



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Теория и методика лыжного спорта
Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/ специализация) программы
Физическая культура
Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Форма обучения
Очная

Факультет

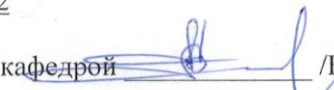
Кафедра
Курс
Семестр

Факультет физической культуры и спортивного
мастерства
Спортивного совершенствования
IV
VII

Магнитогорск
2017 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование утвержденного приказом МОиН РФ от 29.03.2017 протокол № 3 для профиля Физическая культура.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры спортивного совершенствования «20» сентября 2017 г., протокол № 2

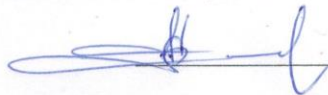
Зав. кафедрой  /В.В.Алонцев/

Рабочая программа одобрена методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства «22» сентября 2017 г., протокол № 1

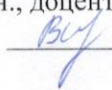
Председатель  /Р.А. Козлов/

Согласовано:

Зав. кафедрой спортивного совершенствования к.пед. н., доцент

 / В.В.Алонцев /

Рабочая программа составлена:

к.пед.н., доцент
 /Р.Р. Вахитов/

Рецензент:

зав. кафедрой физической культуры
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», к.б. н., доцент

 /Е. Г. Цапов/

Лист регистрации изменений и дополнений

[illegible]

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика лыжного спорта» являются:

- создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения как фактора обеспечения здоровья;
- овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной, образовательной и рекреационной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы подготовки бакалавра (магистра, специалиста)

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» преподаваемая на четвертом курсе входит в блок Б1.В.1544.03.01 «Педагогическое образование». Данная учебная дисциплина обеспечивает усвоение знаний, умений и формирование компетенций в области обучения и воспитания, способность применять их в практической работе с различными группами населения.

Знания, полученные при изучении данной дисциплины, будут необходимы для сдачи государственной итоговой аттестации.

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	
Знать	– основные социальные и возрастные особенности обучающихся; – основные способы воздействия на обучающихся конкретного возраста; – способы обучения, исходя из индивидуальных особенностей учащихся.
Уметь	– проводить занятия учитывая возрастные и социальные потребности обучающихся; – составлять комплексы упражнений с учетом возрастных, психофизических особенностей учащихся; – подбирать индивидуальные задания для развития определенных физических и психологических качеств.
Владеть	– коммуникативными навыками с целью удовлетворения основных учебных потребностей обучаемых; - классификацией методов проведения занятий, учитывая социальные, возрастные и психофизические потребности; – приемами обучения для раскрытия индивидуальных способностей учащихся.
ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	
Знать	– алгоритм составления учебных программ; – пути реализации учебных программ в образовательных учреждениях; - применение нормативных документов при создании учебных программ.
Уметь	– составлять учебные программы; - реализовывать учебные программы в образовательных учреждениях;

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	- самокритично относиться к профессиональной деятельности.
Владеть	– нормативными документами и общеобразовательными программами; - алгоритмом реализации учебных программ; - способами совершенствования образовательных программ
ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	
Знать	- современные технологии и методики обучения; - особенности учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени; - способы применения технологий, методик и диагностики к конкретным образовательным ступеням.
Уметь	- применять методики и технологии в образовательной деятельности; - различать образовательные ступени в образовательном учреждении; - применять технологии и методики к разным образовательным ступеням.
Владеть	- способами применения современных технологий и методик обучения; - способами организации учебно-воспитательного процесса на разных ступенях; - анализом учебно-воспитательного процесса.

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 часов:

- аудиторная работа – 38,9 часов;
- самостоятельная работа – 33,4 часов.

Раздел/ тема дисциплины	Семестр 7	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах				Формы текущего и промежуточного контроля успеваемости	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	лаборат. занятия	практич. занятия	самост. работа		
1. Раздел. Теория лыжного спорта							ОПК-2-зув
1.1. История лыжного спорта в России. Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятия на лыжах. Олимпийские виды лыжного спорта.		2			1	Опрос	ОПК-2-зув

1.2. Лыжная подготовка как средство развития физических качеств.		2			1	Опрос	ОПК-2-зув
Итого по разделу		4			2	Опрос	
2. Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.							ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.1. Тема. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.		2			1,4	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.2.Тема. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.3. Тема. Техника классических лыжных ходов.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.4. Тема. Техника конькового хода.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.5. Тема. Техника подъемов.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.6. Тема. Техника спусков.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.7. Тема. Техника торможения.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
2.8. Тема. Техника поворотов.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув
Итого по разделу		16			15,4	Опрос	
3. Раздел. Методика обучения способам передвижения на лыжах.							ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.1. Тема. Этапы обучения.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.2. Тема. Методика и принципы обучения.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.3. Тема. Подготовка мест занятий и организация обучения.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.4. Тема. Методика начального обучения передвижению на лыжах.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.5. Тема. Обучение лыжным ходам.		2			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.6. Тема. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.		3			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.7. Тема. Обучение способам торможений и поворотов.		2,9			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
3.8. Тема. Лыжная подготовка школьников. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.		3			2	Опрос	ОПК-2-зув, ПК-1-зув, ПК-2-зув
Итого по разделу		18,9			16	Опрос	

