

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбраманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 21.03.2024 14:38:11  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт (Б1.О.33.03)**

|  |  |
|--|--|
| <b>Направление подготовки</b>                          | <i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i> |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | <i>«Физическая реабилитация»</i>   |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | <i>бакалавр</i>  |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | <i>2020</i>  |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | <i>очная: 1, 2 семестр<br/>заочная: 3, 4 семестр</i>   |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | <i>зачётных единиц: 3<br/>часов: 108</i>   |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | <i>зачёт</i>   |

Разработчик рабочей программы Смолякова Л.Н., ст. преподаватель

Рецензент Горбунов С.С., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
Теории и методики зимних видов спорта**

«17» апреля 2020 г., протокол № 13.

Заведующий кафедрой ТиМ ЗВС к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Горбунов С.С.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«13» мая 2020 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.02 Адаптивная физическая культура профессиональных умений и навыков для успешного решения основных задач адаптивного физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях, а также формирование у обучающихся необходимых компетенций, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по лыжным гонкам.

### 1.2 Задачи дисциплины

- изучить историю возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения;
- овладеть техникой основных способов передвижения на лыжах;
- приобрести знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по лыжной подготовке и лыжному спорту с учащимися во всех типах школ;
- приобрести умения по методике обучения способам передвижения на лыжах;
- приобрести знания и умения по организации оздоровительных занятий на лыжах с взрослым населением.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

| Формулировка компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|--|---|--|
| <b>ОПК-1.</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | <b>ОПК-1.1.</b> Знает историю, терминологию, средства, техники выполнения упражнений, методики развития физических качеств, методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья<br><b>ОПК-1.2.</b> Умеет проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта.<br><b>ОПК-1.3.</b> Владеет анализом эффективности проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности по количественным и качественным критериям; формированием основ физкультурных знаний, | <b>Знает:</b><br>- историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>- значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта;<br>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом;<br>- терминологию лыжного спорта;<br>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;<br>- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья;<br>- основы техники способов передвижения на лыжах;<br>- методики обучения способам передвижения на лыжах;<br>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки.<br><b>Умеет:</b><br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей |

| Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--------------------------|--|---|
|                          | <p>нормированием и регулированием нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; методами оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.</p> | <p>занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой, адаптивной физической культурой с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений по лыжной подготовке;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжным гонкам лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> |

| Формулировка компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|--|---|--|
|  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>   |
| <p><b>ОПК-13.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p> | <p><b>ОПК-13.1.</b> Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития,</p> <p><b>ОПК-13.2.</b> Умеет учитывать при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии.</p> <p><b>ОПК-13.3.</b> Владеет навыками планирования содержание занятий по физической культуре и базовым видам спорта и навыками их проведения.</p> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</li> <li>- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, в том числе, с инвалидностью и</li> </ul> |

| Формулировка компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|---|
|  |   | <p>ограниченными возможностями здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся при освоении лыжной подготовке;</li> </ul> <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планированием занятий по лыжной подготовке;</li> <li>- планированием мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки.</li> </ul>   |
| <p><b>ОПК-14.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p><b>ОПК-14.1.</b> Знает гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p><b>ОПК-14.2.</b> Умеет осуществлять мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи.</p> <p><b>ОПК-14.3.</b> Владеет навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и</li> </ul> |

| Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--------------------------|-----------------------------------|---|
|                          |                                   | <p>соревнованиях по лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке.</p> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм;</li> <li>- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;</li> <li>- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</li> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul> |

| Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--------------------------|-----------------------------------|---|
|                          |                                   | <p><b>Владеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;</li> <li>- методами использования специальной аппаратуры и инвентаря;</li> <li>- оказанием первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведением бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведением инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечением безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечением безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.</li> </ul> |

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» (Б1.О.33.03) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт», будут востребованы при изучении последующих дисциплин / практик: Адаптивный спорт, Технологии физкультурно-спортивной деятельности: гидрореабилитация, подвижные и спортивные игры в АФК, нетрадиционные виды АФК, адаптивный туризм; Креативные практики, Учебная практика: ознакомительная, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Гигиенические основы в адаптивной физической культуре и врачебный контроль.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| №   | Виды учебной работы  | Трудоемкость в часах |           |       |
|-----|--|----------------------|-----------|-------|
|     |  | 1 семестр            | 2 семестр | Всего |
| 1   | Контактная работа  | 20                   | 44        | 64    |
| 1.1 | Занятия лекционного типа   | 4                    | 4         | 8     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 16                   | 40        | 56    |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации                                     | 16                   | 28        | 44    |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачёт   | -                    | +         | +     |



|   |                                |                              |    |    |     |
|---|--------------------------------|------------------------------|----|----|-----|
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | <i>в академических часах</i> | 36 | 72 | 108 |
|   |                                | <i>в зачетных единицах</i>   | 1  | 2  | 3   |

