

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайбламанович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:16  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методике зимних видов спорта

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе

к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт (Б1.О.31.03)

|  |   |
|--|---|
| <b>Направление подготовки</b>                          | 49.03.01 Физическая культура  |
| <b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b> | «Менеджмент в физической культуре и спорте»<br>«Физкультурное образование»<br>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»<br>«Спортивная подготовка в избранном виде спорта» |
| <b>Квалификация выпускника</b>                         | бакалавр  |
| <b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>       | 2021  |
| <b>Форма обучения, семестр</b>                         | очная: 1, 2 семестр<br>заочная: 3, 4 семестр  |
| <b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>         | зачетных единиц: 3<br>часов: 108  |
| <b>Промежуточная аттестация</b>                        | зачет   |

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**

«22» июня 2021 г., протокол № 23.

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

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

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета \_\_\_\_\_ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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 49.03.01 Физическая культура профессиональных умений и навыков для успешного решения основных задач 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>Общепрофессиональные</b>  |   |   |
| <b>ОПК-1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | <b>ОПК-1.1.</b> Знает положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки<br><b>ОПК-1.2.</b> Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту<br><b>ОПК-1.3.</b> Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся | <b>знает:</b><br>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;<br>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;<br>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;<br>- основные и дополнительные формы занятий;<br>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;<br>- правила и организацию соревнований |

| Формулировка компетенции                   | Индикаторы достижения компетенции                       | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|---|
|  |   | <p>по лыжным гонкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин в лыжных гонках;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в лыжных гонках;</li> <li>- методику обучения технике основным способам передвижения на лыжах.</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике основным способам передвижения на лыжах;</li> <li>- обучать двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для лыжного спорта;</li> </ul> <p><b>имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении основных способов передвижения на лыжах.</li> </ul> |
| <b>ОПК-3.</b> Способен проводить занятия и | <b>ОПК-3.1.</b> Знает средства, методы и приемы базовых | <b>знает:</b><br>- средства лыжных гонок и  |

| Формулировка компетенции   | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--|---|---|
| <p>физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению физической подготовке</p> | <p>видов физической активности; организацию и методику проведения занятий</p> <p><b>ОПК-3.2. Умеет</b> подбирать средства и методы базовых видов физической активности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p><b>ОПК-3.3. Владеет</b> методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и организацию соревнований в лыжных гонках;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжных гонок;</li> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах;</li> <li>- методику обучения способам передвижения на лыжах;</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжным гонкам с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжных гонок;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжных гонках;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в лыжных гонках;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжным гонкам, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> </ul> <p><b>имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных элементов техники лыжных ходов;</li> <li>- составления упражнений по обучению техническим элементам лыжных ходов с учетом возраста и</li> </ul> |

| Формулировка компетенции  | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|---|---|---|
|   |   | <p>контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участия в судействе соревнования по лыжным гонкам.</li> </ul>   |
| <p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p><b>ОПК-7.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p> <p><b>ОПК-7.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p> <p><b>ОПК-7.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p> | <p><b>знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом;</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>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> </ul> <p><b>умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> </ul> <p><b>имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с</li> </ul> |

| Формулировка компетенции | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине   |
|--------------------------|-----------------------------------|---|
|                          |                                   | занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;<br>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;<br>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС. |

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт» (Б1.О.31.03) 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: Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Педагогика физической культуры, Теория и методика обучения базовым видам спорта, в том числе: спортивные и подвижные игры, плавание, туризм, Теория и методика избранного вида спорта, Спортивная физиология, Современные технологии тренировки в избранном виде спорта, Спортивная психология, Основы медицинских знаний, Внетренировочная деятельность в избранном виде спорта, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: тренерская.

