

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 25.04.2024 15:55:50

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ff7b5e21c3a19

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Курский государственный университет»**

**Колледж коммерции, технологий и сервиса**

УТВЕРЖДЕНО

протокол заседания

ученого совета от 30.10.2023 г., № 4

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Лыжный спорт**



Курск 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО)

**49.02.01 Физическая культура.**

Организация-разработчик: ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Разработчик:

Павлов П.В., к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 3
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	9
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	12

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Повышение спортивного мастерства. Лыжный спорт»

## 1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в цикл общепрофессиональных дисциплин.

## 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 2	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ПК 1.1	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.
ПК 1.2	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.
ПК 1.3	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия
ПК 1.5	Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- передвигаться на лыжах коньковыми и классическими ходами, преодолевать подъемы и спуски;
- продемонстрировать технику коньковых и классических ходов, основы горнолыжной техники;
- использовать технологию обучения различных категорий обучающихся двигательным действиям в процессе занятий лыжным спортом;
- осуществлять педагогический контроль состояния организма обучающихся при проведении занятий по лыжному спорту с использованием инструментальных методик;
- организовывать и проводить методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе лыжного спорта;
- организовывать и проводить соревнования по лыжному спорту для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- историю возникновения лыжного спорта, его значение в истории общества;
- типичные ошибки в освоении коньковых и классических ходов, горнолыжной техники;
- дидактические закономерности обучения и совершенствования в лыжном спорте;
- методику спортивной подготовки спортсменов в лыжных гонках;
- возрастные и половые особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков в лыжном спорте;
- методы и средства комплексного контроля при занятиях лыжным спортом.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 54 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 46 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 6 часов
- практическая работа 38 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>54</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>46</b>
В т.ч. практическая работа	<b>38</b>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<b>6</b>
<i>Итоговая аттестация в форме экзамена за весь блок дисциплин «Повышение спортивного мастерства» в 8 семестре</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b> Место лыжного спорта в системе физического воспитания	Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов. Характеристика видов лыжного спорта. Возникновение и этапы их развития. Воспитательные, образовательные и оздоровительные возможности лыжного спорта.	1	1
<b>Тема 2</b> История развития лыжного спорта	Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен и до 1917 года. Состояние лыжного спорта в стране в период 1917 -1932 гг. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. Роль всеобщего в развитии лыжного спорта. Массовое развитие лыжного спорта в период 1932 -1941 гг. Массовые соревнования в дальние переходы. Лыжный спорт в период Великой Отечественной войны. Участие лыжников в военных действиях. Развитие лыжного спорта в послевоенные годы. Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, олимпийских играх. Развитие студенческого лыжного спорта, участие в Универсиадах. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях. Развитие детского лыжного спорта в стране. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом.	1	1
<b>Тема 3</b> Терминология и основные понятия лыжного спорта.	Виды лыжного спорта и их характеристика, классификация и терминология. Способы передвижения на лыжах, стойки, лыжные хода, виды торможений и поворотов	1	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Систематизировать (представить в виде таблицы) способы передвижения на лыжах и оптимальные начальные условия для разучивания каждого из них	1	2
	<b>Практическое занятие:</b> Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Правила техники безопасности при подготовке и обслуживании лыжного инвентаря, следовании к местам занятий, проведении занятий и участии в соревнованиях.	2	2
	<b>Практическое занятие:</b> Обеспечение техники безопасности при проведении занятий	2	2