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| №   | Виды учебной работы  | Трудоемкость в часах         |           |       |     |
|-----|--|------------------------------|-----------|-------|-----|
|     |  | 3 семестр                    | 4 семестр | Всего |     |
| 1   | Контактная работа  | 2                            | 8         | 10    |     |
| 1.1 | Занятия лекционного типа   | 2                            | -         | 2     |     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | -                            | 8         | 8     |     |
| 2   | Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации                | 34                           | 64/19     | 98/19 |     |
| 2.1 | контрольная работа   | -                            | 15        | 15    |     |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачёт   | -                            | 4         | 4     |     |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:   | <i>в академических часах</i> | 36        | 72    | 108 |
|     |  | <i>в зачетных единицах</i>   | 1         | 2     | 3   |

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № раздела, темы           | Разделы, темы дисциплины                                      | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах |                           |           |                        | Трудоемкость в часах | Оценочные средства                   | Технологии формирования |
|---------------------------|---|-----------------------------------|--|---------------------------|-----------|------------------------|----------------------|--------------------------------------|-------------------------|
|                           |   |                                   | Контактная работа                          |                           |           | Самостоятельная работа |                      |                                      |                         |
|                           |   |                                   | Занятия лекционного типа                   | Занятия семинарского типа | Всего     |                        |                      |                                      |                         |
| <i>1 семестр</i>          |   |                                   |  |                           |           |                        |                      |                                      |                         |
| 1                         | <b>Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>          |                                   | 1,5  | -                         | 1,5       | -                      | 1,5                  |                                      |                         |
| 1.1                       | Введение в предмет. Классификация лыжного спорта.             | ОПК-1.1                           | 1,5  | -                         | 1,5       | -                      | 1,5                  | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | ТТ                      |
| 2                         | <b>История развития лыжного спорта</b>                        |                                   | 0,5  | -                         | 0,5       | 12                     | 12,5                 |                                      |                         |
| 2.1                       | Возникновение и развитие лыжного спорта в России.             | ОПК-1.1                           | 0,5  | -                         | 0,5       | 12                     | 12,5                 | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | ТТ                      |
| 3                         | <b>Основы техники передвижения на лыжах</b>                   |                                   | 2  | 16                        | 18        | 4                      | 22                   |                                      |                         |
| 3.1                       | Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.        | ОПК-1.2, ОПК-1.3                  | 2  | 16                        | 18        | 4                      | 22                   | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ПР-2<br>ИС-2 | ТТ                      |
| <b>ИТОГО (1 семестр):</b> |   |                                   | <b>4</b>                                   | <b>16</b>                 | <b>20</b> | <b>16</b>              | <b>36</b>            |                                      |                         |
| <i>2 семестр</i>          |   |                                   |  |                           |           |                        |                      |                                      |                         |
| 4                         | <b>Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b> |                                   | -  | 4                         | 4         | 8                      | 12                   |                                      |                         |
| 4.1                       | Значение, классификация, планирование соревнований.           | ОПК-1.1, ОПК-1.2                  | -  | 1                         | 1         | 4                      | 5                    | УО-1<br>УО-3<br>ИС-2                 | ТТ                      |
| 4.2                       | Правила соревнований, подготовка судей.                       | ОПК-1.1                           | -  | 1                         | 1         | 4                      | 5                    | УО-1                                 | ТТ                      |