### 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 промежуточная аттестация  | 16                           | 28        | 44    |     |
| 3   | Промежуточная аттестация – зачет   | -                            | +         | +     |     |
| 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                    | 0         | 2     |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 0                    | 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 – зачет | -                            | 4  | 4   |
| 4   | Всего трудоемкость дисциплины:   | <i>в академических часах</i> | 36 | 72  |
|     |                                  | <i>в зачетных единицах</i>   | 1  | 2   |
|     |                                  |                              |    | 108 |
|     |                                  |                              |    | 3   |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

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

| № темы                    | 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-3.1   | 1,5  | -                         | 1,5       | -                      | 1,5                  | УО-1<br>УО-3<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-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-3.2, ОПК-3.3<br>ОПК-7.1, ОПК-7.2  | 2  | 16                        | 18        | 4                      | 22                   | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<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-3.1, ОПК-3.2<br>ОПК-7.1, ОПК-7.2<br>ОПК-7.3   | -  | 1                         | 1         | 4                      | 5                    | УО-3<br>ИС-2                 | ТТ                      |
| 4.2                       | Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.                       | ОПК-3.1   | -  | 1                         | 1         | 4                      | 5                    | УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | ТТ                      |
| 4.3                       | Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.  | ОПК-3.1, ОПК-3.2<br>ОПК-3.3, ОПК-7.1<br>ОПК-7.2, ОПК-7.3                                | -  | 2                         | 2         | -                      | 2                    | УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2         | ТТ                      |
| 5                         | <b>Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>   |   | 2  | -                         | 2         | 10                     | 12                   |                              |                         |
| 5.1                       | Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий. | ОПК-1.1, ОПК-1.2<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1<br>ОПК-3.2, ОПК-3.3<br>ОПК-7.1, ОПК-7.2<br>ОПК-7.3 | 1  | -                         | 1         | -                      | 1                    | УО-1<br>УО-3<br>ИС-2         | ТТ                      |
| 5.2                       | Методика обучения технике основных способов передвижения.   | ОПК-1.1, ОПК-1.2<br>ОПК-1.3, ОПК-7.1<br>ОПК-7.2, ОПК-7.3                                | 1  | -                         | 1         | 4                      | 5                    | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ                      |
| 5.3                       | Методика тренировки в лыжных гонках.  | ОПК-1.1, ОПК-1.2<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1  | -  | -                         | -         | 6                      | 6                    | УО-1<br>УО-3<br>ПР-1<br>ИС-2 | ТТ                      |
| 6                         | <b>Организация процесса обучения в различных звеньях</b>  |   | 2  | 36                        | 38        | 10                     | 48                   |                              |                         |



| <i>образовательной системы</i> |   |  |          |           |           |           |            |                              |    |
|--------------------------------|---|--|----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------------------------|----|
| 6.1                            | Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.                       | ОПК-1.2, ОПК-3.1   | 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<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1<br>ОПК-3.2, ОПК-3.3 | -        | -         | -         | 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-7.1, ОПК-7.2<br>ОПК-7.3                              | -        | 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<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1<br>ОПК-3.2, ОПК-3.3 | -        | 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)

| № темы                    | 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 |                        |           |                      |                              |                         |
| <i>3 семестр</i>          |   |   |  |                           |                        |           |                      |                              |                         |
| 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-3.1   | 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-3.2, ОПК-3.3<br>ОПК-7.1, ОПК-7.2  | 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>                                     |   | <b>-</b>                                   | <b>2</b>                  | <b>2</b>               | <b>18</b> | <b>20</b>            |                              |                         |
| 4.1                       | Значение, классификация, планирование соревнований.   | ОПК-3.1, ОПК-3.2<br>ОПК-7.1, ОПК-7.2<br>ОПК-7.3   | -  | -                         | -                      | 8         | 8                    | УО-3                         | ТТ                      |
| 4.2                       | Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.                       | ОПК-3.1   | -  | 2                         | 2                      | 6         | 8                    | УО-3<br>ПР-1                 | ТТ                      |
| 4.3                       | Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.  | ОПК-3.1, ОПК-3.2<br>ОПК-3.3, ОПК-7.1<br>ОПК-7.2, ОПК-7.3                                | -  | -                         | -                      | 4         | 4                    | УО-3<br>ПР-1<br>ПР-2         | ТТ                      |
| 5                         | <b>Методика обучения способам передвижения на лыжах</b>   |   | <b>-</b>                                   | <b>2</b>                  | <b>2</b>               | <b>28</b> | <b>30</b>            |                              |                         |
| 5.1                       | Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий. | ОПК-1.1, ОПК-1.2<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1<br>ОПК-3.2, ОПК-3.3<br>ОПК-7.1, ОПК-7.2<br>ОПК-7.3 | -  | -                         | -                      | 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<br>ОПК-1.3, ОПК-7.1<br>ОПК-7.2, ОПК-7.3 | -        | 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-1.2<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1                     | -        | -        | -         | 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-1.2, ОПК-3.1   | -        | 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<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1<br>ОПК-3.2, ОПК-3.3 | -        | -        | -         | 10        | 10         | УО-1<br>УО-3                 | ТТ |
| 6.3                       | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря. | ОПК-7.1, ОПК-7.2<br>ОПК-7.3                              | -        | 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<br>ОПК-1.3, ОПК-3.1<br>ОПК-3.2, ОПК-3.3 | -        | 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 (по курсу):</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><br/>УО-1 – собеседование;<br/>УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i><br/>ПР-1 – тест,<br/>ПР-2 – контрольная работа.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i><br/>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p> |