	по лыжному спорту. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. Передвижение по замершим водоемам, рекам; дисциплина, температурные нормы проведения занятий и соревнований по лыжному спорту.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Систематизировать (представить в виде таблицы) меры безопасности при подготовке и обслуживании лыжного инвентаря, следовании к местам занятий, проведении занятий и участии в соревнованиях	1	2
<b>Тема 4.</b> Основы техники передвижения на лыжах	Классификация и терминология способов передвижения, основные элементы техники.	2	
<b>4.1</b> Основы техники классических ходов	<b>Практическое занятие:</b> Анализ техники скользящего шага. Техника одновременно бесшажного хода (и его вариантов), одновременно одношажного хода (и его вариантов), одновременно двухшажного хода и способов перехода с хода на ход.	4	
<b>4.2</b> Основы техники коньковых ходов	<b>Практическое занятие:</b> Коньковые способы передвижения, Анализ техники отталкивания скользящей лыжей. Техника конькового хода без отталкивания палками (с махом руками и без маха рук), одновременного одношажного конькового хода (равнинного и горного), одновременного двухшажного конькового хода (равнинного и горного) и попеременно конькового хода.	4	
<b>4.3</b> Основы горнолыжной техники	<b>Практическое занятие:</b> Техника поворотов, торможений, спусков. Фазовая структура, типичные ошибки.	4	
<b>Тема 5.</b> Методика обучения передвижению на лыжах	Двигательные навыки и их характеристика. Взаимодействие двигательных навыков и последовательность обучения. Построение процесса обучения. Принципы, методы и средства обучения. Типовая схема обучения Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков при обучении. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Использование подводящих и специально-подготовительных упражнений при обучении.	2	



5.1 Обучение классическим ходам	<p><b>Практическое занятие:</b> Лыжная стойка. Подводящие и имитационные упражнения попеременного двушажного хода (на месте и в движении, скользящий шаг, скользящий шаг с палками «за середину», попеременный двушажный ход в полной координации Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.</p>	4	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить технологическую карту обучения попеременному двушажному классическому ходу</p>	1	
5.2 Обучение коньковым ходам	<p><b>Практическое занятие:</b> Лыжная стойка. Подводящие и имитационные упражнения конькового хода без отталкивания палками (перенос веса на месте и в движении, имитация конькового шага с палками «поперек за середину», коньковый ход без отталкивания палками</p>	4	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Подготовить технологическую карту обучения одновременному двушажному коньковому ходу</p>	1	2
5.3 Основы горнолыжной техники	<p><b>Практическое занятие:</b> Обучение технике способов передвижения и элементам горной технике (способов подъемов, спусков, поворотов на месте и в движении, способов торможения). Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», коньковым ходом). Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической). Техника преодоления неровностей на горном склоне. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием). Техника выполнения поворотов в движении переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).</p>	4	

<p><b>Тема 6. Соревнования по лыжным гонкам</b></p> <p><b>6.1. Организация соревнований по лыжным гонкам</b></p>	<p>Значение соревнований. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, формы организации, условий зачета и возрастных особенностей. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Спонсорство и реклама. Положение о соревнованиях. Документация соревнований. Места соревнований их подготовка и оборудование Меры предосторожности при холодной погоде. Процедура отмены соревнований.</p>	2	2
<p><b>6.2 Проведение соревнований по лыжным гонкам</b></p>	<p>Общие положения соревнований. Обязанности спортсменов. Оборудование для подготовки и проведения соревнований по лыжным гонкам. Организационный комитет. Судьи соревнований. Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка, разметка стадиона для лыжных гонок. Определение соревновательных стилей в лыжных гонках. Разметка трассы.</p>	2	2
<p><b>Тема 7.</b> Лыжный инвентарь.</p>	<p>Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование, для ухода за инвентарем, лыжные мази. Инвентарь для обработки лыж, лыжные мази. Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Разнообразие конструкции креплений, способы их установки на гоночных, слаломных, туристских, детских и прогулочных лыжах. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Первичная обработка пластиковых лыж. Подготовка лыж для тренировок и соревнований Подготовка лыж к соревнованиям свободным стилем. Подготовка лыж к соревнованиям классическими ходами</p>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Характеристика лыжного инвентаря; одежды, обуви. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения).</p>	1	2
	<p><b>Практическое занятие:</b> Подготовка лыж для тренировок или соревнований</p>	4	
<p><b>Тема 8.</b> Подготовка мест занятий.</p>	<p>Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы. Выбор и подготовка лыжных трасс. Требования к лыжным трассам для соревнований, учебно-тренировочной работы и прогулок. Устройство лыжехранилищ. Места занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны. Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы</p>	2	

	<b>Самостоятельная работа:</b> Планирование работ по подготовке площадки для лыжной подготовки/тренировочного круга/лыжной трассы	1	2
	<b>Практическое занятие:</b> Организация и проведение работ по подготовке площадки для лыжной подготовки/тренировочного круга/лыжной трассы	4	2
<b>Количество часов</b>		Л+СР+Пр 8+6+38	
<b>ИТОГО</b>		<b>54</b>	

1-в т.ч. 2 часа консультаций

2-в т.ч. 2 часа консультаций

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, помещения для хранения и обработки лыж.