|                           |   |   |          |           |           |           |            |                                      |    |
|---------------------------|---|---|----------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------------------------------|----|
|                           | Состав ГСК, жюри и его обязанности.   |   |          |           |           |           |            | УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2                 |    |
| 4.3                       | Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.  | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3   | -        | 2         | 2         | -         | 2          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ПР-2<br>ИС-2 | ТТ |
| 5                         | <b>Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>   |   | <b>2</b> | <b>-</b>  | <b>2</b>  | <b>10</b> | <b>12</b>  |                                      |    |
| 5.1                       | Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.   | ОПК-13.1  | 1        | -         | 1         | -         | 1          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-2<br>ИС-2         | ТТ |
| 5.2                       | Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах.                                  | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3                              | 1        | -         | 1         | 4         | 5          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ПР-2<br>ИС-2 | ТТ |
| 5.3                       | Методика тренировки в лыжных гонках.  | ОПК-1.1, ОПК-1.3, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3                              | -        | -         | -         | 6         | 6          | УО-1<br>УО-3<br>ИС-2                 | ТТ |
| 6                         | <b>Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>                    |   | <b>2</b> | <b>36</b> | <b>38</b> | <b>10</b> | <b>48</b>  |                                      |    |
| 6.1                       | Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.                       | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-13.1, ОПК-13.2.                                       | 2        | -         | 2         | -         | 2          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | ТТ |
| 6.2                       | Особенности проведения занятий с различными категориями населения.                                  | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3                              | -        | -         | -         | 4         | 4          | УО-1<br>УО-3<br>ИС-2                 | ТТ |
| 6.3                       | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря. | ОПК-14.1, ОПК-14.2 ОПК-14.3   | -        | 2         | 2         | -         | 2          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | ТТ |
| 6.4                       | Обучение способам передвижения на лыжах.  | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3, ОПК-14.1, ОПК-14.3 | -        | 34        | 34        | 6         | 40         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | ТТ |
| <b>ИТОГО (2 семестр):</b> |   |   | <b>4</b> | <b>40</b> | <b>44</b> | <b>28</b> | <b>72</b>  |                                      |    |
| <b>ИТОГО (по курсу):</b>  |   |   | <b>8</b> | <b>56</b> | <b>64</b> | <b>44</b> | <b>108</b> |                                      |    |

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № раздела, темы  | Разделы, темы дисциплины                             | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах |                           |            |                        | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|------------------|--|-----------------------------------|--|---------------------------|------------|------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------|
|                  |  |                                   | Контактная работа                          |                           |            | Самостоятельная работа |                      |                    |                         |
|                  |  |                                   | Занятия лекционного типа                   | Занятия семинарского типа | Всего      |                        |                      |                    |                         |
| <b>3 семестр</b> |  |                                   |  |                           |            |                        |                      |                    |                         |
| 1                | <b>Лыжный спорт в системе физического воспитания</b> |                                   | <b>1</b>                                   | <b>-</b>                  | <b>1</b>   | <b>-</b>               | <b>1</b>             |                    |                         |
| 1.1              | Введение в предмет. Классификация лыжного спорта.    | ОПК-1.1                           | 1  | -                         | 1          | -                      | 1                    | УО-1<br>УО-3       | ТТ                      |
| 2                | <b>История развития лыжного спорта</b>               |                                   | <b>0,5</b>                                 | <b>-</b>                  | <b>0,5</b> | <b>14</b>              | <b>14,5</b>          |                    |                         |
| 2.1              | Возникновение и развитие лыжного спорта в России.    | ОПК-1.1                           | 0,5  | -                         | 0,5        | 14                     | 14,5                 | УО-3<br>ПР-1       | ТТ                      |
| 3                | <b>Основы техники передвижения на лыжах</b>          |                                   | <b>0,5</b>                                 | <b>-</b>                  | <b>0,5</b> | <b>20</b>              | <b>20,5</b>          |                    |                         |

|                           |   |   |          |          |           |           |            |                              |    |
|---------------------------|---|---|----------|----------|-----------|-----------|------------|------------------------------|----|
| 3.1                       | Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.  | ОПК-1.2, ОПК-1.3  | 0,5      | -        | 0,5       | 20        | 20,5       | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ПР-2 | ТТ |
| <b>ИТОГО (3 семестр):</b> |   |   | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>2</b>  | <b>34</b> | <b>36</b>  |                              |    |
| <i>4 семестр</i>          |   |   |          |          |           |           |            |                              |    |
| 4                         | <b>Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>                                       |   | -        | 2        | 2         | 18        | 20         |                              |    |
| 4.1                       | Значение, классификация, планирование соревнований.   | ОПК-1.1, ОПК-1.2  | -        | -        | -         | 8         | 8          | УО-3                         | ТТ |
| 4.2                       | Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.                         | ОПК-1.1   | -        | 2        | 2         | 6         | 8          | УО-3<br>ПР-1                 | ТТ |
| 4.3                       | Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.  | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3   | -        | -        | -         | 4         | 4          | УО-3<br>ПР-1<br>ПР-2         | ТТ |
| 5                         | <b>Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>   |   | -        | 2        | 2         | 28        | 30         |                              |    |
| 5.1                       | Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.   | ОПК-13.1  | -        | -        | -         | 14        | 14         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-2         | ТТ |
| 5.2                       | Методика обучения технике основных способов передвижения.   | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3                              | -        | 2        | 2         | 6         | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ПР-2 | ТТ |
| 5.3                       | Методика тренировки в лыжных гонках.  | ОПК-1.1, ОПК-1.3, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3                              | -        | -        | -         | 8         | 8          | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1         | ТТ |
| 6                         | <b>Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>                    |   | -        | 4        | 4         | 18        | 22         |                              |    |
| 6.1                       | Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.                       | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-13.1, ОПК-13.2.                                       | -        | 0,5      | 0,5       | -         | 0,5        | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1         | ТТ |
| 6.2                       | Особенности проведения занятий с различными категориями населения.                                  | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3                              | -        | -        | -         | 10        | 10         | УО-1<br>УО-3                 | ТТ |
| 6.3                       | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря. | ОПК-14.1, ОПК-14.2 ОПК-14.3   | -        | 0,5      | 0,5       | -         | 0,5        | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1         | ТТ |
| 6.4                       | Обучение способам передвижения на лыжах.  | ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3, ОПК-13.1, ОПК-13.2, ОПК-13.3, ОПК-14.1, ОПК-14.3 | -        | 3        | 3         | 8         | 11         | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1         | ТТ |
| <b>ИТОГО (4 семестр):</b> |   |   | <b>0</b> | <b>8</b> | <b>8</b>  | <b>64</b> | <b>72</b>  |                              |    |
| <b>ИТОГО:</b>             |   |   | <b>2</b> | <b>8</b> | <b>10</b> | <b>98</b> | <b>108</b> |                              |    |