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

| <i>Раздел, темы</i> | <i>Содержание</i>   |
|---------------------|---|
| <b>1 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.   |

|     |  |
|-----|--|
|     | <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>   |
| 3.  | <p align="center"><b>Раздел Основы техники передвижения на лыжах</b></p> <p align="center"><b>Тема Способы передвижения на лыжах и техника их выполнения</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> |
| 3.1 |  |
|     | <b>2 семестр</b>   |
| 4.  | <p align="center"><b>Раздел Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам</b></p> <p 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> <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.</p>   |
| 4.1 |  |
| 4.2 | <p align="center"><b>Тема Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания: ознакомиться и законспектировать должности спортивных судей и их обязанности.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 9.</i> Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности. Бригада судей.</p>  |
| 4.3 | <p align="center"><b>Тема Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 10.</i> Подготовка мест соревнований. Соревнования и участники соревнований. Старт, хронометраж, финиш и результаты.</p>  |
| 5.  | <p align="center"><b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b></p> <p align="center"><b>Тема Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.</b></p>   |
| 5.1 | <p><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).</p>  |
| 5.2 | <p align="center"><b>Тема Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах</b></p>  |

|     |  |
|-----|--|
|     | <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад по теме: Основные подводящие упражнения при начальном обучении техники лыжника – «школа лыжника».</p>   |
| 5.3 | <p align="center"><b>Тема Методика тренировки в лыжных гонках</b></p> <p><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 годового цикла тренировки. Направленность занятий в отдельные периоды и этапы для младших разрядов. Задачи, средства, методы. Тренировочные нагрузки, объем, интенсивность. Технология годового и рабочего планирования.</p>   |
| 6.  | <p><b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b></p>   |
| 6.1 | <p><b>Тема Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.</b></p> <p><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.</p>   |
| 6.2 | <p><b>Тема Особенности проведения занятий с различными категориями населения</b></p> <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>   |
| 6.3 | <p><b>Тема Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря</b></p> <p><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.</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>   |
| 6.4 | <p><b>Тема Обучение способам передвижения на лыжах</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 12.</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) 13-14.</i> Обучение способам передвижения на лыжах. 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.</i> Обучение способам передвижения на лыжах. 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.</i> Овладение методикой показа, рассказа, объяснения. Овладение методами и методическими приемами. Проведение занятий по обучению способам передвижения на лыжах по следующим темам:</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> </ul> |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Способы поворотов в движении (упором, «плугом»);</li> <li>– Способы спусков с горы;</li> <li>– Способы подъемов 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>Зачетные соревнования по лыжным гонкам свободным стилем:</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 (план-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.<br><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.<br><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.  |
| 4.2              | <b>Тема Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности.</b>   |