##### **Мебель и стационарное оборудование:**

- стол преподавателя – 1 шт.
- стол под компьютер – 1 шт.
- стол аудиторный двухместный – 16 шт.
- стулья аудиторные – 30 шт.
- доска аудиторная для написания мелом – 1 шт.
- стойки для хранения лыж – 10 шт.
- столы для обработки лыж – 3 шт.
- наборы для обработки лыж (мази, парафины, щетки, пробки, утюг, скребки, цикли для лыж) – 3 комплекта
- комплекты лыжные (лыжи, палки, ботинки, крепления) – по числу обучающихся
- трибуна переносная – 1 шт.

##### **Технические средства обучения:**

- мобильный ПК (ноутбук) – 1 шт.
- проектор мультимедийный – 1 шт.
- экран проекционный напольный - 1шт.
- принтер - 1шт.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Свободно распространяемое ПО Kinovea

#### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Луценко С.А., Михайлов А. В., Тухто С.В., Заходякина К.Ю., Луценко С.А. - Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие - Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.
2. Корельская И.Е. - Лыжный спорт с методикой преподавания - Архангельск: САФУ, 2015.

##### **Дополнительные источники:**

1. Бутин И.М. - Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000.

2. Раменская Т.И. - Специальная подготовка лыжника: учеб. книга - М.: СпортАкадемПресс, 2001.

### **Интернет-ресурсы**

1. Электронная библиотечная система «Научная библиотека КГУ»  
<http://www.lib.kursksu.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система IPRBooks  
<http://www.iprbookshop.ru/>;
3. Электронная библиотека Юрайт <http://www.biblio-online.ru/>
4. Российский образовательный портал  
<http://www.school.edu.ru/default.asp>;
5. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>;
6. Федеральная университетская компьютерная сеть России  
<http://www.runnet.ru/>;
7. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.
8. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
<http://lib.sportedu.ru>
9. Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. <http://www.esgaft-notes.spb.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
Продemonстрировать технику передвижение на лыжах на подъеме 3 – 5°: - попеременным двушажным ходом, - одновременным двушажным коньковым ходом	С одной попытки оценивается техника лыжных ходов 100 м при средней интенсивности движения
Продemonстрировать технику передвижение на лыжах на равнине: одновременным бесшажным ходом, одновременным одношажным коньковым ходом (основной и стартовый вариант)	С одной оценивается техника лыжных ходов на отрезке 100-150 м при средней интенсивности движения
Продemonстрировать горнолыжную технику на склоне: - поворот переступанием с внутренней лыжи; - торможение «плугом»; - преодолеть подъем скользящим шагом на классических лыжах - преодолеть подъем одновременным двушажным горным коньковым ходом на коньковых лыжах	С одной оценивается техника при спуске со средней скоростью и подъеме с умеренной интенсивностью
<b>Знания:</b>	
Терминологии лыжного спорта	Опрос
Основ методики обучения	Разработка технологической карты обучения технике одного из лыжных ходов (по заданию преподавателя)
Структуры урока и тренировочного занятия по лыжной подготовке	Составление конспекта занятия лыжной подготовки (тематика – по заданию преподавателя)
Инвентаря и оборудования, применяемого в лыжном спорте и основ его подбора и обслуживания	
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	Опрос