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

| <i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i>  | <i>Оценочные средства для аттестации</i>  |
|---|---|
| <p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• занятия лекционного типа;</li> <li>• занятия семинарского типа.</li> </ul> | <p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• УО-1 – собеседование;</li> <li>• УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ПР-1 – тест,</li> <li>• ПР-2 – контрольная работа.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul> |

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| Раздел,<br>темы  | Содержание   |
|------------------|--|
| <b>1 семестр</b> |  |
| <b>1.</b>        | <b>Раздел Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>  |
| 1.1              | <p style="text-align: center;"><b>Тема Введение в предмет. Классификация лыжного спорта.</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание курса «Лыжный спорт». Требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса. Формы занятий. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания населения. Классификация лыжного спорта. Краткие исторические сведения развития лыжного спорта.</p>  |
| <b>2.</b>        | <b>Раздел История развития лыжного спорта</b>  |
|                  | <p style="text-align: center;"><b>Тема История развития лыжного спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития лыжного спорта в России. Возникновение и первоначальное применение лыж.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект по теме: Эволюция лыжного инвентаря. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта после Октябрьской Социалистической революции. Участие советских лыжников в международных соревнованиях, перечень международных соревнований, результаты советских и российских лыжников в международных соревнованиях.</p>   |
| <b>3.</b>        | <b>Раздел Основы техники передвижения на лыжах</b>   |
| 3.1              | <p style="text-align: center;"><b>Тема Основы техники лыжного спорта</b></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Понятие о технике, требования к технике. Терминология и понятия, используемые при анализе техники. Классификация способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время передвижения. Основные действия, выполняемые при передвижении на лыжах. Фазовая структура скользящего шага. Характеристика техники способов передвижения на лыжах.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Техника имитации попеременного двухшажного классического хода. Изучение специальных имитационных упражнений на месте: стойка лыжника, имитации попеременного двухшажного классического хода на месте и в подъём. Смешанное передвижение: бег, шаговая имитация.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Техника имитации одновременных классических ходов (одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход). Изучение специальных имитационных упражнений одновременных классических ходов. Закрепление шаговой и прыжковой имитации попеременного двухшажного классического хода подъём.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-6.</i> Техника имитации коньковых ходов (одновременного двухшажного конькового хода, одновременного одношажного конькового хода). Изучение специальных имитационных упражнений коньковых ходов. Закрепление шаговой и прыжковой имитации классических ходов в подъём.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7-8.</i> Совершенствование имитационных ходов. Длительный смешанный бег по пересечённой местности с преодолением подъёмов шаговой и прыжковой имитацией классическими и коньковыми ходами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Расписать фазовый состав классических (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход) и коньковых ходов (одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход).</p> |
| <b>2 семестр</b> |  |
| <b>4.</b>        | <b>Раздел Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>   |
| 4.1              | <p style="text-align: center;"><b>Тема Значение, классификация, планирование соревнований.</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Значение, классификация, планирование соревнований. Документы планирования. Способы определения командного первенства.</p>   |

