирование учебной работы по лыжной подготовке.</p> <p>Составить конспекты лыжной подготовки, отражающие различные типы уроков.</p> <p>Схема планирования тренировок в учебно-тренировочных группах.</p> <p>Составление конспекта урока по лыжной подготовке и проведение на группе фрагмента выбранного типа урока.</p> <p>Выполнить анализ урока</p> | <p>материала и предложенного списка рекомендуемой литературы</p>                       | <p>внеурочного мероприятия</p>   |
| 6 | Игры на лыжах | <p>Правила и требования проведения подвижных игр.</p> <p>Особенности применения подвижных игр на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений по заданию преподавателя.</p> <p>Подвижные игры, задания и эстафеты на склоне горы</p> <p>Разработать и провести «занятие-игру» в соответствии с планом прохождения материала по дисциплине; дать педагогическую и психологическую характеристику целевых подвижных игр.</p> <p>Основываясь на психолого-педагогических принципах, подобрать для подготовительной части занятия 3-4 подвижные игры или игровых задания; для основной части 5-6 подвижных игр и для заключительной части — 1-2 игры — для целенаправленного развития определенного вида двигательного</p>                   | <p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы</p> | <p>Индивидуальный опрос.<br/>Фронтальная беседа.<br/>Оценка проведения</p> |

|   |   |  |       |  |   |
|---|---|--|-------|--|---|
|   |   | качества, закрепления техники движений, выработки нравственно-этических норм поведения, стимулирования волевых проявлений и активизации занимающихся, развития функций двигательной памяти, оперативного мышления и других психических процессов, познавательных и творческих способностей   |       |  |   |
| 7 | Общие основы системы подготовки в лыжном спорте | <p>Изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки лыжника. Обучить подбору средств и методов спортивной тренировки лыжника в зависимости от периодизации и др. факторов спортивной тренировки. Изучить методики развития функциональных возможностей лыжника.</p> <p>Спортивная подготовка лыжника-гонщика.</p> <p>Составить классификацию физических упражнений, применяемых в подготовке лыжников, учитывая способы передвижения на лыжах.</p> <p>Составить классификацию физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств.</p> <p>Применение разнообразных физических упражнений для решения задач ОФП.</p> <p>Основные средства СФП.</p> <p>Значение технической подготовки в лыжном спорте</p> <p>Что такое спортивные соревнования и для чего они нужны.</p> <p>Какие требования предъявляются к участникам соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Протоколы соревнований.</p> <p>Положение о проведении соревнований.</p> <p>Организация и проведение судейской. Жеребьевка.</p> <p>Проведение соревнований.</p> <p>Подведение итогов соревнований.</p> <p>Составить календарный план соревнований по лыжным гонкам на учебный год</p> | 22,95 | <p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы</p> | <p>Индивидуальный опрос.</p> <p>Фронтальная беседа.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p> <p>Составление документации, судейство</p> |



## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### Тема 1. Общая характеристика лыжного спорта

1. Предмет, задачи и организация проведения курса лыжного спорта.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащихся и взрослого населения.
3. Место и значение лыжного спорта в допризывной подготовке юношей.
4. История развития лыжного спорта.
5. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.
6. Состояние лыжного спорта на современном этапе.
7. Лыжный спорт в государственных программах по физическому воспитанию.
8. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
9. Участие спортсменов страны в чемпионатах мира и Олимпийских играх.
10. Классификация способов передвижения на лыжах.
11. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
12. Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, Олимпийских играх. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах.
13. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах.
14. Развитие детского лыжного спорта в стране. Лыжи в дошкольных учреждениях. Краткий обзор развития лыжного спорта в школах и ДЮСШ.
15. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.
16. Травмы, наиболее часто встречающиеся во время тренировок по лыжному спорту. Оказание первой медицинской помощи.

17. Предупреждение травматизма.

### Тема 2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование

1. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
2. Структура скользящей поверхности лыж.
3. Каково назначение лыжных мазей
4. Способы обработки скользящей поверхности лыж
5. Как правильно выбрать длину лыж с учетом роста занимающегося и стиля передвижения.
6. Как правильно выбрать длину лыжных палок с учетом роста занимающегося и стиля передвижения.
7. Выбор лыж и лыжных палок в зависимости от способа передвижения на лыжах. Уход за лыжным инвентарем.
8. Как определить длину колодки на скользящей поверхности лыжи.
9. Составьте методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.
10. Составьте методичку основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.
11. Разобрать понятия «учебная площадка», «учебная лыжня», «тренировочная лыжня».

### Тема 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте

1. Изучить цель, задачи и принципы спортивной тренировки лыжника.
2. Обучить подбору средств и методов спортивной тренировки лыжника в зависимости от периодизации и др. факторов спортивной тренировки.
3. Изучить методики развития функциональных возможностей лыжника.
4. Спортивная подготовка лыжника-гонщика.
5. Составить классификацию физических упражнений, применяемых в подготовке лыжников, учитывая способы передвижения на лыжах.
6. Составить классификацию физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств.
7. Применение разнообразных физических упражнений для решения задач ОФП.
8. Основные средства СФП.
9. Значение технической подготовки в лыжном спорте.
10. Что такое спортивные соревнования и для чего они нужны.

11. Какие требования предъявляются к участникам соревнований по лыжным гонкам.
12. Протоколы соревнований. Положение о проведении соревнований.
13. Организация и проведение судейской. Жеребьевка.
14. Проведение соревнований. Подведение итогов соревнований.
15. Составить календарный план соревнований по лыжным гонкам на учебный год.