## 2. Паспорт контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине Лыжный спорт

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды ПК, ОК	Основные показатели оценки результата (ОПОР)	Наименование раздела, темы	Уровень освоения	Наименование контрольно- оценочного средства	
					Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимосвязь лыжного спорта и лыжной подготовки с другими разделами и видами спорта в программах физического воспитания;</li> <li>- терминологию лыжного спорта;</li> <li>- содержание, формы организации и методику проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту;</li> </ul>	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2	Оперативность поиска и использование информации теории спортивной тренировки для организации тренировочного процесса в лыжном спорте	Тема 1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания	1	Контрольная работа	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать историю лыжного спорта в воспитательных и образовательных задачах;</li> <li>- использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжной подготовке в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности и методику развития физических качеств средствами лыжного спорта;</li> <li>- особенности организации и проведе-</li> </ul>	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5	Демонстрация способности подбирать средства развития быстроты в лыжных гонках с учетом техники безопасности и методики проведения занятий по физической культуре	Тема 2. История развития лыжного спорта	2	Опрос	

<p>ния соревнований по лыжным гонкам; - технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю</p>						
<p><b>Уметь:</b> - использовать терминологию лыжного спорта; - применять приемы страховки и само-страховки при выполнении физических упражнений; - использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжным гонкам в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации; - подбирать упражнения для обучения и совершенствования двигательным действиям в лыжной подготовке</p> <p><b>Знать:</b> - классификацию способов передвижения в лыжном спорте; - названия лыжного инвентаря, экипировки и их элементов; - разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования;</p>	<p>ОК 3 ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2</p>	<p>Демонстрация способности использовать физкультурно-спортивную терминологию и специальные термины, принятые в лыжных гонках</p>	<p>Тема 3. Терминология и основные понятия лыжного спорта</p>	<p>2</p>	<p>Тест на знание лыжной терминологии</p>	
<p><b>Уметь:</b> - использовать терминологию лыжного спорта; - выполнять основные способы передвижения на лыжах в полной координации; - выполнять показ основных способов передвижения на лыжах в замедленном</p>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1</p>	<p>Демонстрация способности выполнить и показать основные варианты техники передвижений в лыжных гонках</p>	<p><b>Тема 4.</b> Основы техники передвижения на лыжах  Тема 4.1 Основы техники классических ходов</p>	<p>2</p>	<p>Выполнение основных способов передвижения на лыжах в полной координации на оценку</p>	



<p>варианте, по разделениям и в виде имитационных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять профессионально значимые двигательные действия по лыжным гонкам</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности и методику обучения и совершенствования техники передвижений в лыжных гонках;</li> <li>- особенности организации и проведения занятий лыжной подготовки и тренировок по лыжным гонкам;</li> <li>- виды подводящих и вспомогательных упражнений в лыжном спорте.</li> </ul>	<p>ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5</p>		<p>Тема 4.2 Основы техники коньковых ходов</p> <p>Тема 4.3 Основы горнолыжной техники</p>		<p>Выполнение показа основных способов передвижения на лыжах в замедленном варианте, по разделениям и в виде имитационных упражнений на оценку</p>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные методики обучения двигательным действиям в лыжном спорте;</li> <li>- использовать подводящие, вспомогательные и имитационные упражнения занятий по лыжным гонкам в соответствии с особенностями условий, задач обучения и двигательным опытом занимающихся;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности и методику обучения и совершенствования техники передвижений в лыжных гонках;</li> <li>- особенности организации и проведения занятий лыжной подготовки и тренировок по лыжным гонкам;</li> <li>- разновидности подводящих и вспомогательных упражнений в лыжном спорте.</li> </ul>	<p>ОК 3 ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5</p>	<p>Демонстрация способности подбирать средства обучения в лыжной подготовке и в лыжных гонках</p>	<p><b>Тема 5</b> Методика обучения передвижению на лыжах</p> <p>5.1 Обучение классическим ходам</p> <p>5.2 Обучение коньковым ходам</p> <p>5.3 Основы горнолыжной техники</p>	<p>2</p>	<p>Составление технологической карты обучения одному из способов передвижения по заданию преподавателя</p>	