|           |   |
|-----------|---|
|           | <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Подготовить доклад по теме: документы планирования для проведения соревнований: заявки на участие в соревнованиях, стартовый протокол. Оформить документацию по проведению соревнований: положение, смету, официальную заявку, стартовый протокол, протокол окончательных результатов, отчет.  |
|           | <b>Тема Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.</b>   |
| 4.2       | <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания: ознакомиться и законспектировать должности спортивных судей и их обязанности.  |
|           | <i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности. Бригада судей.  |
|           | <b>Тема Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.</b>  |
| 4.3       | <i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Подготовка мест соревнований. Соревнования и участники соревнований. Старт, хронометраж, финиш и результаты.   |
| <b>5.</b> | <b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>  |
|           | <b>Тема Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.</b>   |
| 5.1       | <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Задачи обучения. Характеристика двигательных умений и навыков, положительный и отрицательный перенос навыков. Реализация дидактических принципов в процессе обучения. Методы и методические приемы обучения. Структура процесса обучения (этапы обучения). Урок – основная форма организации учебного процесса. Типы и структура урока (задачи, средства и методика проведения частей урока).  |
|           | <b>Тема Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах</b>   |
| 5.2       | <i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах. Методические приемы в обучении отдельным способам. Последовательность обучения. Подводящие упражнения при обучении отдельным способам. Выбор и подготовка мест занятий. Организация занятий. Подготовка учебной лыжни.  |
|           | <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад по теме: Основные подводящие упражнения при начальном обучении техники лыжника – «школа лыжника».   |
|           | <b>Тема Методика тренировки в лыжных гонках</b>   |
| 5.3       | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить и подготовить конспект по теме: «Методика тренировки в лыжных гонках». Цели и задачи учебно-тренировочного процесса. Виды подготовки лыжника. Характеристика. Структура годичного цикла тренировки. Направленность занятий в отдельные периоды и этапы для младших разрядов. Задачи, средства, методы. Тренировочные нагрузки, объем, интенсивность. Технология годичного и рабочего планирования.   |
| <b>6.</b> | <b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>   |
|           | <b>Тема Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.</b>   |
| 6.1       | <i>Занятие лекционного типа 4.</i> Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Формы организации занятий. Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля. Особенности проведения занятий по лыжной подготовке в основной, подготовительной и специальной группах. Планирование и учет.  |
|           | <b>Тема Особенности проведения занятий с различными категориями населения</b>   |
| 6.2       | <i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию на тему «Особенности проведения занятий с различными категориями населения...»:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>– дошкольники</li> <li>– младшие школьники</li> <li>– средние и старшие школьники</li> <li>– студенты</li> <li>– женщины</li> <li>– ветераны</li> <li>– инвалиды.</li> </ul>   |
|           | <b>Тема Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря</b>  |
| 6.3       | <i>Занятие семинарского типа (семинар) 11.</i> Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Характерные травмы в лыжном спорте. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю и одежде, организация и методика проведения занятий, учет погодных условий.<br><i>Выбор, оборудование и подготовка лыжного инвентаря.</i> Виды лыжного инвентаря и их характеристика, выбор, оборудование. Обработка (подготовка) пластиковых и деревянных лыж. Смазка пластиковых и деревянных лыж. |
| 6.4       | <b>Тема Обучение способам передвижения на лыжах</b>   |

|  |  |
|--|--|
|  | <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12. Обучение способам передвижения на лыжах.</i> Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение поворотов на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком), в движении (на параллельных лыжах, плугом, полуплугом), спусков с гор в средней (основной), высокой и низкой стойках, подъёмов в гору (лесенкой, елочкой, скользящим и беговым шагом). Изучение техники попеременного двухшажного классического хода.</p>   |
|  | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-14. Обучение способам передвижения на лыжах.</i> Изучение техники одновременных классических ходов (одновременный бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный). Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода.</p>  |
|  | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15-16. Обучение способам передвижения на лыжах.</i> Изучение техники полуконькового хода, конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременного двухшажного конькового хода и (ознакомление) одновременного одношажного конькового хода.</p>  |
|  | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Подготовить сообщение по теме: особенности работы рук и ног в классических и коньковых ходах. Составить классификацию способов передвижения на лыжах.</p>  |
|  | <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-28. Овладение методикой показа, рассказа, объяснения. Овладение методами и методическими приемами. Проведение занятий по обучению способам передвижения на лыжах по следующим темам:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Способы поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком);</li> <li>– Способы поворотов в движении (переступанием, на параллельных лыжах);</li> <li>– Способы поворотов в движении (упором, «плугом»);</li> <li>– Способы спусков с горы;</li> <li>– Способы подъёмов в гору (полуелочкой, елочкой, лесенкой);</li> <li>– Способы торможения (плугом, упором, падением);</li> <li>– Попеременный двухшажный классический ход;</li> <li>– Одновременный бесшажный классический ход;</li> <li>– Одновременный одношажный классический ход;</li> <li>– Одновременный двухшажный классический ход;</li> <li>– Полуконьковый ход;</li> <li>– Одновременный двухшажный коньковый ход;</li> <li>– Попеременный коньковый ход;</li> </ul> <p><i>Зачетные соревнования по лыжным гонкам свободным стилем:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– мужчины – 5 км – 23.30 мин;</li> <li>– женщины – 3 км – 18.00 мин.</li> </ul> |
|  | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить конспект: разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по лыжам (планб-конспект урока).</p>  |