|     |   |
|-----|---|
|     | <p><i>Занятие семинарского типа (семинар) 1.</i> Правила соревнований, подготовка судей. Состав ГСК, жюри и его обязанности. Бригада судей.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Выполнение домашнего задания: ознакомиться и законспектировать должности спортивных судей и их обязанности.</p>   |
| 4.3 | <p><b>Тема Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам.</b></p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Ознакомиться и законспектировать темы: «Подготовка мест соревнований», «Соревнования и участники соревнований», «Старт, хронометраж, финиш и результаты».</p>   |
| 5.  | <p><b>Раздел Методика обучения способам передвижения на лыжах</b></p>   |
| 5.1 | <p><b>Тема Основы методики обучения в лыжных гонках. Задачи обучения. Дидактические принципы, форма занятий.</b></p> <p><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).</p>  |
| 5.2 | <p><b>Тема Методика обучения технике основных способов передвижения на лыжах.</b></p> <p><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.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад по теме: Основные подводящие упражнения при начальном обучении техники лыжника – «школа лыжника».</p>   |
| 5.3 | <p><b>Тема Методика тренировки в лыжных гонках.</b></p> <p><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.</p>  |
| 6.  | <p><b>Раздел Организация процесса обучения в различных звеньях образовательной системы</b></p>  |
| 6.1 | <p><b>Тема Содержание раздела лыжной подготовки в учебных заведениях различного профиля.</b></p> <p><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.</p>   |
| 6.2 | <p><b>Тема Особенности проведения занятий с различными категориями населения</b></p> <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>  |
| 6.3 | <p><b>Тема Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Выбор оборудования и подготовка лыжного инвентаря</b></p> <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> |
| 6.4 | <p><b>Тема Обучение способам передвижения на лыжах</b></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 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,</p>   |

|  |
|--|
| елочкой, скользящим и беговым шагом). Изучение техники попеременного двухшажного классического хода.   |
| <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 4. Обучение способам передвижения на лыжах.</i> Изучение техники одновременных классических ходов (одновременный бесшажный, одношажный, одновременный двухшажный).   |
| <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.<br>Составить конспект: разработать документы планирования учебно-тренировочной работы по лыжам (план-конспект урока). |

## 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 ЧГАФКиС».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине  
(1 семестр)*

| <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                |
| <b>Итого</b>   | <b>100%</b>   | <b>100</b>        |

*Рейтинговая система дисциплины  
(1 семестр)*

| <i>Темы 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>ИТОГО</b>                                  | <b>20</b>                | <b>80</b>               |
|   | <b>100</b>               |                         |

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

*(2 семестр)*

| <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                       |
| <b>Итого</b>   | <b>100%</b>  | <b>100</b>               |

*Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)*

| <i>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                      |                                 |
| <i>ИТОГО</i>  | <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: учебник 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: 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: 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: 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: ЧГИФК, 2004.
12. Щенин Б.П. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам (деловая игра): методические рекомендации. - Чайковский: ЧГИФК, 2003

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

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

| <i>№ п.п.</i>  | <i>Наименование программного продукта</i>             |
|--|---|
| <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 ЧГАФКиС) – 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 № 6900/20 от 06 июля 2020г, лицензия продлевается ежегодно.

## 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Сайт «eLIBRARY.RU»: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru/>.
2. Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>
3. Федерация лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>
4. Все о лыжном спорте – <http://www.ski-life.ru>
5. 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

| <i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>   | <i>Оборудование и технические средства обучения</i>  |
|--|--|
| аудитория № 248<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.   | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, акустическая система.  |
| аудитория № 321<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.   | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;<br>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.  |
| аудитория № 102<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.   | 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.   |
| Аудитория № 102 А<br>учебная аудитория для проведения учебных занятий<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67. | 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.  |
| аудитория № 207<br>помещение для самостоятельной работы обучающихся<br>г. Чайковский,<br>ул. Ленина, д.67.   | 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. |
| аудитория № 102-Б<br>помещение для хранения и  | 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья), стеллажи для хранения;  |

|  |   |
|--|---|
| профилактического обслуживания<br>учебного оборудования<br><br>г. Чайковский, ул. Ленина, 67<br>Комната №107   | 2. Инвентарь и оборудование для ремонта;<br>3. Спортивный инвентарь и оборудование: лыжный инвентарь и оборудование для ремонта.  |
| Помещение для хранения и<br>профилактического обслуживания<br>учебного оборудования<br><br>г. Чайковский, Ольховское с/п, ур.<br>«Малая Юриха», ур. «За логом» | 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. |
| трассы с лыжероллерным<br>покрытием<br><br>г. Чайковский, Ольховское сельское<br>поселение, урочище «Малая<br>Юриха», урочище «За логом».                      | 1. Спортивный инвентарь и оборудование: асфальтовое покрытие, разметка, виборды, видеокамеры, светоинформационное табло, переносное металлическое ограждение, тренерская биржа.   |

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.