те.						
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать терминологию лыжного спорта;</li> <li>- подготовить документацию, трассу, места старта и финиша, стартовые протоколы, протоколы результатов;</li> <li>- использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжным гонкам в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований в лыжных гонках;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>- основы судейства по лыжным гонкам;</li> <li>- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li> </ul>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5</p>	<p>Демонстрация способности подготовить и провести соревнования по лыжным гонкам.</p>	<p><b>Тема 6.</b> Соревнования по лыжным гонкам</p> <p><b>Тема 6.1.</b> Организация соревнований по лыжным гонкам</p> <p><b>Тема 6.2</b> Проведение соревнований по лыжным гонкам</p>	2	<p>Составление положения и плана проведения соревнований</p> <p>Выполнение судейских функций при проведении учебных соревнований по лыжным гонкам (деловой игры)</p>	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать терминологию лыжного спорта;</li> <li>- проверить состояние лыж, креплений, палок, ботинок;</li> <li>- подготовить новые лыжи к первому использованию;</li> <li>- подготовить трассы, места старта, финиша, разминки;</li> </ul>	<p>ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1</p>	<p>Демонстрация способности подобрать, проверить и подготовить лыжный инвентарь.</p>	<p><b>Тема 7.</b> Лыжный инвентарь.</p> <p><b>Тема 7.1.</b> Подготовка лыж «на скольжение»</p> <p><b>Тема 7.2</b> Подготовка</p>	2	<p>Составление положения и плана проведения соревнований</p> <p>Выполнение судейских</p>	

<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила подбора и проверки лыжного инвентаря;</li> <li>- особенности подготовки новых лыж;</li> <li>- технологию подготовки лыж «на скольжение»;</li> <li>- технологию подготовки лыж «на держание»;</li> <li>- технику безопасности и требования к лыжному инвентарю.</li> </ul>	ПК 3.2		лыж «на держание»		функций при проведении учебных соревнований по лыжным гонкам (деловой игры)	
<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовить площадку для занятий, тренировочный круг;</li> <li>- использовать оборудование и инвентарь для занятий по лыжным гонкам в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</li> </ul> <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке;</li> <li>- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;</li> <li>- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.</li> </ul>	ОК 1 ОК 2 ОК 4 ОК 6 ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.5 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.2 ПК 3.5	Демонстрация способности проведения мероприятий по подготовке и поддержанию мест занятий лыжным спортом.	<b>Тема 8.</b> Подготовка мест занятий.	2	Составление плана проведения мероприятий по подготовке и поддержанию мест занятий лыжным спортом	

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

#### **Контрольная работа**

#### **Тема занятия: Место лыжного спорта в системе физического воспитания**

Вопросы для подготовки:

1. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки.
2. Требования к комплексной подготовке студентов.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. Возникновение и этапы их развития.
5. Воспитательные, образовательные и оздоровительные возможности лыжного спорта.
6. Особенности лыжной подготовки в зависимости от возраста обучающихся

#### **Критерии оценивания:**

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют значительные ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов.

#### **Задание в тестовой форме по разделу терминология**

**1. Существуют попеременный двушажный и одновременный двушажный классические хода. В чём разница между этими ходами?**

- а) в длине скользящего шага;
- б) в маховом выносе ноги;
- в) в работе рук;
- г) в отталкивании лыжами.

**2. По стилю передвижения выделяют следующие варианты проведения лыжных гонок (отметить все позиции)**

- а) классическим стилем;
- б) коньковым стилем;
- в) свободным стилем;
- г) дуатлон (классическим стилем, потом свободным стилем).

**3. Выбор способа подъёма в гору зависит от... (отметить все позиции)**

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж;
- г) стиля передвижения.

**4. Какого способа торможения не существует?**

- а) плугом;
- б) упором;
- в) ёлочкой;
- г) боковым соскальзыванием.

**5. Укажите, какой из коньковых лыжных ходов наиболее эффективен при очень высокой скорости передвижения на пологих спусках и равнине при встречном ветре?**

- а) одновременный одношажный;
- б) одновременный двушажный;
- в) коньковый ход без отталкивания с махами;
- г) коньковый ход без отталкивания в стойке;

**6. У какого способа поворота не соответствующего способа торможения?**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом;
- г) коньковый

**7. Какая стойка лыжника самая устойчивая при спуске?**

- а) низкая;
- б) средняя;
- в) высокая
- г) стойка отдыха.