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

| Раздел темы      | Содержание  |
|------------------|---|
| <b>3 семестр</b> |   |
| <b>1.</b>        | <b>Раздел Лыжный спорт в системе физического воспитания</b>   |
|                  | <b>Тема Введение в предмет. Классификация лыжного спорта.</b>   |
| 1.1              | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Предмет, задачи и содержание курса «Лыжный спорт». Требования комплексной подготовки студентов. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса. Формы занятий. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, задачи и значение лыжного спорта для физического воспитания населения. Классификация лыжного спорта. Краткие исторические сведения развития лыжного спорта. |
| <b>2.</b>        | <b>Раздел История развития лыжного спорта</b>   |
|                  | <b>Тема История развития лыжного спорта.</b>  |
| 2.1              | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> История развития лыжного спорта в России. Возникновение и первоначальное применение лыж.   |

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <i>Самостоятельная работа.</i> Подготовить конспект по теме: Эволюция лыжного инвентаря. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта после Октябрьской Социалистической революции. Участие советских лыжников в международных соревнованиях, перечень международных соревнований, результаты советских и российских лыжников в международных соревнованиях.                                 |
| <b>3.</b>        | <b>Раздел Основы техники передвижения на лыжах</b>  |
|                  | <b>Тема Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения.</b>  |
| 3.1              | <i>Занятие лекционного типа 1.</i> Понятие о технике, требования к технике. Терминология и понятия, используемые при анализе техники. Классификация способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время передвижения. Основные действия, выполняемые при передвижении на лыжах. Характеристика техники способов передвижения на лыжах.  |
|                  | <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Расписать фазовый состав классических (попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход) и коньковых ходов (одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход).   |
| <b>4 семестр</b> |   |
| <b>4.</b>        | <b>Раздел Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b>  |
|                  | <b>Тема Значение, классификация, планирование соревнований.</b>   |
| 4.1              | <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Подготовить доклад по теме: документы планирования для проведения соревнований: заявки на участие в соревнованиях, стартовый протокол. Оформить документацию по проведению соревнований: положение, смету, официальную заявку, стартовый протокол, протокол окончательных результатов, отчет.  |
|                  | <b>Тема Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.</b>   |
| 4.2              | <i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности. Бригада судей.  |
|                  | <i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания: ознакомиться и законспектировать должности спортивных судей и их обязанности.  |
|                  | <b>Тема Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.</b>  |
| 4.3              | <i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться и законспектировать темы: «Подготовка мест соревнований», «Соревнования и участники соревнований», «Старт, хронометраж, финиш и результаты».  |
| <b>5.</b>        | <b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>  |
|                  | <b>Тема Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.</b>   |
| 5.1              | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить задачи обучения, характеристику двигательных умений и навыков, положительный и отрицательный перенос навыков; реализацию дидактических принципов в процессе обучения; методы и методические приемы обучения; структуру процесса обучения (этапы обучения); урок – основная форма организации учебного процесса; типы и структура урока (задачи, средства и методика проведения частей урока).      |
|                  | <b>Тема Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах.</b>  |
| 5.2              | <i>Занятие семинарского типа (семинар) 2.</i> Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах. Методические приемы в обучении отдельным способам. Последовательность обучения. Подводящие упражнения при обучении отдельным способам. Выбор и подготовка мест занятий. Организация занятий. Подготовка учебной лыжни.   |
|                  | <i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад по теме: Основные подводящие упражнения при начальном обучении техники лыжника – «школа лыжника».   |
|                  | <b>Тема Методика тренировки в лыжных гонках.</b>  |
| 5.3              | <i>Самостоятельная работа.</i> Изучить и подготовить конспект по теме: «Методика тренировки в лыжных гонках». Цели и задачи учебно-тренировочного процесса. Виды подготовки лыжника. Характеристика. Структура годичного цикла тренировки. Направленность занятий в отдельные периоды и этапы для младших разрядов. Задачи, средства, методы. Тренировочные нагрузки, объем, интенсивность. Технология годичного и рабочего планирования. |
| <b>6.</b>        | <b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b>   |
|                  | <b>Тема Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.</b>   |
| 6.1              | <i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Формы организации занятий. Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля. Особенности проведения занятий по лыжной подготовке в основной, подготовительной и специальной группах. Планирование и учет.   |