### **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

#### **Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах**

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
4. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
5. Основы техники спусков и поворотов в движении.
6. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
7. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

#### **Тема 4. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах**

1. Основные дидактические принципы при обучении передвижениям на лыжах.
2. Учебная работа по лыжному спорту и лыжной подготовке с использованием методических приемов.
3. Структура процесса обучения способам передвижения на лыжах.
4. Подготовка мест занятий и организация обучения.
5. Методика обучения классическим ходам.
6. Методика обучения переходам с хода на ход.
7. Методика обучения коньковым ходам.
8. Методика обучения преодолению подъемов и спусков на лыжах.
9. Методика обучения торможению и поворотам в движении.
10. Основные причины возникновения трудностей при начальном обучении.
11. Выполнение студентами заданий по проведению строевых упражнений с лыжами и на лыжах, показу и объяснению общеразвивающих и имитационных упражнений, проведению игр и игровых заданий по изучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах.
12. Выбор и подготовка мест занятий для обучения способам передвижения на лыжах.

#### **Тема 5. Уроки лыжной подготовки в школе. Внеурочные формы занятий**

1. Учебная, внеклассная и внешкольная форма работы по лыжному спорту в различных образовательных учреждениях.
2. Основные требования к занятиям в системе общеобразовательных учреждений.
3. Основные формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.
4. Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения.
5. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники лыжных ходов.
6. Рассмотреть меры предупреждения травматизма на уроках по лыжной подготовке в школе.
7. Проведение урока по лыжной подготовке по предлагаемой теме.
8. Уроки по лыжной подготовке: вводные, учебные, тренировочные, смешанные и контрольные.
9. Рациональное планирование учебной работы по лыжной подготовке.
10. Составить конспекты лыжной подготовки, отражающие различные типы уроков.
11. Схема планирования тренировок в учебно-тренировочных группах.
12. Составление конспекта урока по лыжной подготовке и проведение на группе фрагмента выбранного типа урока.
13. Выполнить анализ урока.

#### **Тема 6. Игры на лыжах**

1. Правила и требования проведения подвижных игр.
2. Особенности применения подвижных игр на занятиях по лыжной подготовке.



3. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений по заданию преподавателя.
4. Подвижные игры, задания и эстафеты на склоне горы.
5. Рассмотреть особенности проведения игр на лыжах для учащихся младших, средних и старших классов школы.
6. Разработать и провести «занятие-игру» в соответствии с планом прохождения материала по дисциплине; дать педагогическую и психологическую характеристику целевых подвижных игр.
7. Основываясь на психолого-педагогических принципах, подобрать для подготовительной части занятия 3-4 подвижные игры или игровых задания; для основной части 5-6 подвижных игр и для заключительной части — 1-2 игры — для целенаправленного развития определенного вида двигательного качества, закрепления техники движений, выработки нравственно-этических норм поведения, стимулирования волевых проявлений и активизации занимающихся, развития функций двигательной памяти, оперативного мышления и других психических процессов, познавательных и творческих способностей.

#### **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*Не предусмотрены*

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

1. Лыжная подготовка студентов в вузе : Учебное пособие Жданкина Е. Ф. / Добрынин И.М. , - 2- е изд стер., . - М Флинта.: , 2017. - 124 .: ISBN 978-5-9765-3100-0с <http://znanium.com/catalog/product/959822>
2. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - Москва : Спорт, 2016. - 217 с. : табл. - ISBN 978-5-9907240-1-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918>
3. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>
4. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантеева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>
5. Царев, Евгений Александрович. Лыжный спорт [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Е. А. Царев ; М-во образования и науки РФ, Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Электрон. текст. данные. - Кострома : КГУ, 2016. - 42 с. - Библиогр.: с. 41. - ISBN 978-5-7591-1543-4

*б) дополнительная:*

1. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; сост. Ю.В. Корягина, В.А. Аикин. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435>
2. Олимпийская энциклопедия: Зимние Олимпийские игры : энциклопедия : в 2-х т. / сост. В.Ф. Свиньин, Е.Н. Булгакова. - Новосибирск : Свиньин и сыновья, 2014. - Т. 2. Ванкувер 2010. - 292 с. - ISBN 978-5-98502-140-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241968>
3. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с., [8 л. ил.] : ил. - Библиогр. в конце глав. - ISBN 5-9746-0009-6

4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2002. - 377, [2] с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0573-7

5. Бутин, И.М. Лыжный спорт : Учеб.пособие для студ.пед.вузов / И. М. Бутин. - М. : Академия, 2000. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0613-X

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

*Информационно-образовательные ресурсы:*

Федерация лыжных гонок России - <http://www.flgr.ru/>

Журнал «Теория и практика физической культуры» - [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

Школьная пресса - <http://www.schoolpress.ru>

Издательский дом «1 сентября» - [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС «Лань»

2. ЭБС «Университетская библиотека online»

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

*Лабораторные занятия* проводятся:

Спорткомплекс «Юность»: Игровой спортивный зал 35,5 м x 17,5 м, Гимнастический зал - 8,3 м x 18 м: маты гимнастические кольца, гимнастическая стенка, гимнастический ковер, гимнастические скамейки, гимнастический мат для прыжков, мягкий и жесткий спортивный инвентарь, музыкальный центр

Стадион с/к «Юность», Лыжная база. Материально-техническое обеспечение лыжной базы включает: инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки, лыжероллеры; стол смазочный "START"; кондуктор для креплений; накатка; ролик для пресса; утюг лыжный «Swix»; станок со столом Ski-skate.

*Лекционные занятия:* Аудитория № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест.

Оборудование: доска, компьютер, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видео-камера, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.