**8. Что из перечисленного не является конструкционным элементом современных лыжных палок для беговых лыж...**

- а) ручка;

- б) кольцо;
- в) лапка;
- г) темляк.

9. **Что из перечисленного не является конструкционным элементом беговых лыж...**

- а) носок;
- б) пятка;
- в) колодка;
- г) талия.

10. **Скольжение беговых лыж по снегу зависит от ... (отметить все позиции)**

- а) конструкции лыж;
- б) состояния снега (температуры, его возраста, влажности, размеров и формы кристаллов);
- в) структуры скользящей поверхности;
- г) жесткости лыж.

### **Промежуточная аттестация**

**Оценочное средство** – экзамен по блоку дисциплин «Повышение спортивного мастерства в 8 семестре»

#### **Примерная тематика экзаменационных вопросов:**

1. Классификация видов лыжного спорта и способов передвижения на лыжах.
2. Возникновение и история развитие лыжного спорта.
3. Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.
4. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
5. Техника, методика обучения и исправления ошибок в классических лыжных ходах.
6. Техника, методика обучения и исправления ошибок в коньковых лыжных ходах.
7. Техника, методика обучения и исправления ошибок в горнолыжной технике.
8. Тренированность, «спортивная форма», перетренированность, средства ее предупреждения.
9. Судейство соревнований по лыжным гонкам с интервальным стартом.
10. Судейство соревнований по лыжным гонкам с общим стартом (масс-стартом).
11. Особенности техники и тактики в лыжном спринте
12. Обязанности судий на дистанции и их работа во время соревнований.
13. Подводящие упражнения в подготовке лыжников
14. Обязанности и права участников соревнований по лыжным гонкам.
15. Положение о проведении соревнований.

16. Обучение технике и тактике лыжного спорта как педагогический процесс.
17. Особенности, цели и задачи процесса технической подготовки в лыжных гонках. Принципы, средства и методы обучения.
18. Особенности освоения техники классических лыжных ходов.
19. Особенности освоения техники коньковых лыжных ходов.
20. Особенности технической подготовки лыжников в бесснежный период.
21. Основы спортивной тренировки в лыжных гонках. Особенности, цели и задачи процесса.
22. Принципы, средства и методы подготовки лыжников.
23. Судейство соревнований (обязанности начальника дистанции, главного судьи, главного секретаря, судей на старте и на финише).
24. Техника, методика обучения и исправления ошибок в передвижениях на лыжероллерах.
25. Спортивная форма участников на соревнованиях и тренировках по лыжным гонкам.
26. Виды соревнований. Организация проведения соревнования по лыжным гонкам.
27. Судейство эстафетных соревнований по лыжным гонкам.
28. Особенности судейства командных и многодневных соревнований.
29. Особенности организации и проведения массовых и любительских соревнований.
30. Варианты специализации в лыжных гонках.
31. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю в лыжных гонках.
32. Техника безопасности на занятиях различными лыжным спортом.
33. Документация на соревнованиях по лыжным гонкам.
34. Подготовка трасс и мест занятий перед сезоном.
35. Подготовка трасс и мест занятий при наличии снежного покрова.
36. Подбор лыжного инвентаря.
37. Начальная подготовка лыжного инвентаря.
38. Подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям
39. Техника, методика обучения и исправления ошибок при преодолении подъемов.
40. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом. Тренировочный круг, лыжная трасса, лыжная база, лыжный центр, лыжероллерная трасса (типы, требования по обеспечению безопасности, основы подготовки объектов).

### **Критерии оценивания:**

- оценка «отлично» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.

- оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом, отсутствуют значительные ошибки при изложении теории, формулирует собственные, самостоятельные, обоснованные, аргументированные суждения.
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся владеет теоретическим материалом на минимально допустимом уровне, допускает ошибки при описании теории, испытывает затруднения в формулировке собственных обоснованных и аргументированных суждений.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не владеет теоретическим материалом, допуская ошибки по существу рассматриваемых (обсуждаемых) вопросов.