|     |   |
|-----|---|
|     | <b>Тема Особенности проведения занятий с различными категориями населения</b>   |
| 6.2 | <p><i>Самостоятельная работа.</i> Составить презентацию на тему «Особенности проведения занятий с различными категориями населения...»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дошкольники</li> <li>– младшие школьники</li> <li>– средние и старшие школьники</li> <li>– студенты</li> <li>– женщины</li> <li>– ветераны</li> <li>– инвалиды.</li> </ul>   |
|     | <b>Тема Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря</b>  |
| 6.3 | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 3.</i> Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Характерные травмы в лыжном спорте. Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Профилактика травматизма: требования к местам занятий, инвентарю и одежде, организация и методика проведения занятий, учет погодных условий.</p> <p><i>Выбор, оборудование и подготовка лыжного инвентаря.</i> Виды лыжного инвентаря и их характеристика, выбор, оборудование. Обработка (подготовка) пластиковых и деревянных лыж. Смазка пластиковых и деревянных лыж.</p>   |
|     | <b>Тема Обучение способам передвижения на лыжах</b>   |
| 6.4 | <p><i>Занятие семинарского типа (практические занятия) 3.</i> Обучение способам передвижения на лыжах. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Изучение поворотов на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком), в движении (на параллельных лыжах, плугом, полуплугом), спусков с гор в средней (основной), высокой и низкой стойках, подъёмов в гору (лесенкой, елочкой, скользящим и беговым шагом). Изучение техники попеременного двухшажного классического хода.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4.</i> Обучение способам передвижения на лыжах. Изучение техники одновременных классических ходов (одновременный бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный).</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания. Подготовить сообщение по теме: особенности работы рук и ног в классических и коньковых ходах. Составить классификацию способов передвижения на лыжах.</p> <p>Составить конспект: разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по лыжам (план-конспект урока).</p> |

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет во 2 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине (для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)*

| <i>Виды учебной деятельности</i>                             | <i>Процентное соотношение видов учебной деятельности (условные баллы)</i> | <i>Абс. баллы</i> |
|--|---|-------------------|
| Посещаемость (лекции, практические занятия и пр.)            | 20 %  | 20                |
| Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.) | 80 %  | 80                |
| <i>Итого</i>   | <i>100%</i>   | <i>100</i>        |



*Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)*

| <i>Разделы дисциплины</i>                     | <i>Рейтинговые баллы</i> |                         |
|---|--------------------------|-------------------------|
|   | <i>Посещение занятий</i> | <i>Текущий контроль</i> |
| Лыжный спорт в системе физического воспитания | 20                       | 4                       |
| История развития лыжного спорта               |                          | 28                      |
| Основы техники передвижения на лыжах          |                          | 48                      |
| <b><i>ИТОГО</i></b>                           | <b>20</b>                | <b>80</b>               |
|   | <b>100</b>               |                         |

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

| <i>Виды учебной деятельности</i>                             | <i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i> | <i>Сумма абс. баллов</i> |
|--|--|--------------------------|
| Посещаемость   | 10 %   | 10                       |
| Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.) | 60 %   | 60                       |
| Промежуточная аттестация                                     | 30 %   | 30                       |
| <i>Итого</i>   | <b>100%</b>  | <b>100</b>               |

*Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)*

| <i>Разделы, темы дисциплины</i>   | <i>Рейтинговые баллы</i> |                         |                                 |
|---|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|
|   | <i>Посещение занятий</i> | <i>Текущий контроль</i> | <i>Промежуточная аттестация</i> |
| Значение, классификация, планирование соревнований.   | 10                       | 4                       | 30                              |
| Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.                         |                          | 4                       |                                 |
| Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.  |                          | 2                       |                                 |
| Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.   |                          | 1                       |                                 |
| Методика обучения технике основных способов передвижения.   |                          | 4                       |                                 |
| Методика тренировки в лыжных гонках.  |                          | 5                       |                                 |
| Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.                       |                          | 2                       |                                 |
| Особенности проведения занятий с различными категориями населения.                                  |                          | 4                       |                                 |
| Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря. |                          | 2                       |                                 |
| Обучение способам передвижения на лыжах.  |                          | 10                      |                                 |
| Проведение занятий по обучению способам передвижения на лыжах.                                      |                          | 24                      |                                 |
| <b><i>ИТОГО</i></b>   | <b>10</b>                | <b>60</b>               | <b>30</b>                       |
|   | <b>100</b>               |                         |                                 |

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

| <i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i> | <i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i> | <i>Сумма условных баллов (процентов)</i> | <i>Зачет /незачет</i> | <i>Числовой эквивалент</i> | <i>Оценка</i>       | <i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i> |
|--|---|--|-----------------------|----------------------------|---------------------|--|
| 68-70  | 29-30   | 97-100                                   | Зачет                 | 5                          | Отлично             | A  |
| 66-67  | 27-28   | 93-96                                    |                       | 5                          | Очень хорошо        | B  |
| 56-65  | 21-26   | 77-92                                    |                       | 4                          | Хорошо              | C  |
| 45-55  | 18-20   | 63-76                                    |                       | 3                          | Удовлетворительно   | D  |
| 35-44  | 15-17   | 50-62                                    |                       | 3                          | Посредственно       | E  |
| 20-34  | 12-14   | 31-49                                    | Незачет               | 2                          | Неудовлетворительно | Fx   |
| 0-19   | 0-11  | 0-30                                     |                       | 2                          |                     | F  |

## **6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)**

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

*- зачет в 4 семестре.*

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## **7 Перечень основной и дополнительной литературы**

### *Основная литература*

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Владос-пресс, 2003.
2. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжные гонки. [Текст]: учебник - гриф МО. - М : "Буки и Веди", 2015.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник / Под. Ред. Г.А. Сергеева, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеевой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.

### *Дополнительная литература*

5. Горбунов С.А., Поторочина С.В. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом и методика обучения: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2005.
6. Горбунов С.С., Миронова А.Ю. Обучение технике способов передвижения на лыжах в бесснежный период и на снегу: учебно-методическое пособие / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2010.
7. Капланский В.Е. Совершенствование техники классических лыжных ходов / В.Е. Капланский // Физическая культура в школе. – 2001. №1.
8. Костарева С.В. Средства по общей физической подготовке студентов на занятиях по лыжному спорту: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2006.
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт: Учебное пособие для самостоятельной работы студентов ВУЗов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005.
10. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11. Чумаков В.Н., Каринцев И.А. Организация занятий по лыжной подготовке в образовательных учреждениях: методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2004.

12. Щенин Б.П. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам (деловая игра): методические рекомендации / - Чайковский: ФГБОУ ВПО ЧГИФК, 2003

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

| № п.п.   | Наименование программного продукта                    |
|--|---|
| <i>Лицензионное программное обеспечение</i>              |   |
| 1.   | Операционная система Windows 10 Pro                   |
| 2.   | Операционная система Windows 7 Professional           |
| 3.   | Операционная система Windows 8 Pro                    |
| 4.   | Операционная система Windows 8.1 Pro                  |
| 5.   | Операционная система Windows Server 2008              |
| 6.   | Операционная система Windows Server 2012              |
| 7.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard |
| 8.   | Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard |
| 9.   | Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard |
| 10.  | ABBY FineReader 11 Corporate Edition                  |
| 11.  | Kaspersky Endpoint Security 11                        |
| 12.  | Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)       |
| 13.  | VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)                   |
| 14.  | Astra Linux Special Edition                           |
| 15.  | СПС Консультант-плюс                                  |
| 16.  | Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)         |
| <i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i> |   |
| 17.  | Яндекс Браузер  |
| 18.  | Kinovea   |
| 19.  | STDUViewer  |
| 20.  | Telegram  |

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
2. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
3. Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>
4. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
5. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
6. Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов – <http://www.fizsport.ru>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i></p>   | <p><i>Оборудование и технические средства обучения</i></p>   |
| <p>аудитория № 248<br/>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br/><br/>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br/>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.</p>  |
| <p>аудитория № 321<br/>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br/><br/>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br/>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>  |
| <p>аудитория № 102<br/>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br/><br/>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br/>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук;<br/>3. Материалы, учитывающие требования международных стандартов WS.</p>  |
| <p>Аудитория № 102 А<br/>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br/><br/>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная, стол для лиц с нарушениями опорного аппарата (ОДА)) стол преподавателя, стул преподавателя;<br/>2. Технические средства обучения: интерактивная доска, проектор, ноутбук, колонки.</p>  |
| <p>аудитория № 207<br/>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br/><br/>г. Чайковский,<br/>ул. Ленина, д.67.</p>   | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br/>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p> |
| <p>аудитория № 102-Б<br/>помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования<br/><br/>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>                               | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;<br/>2. Инвентарь и оборудование для ремонта;<br/>3. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь и оборудование для ремонта.</p>   |
| <p>Комната №107<br/>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования<br/><br/>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур. «Малая Юриха», ур. «За логом»</p> | <p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья);<br/>2. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), сушилка, станок для подготовки лыж, стартовые номера, мази парафины.</p>  |
| <p>трассы с лыжероллерным покрытием<br/><br/>г. Чайковский, Ольховское сельское поселение, урочище «Малая Юриха», урочище «За</p>   | <p>1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.</p>   |

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.