Итого по дисциплине		38,9			33,4	Экзамен	
---------------------	--	------	--	--	------	---------	--

5 Образовательные и информационные технологии

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии, способы и методы формирования компетенций: традиционные лекция и практическое занятие, проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Раздел/ тема дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов	Формы контроля
1. Раздел Теория лыжного спорта			
1.1. Тема. Лыжный спорт в системе физического воспитания.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	1	Опрос
1.2. Тема. Лыжный спорт и лыжная подготовка в общеобразовательной школе.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	1	Опрос
Итого по разделу		2	Опрос
2. Раздел. Основы техники передвижения на лыжах.			
2.1. Тема. Основы техники передвижения на лыжах. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	1,4	Опрос
2.2. Тема. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
2.3. Тема. Техника классических лыжных ходов.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
2.4. Тема. Техника конькового хода.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
2.5. Тема. Техника подъемов.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
2.6. Тема. Техника спусков.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
2.7. Тема. Техника торможения.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
2.8. Тема Техника поворотов.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос

Итого по разделу		15,4	Опрос
3. Раздел. Методика обучения способам передвижения на лыжах.			Опрос
3.1. Тема. Этапы обучения. Методика и принципы обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
3.2. Тема. Методика начального обучения передвижению на лыжах.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
3.3. Тема. Обучение лыжным ходам.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
3.4. Тема Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
3.5. Тема. Обучение способам торможений и поворотов.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
3.6. Тема. Лыжная подготовка школьников. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
3.7. Тема. Обучение способам торможений и поворотов.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
3.8. Тема. Лыжная подготовка школьников. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	2	Опрос
Итого по разделу		16	Опрос
Итого по дисциплине		33,4	Экзамен

Перечень тем для подготовки к практическим занятиям

Тема 1. Теория лыжного спорта.

План занятия.

1. История лыжного спорта в России.
2. Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятия на лыжах.

Олимпийские виды лыжного спорта.

3. Лыжная подготовка как средство развития физических качеств.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах.

План занятия.

1. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.
2. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.
3. Техника классических лыжных ходов
4. Техника конькового хода.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.

План занятия.

1. Техника подъемов.
2. Техника спусков.
3. Техника торможения.
4. Техника поворотов.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 4. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

План занятия.

1. Этапы обучения.
2. Методика и принципы обучения.
3. Подготовка мест занятий и организация обучения.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 5. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

План занятия.

1. Методика начального обучения передвижению на лыжах.

2. Обучение лыжным ходам.
3. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.
4. Обучение способам торможений и поворотов.
5. Лыжная подготовка школьников. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 6. Практический раздел.

План занятия.

1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
2. Классификация способов передвижения на лыжах.
3. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
4. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.
5. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
6. Основы техники спусков и поворотов в движении.
7. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 7. Практический раздел.

План занятия.

1. Техника и методика обучения лыжным ходам.
2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
3. Техника одновременных холмов
4. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 8. Практический раздел.

План занятия.

1. Методика обучения одновременному одношажному ходу.

2. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

3. Коньковый ход.

4. Способы переходов с хода на ход.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности

050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5

3. Электронный ресурс. – www.ski.ru

4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 9. Практический раздел.

План занятия.

1. Способы преодоления подъемов на лыжах.

2. Стойки спусков

3. Преодоление неровностей на склоне.

4. Способы торможений.

5. Повороты в движении.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности

050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5

3. Электронный ресурс. – www.ski.ru

4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 10. Практический раздел.

План занятия.

1. Формы работы по лыжной подготовке со студентами.

2. Формы организации занятий по лыжной подготовке.

3. Занятия по лыжной подготовки со студентами.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности

050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5

3. Электронный ресурс. – www.ski.ru

4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 11. Практический раздел.

План занятия.

1. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика.

2. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.

3. Содержание подготовки лыжника-гонщика.

4. Физическая подготовка.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Тема 12. Практический раздел. План занятия.

1. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.
2. Методы подготовки в лыжном спорте.
3. Подготовленность лыжника-гонщика и спортивная форма.

Рекомендуемая литература

1. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина - Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010. - 91с.
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0297-5
3. Электронный ресурс. – www.ski.ru
4. Электронный ресурс. – www.skisport.ru

Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям

Задание для подготовки к практическим занятиям по данному курсу студент получает от преподавателя.

Основным промежуточным показателем успешности студента в процессе изучения дисциплины является его готовность к практическим занятиям. Поэтому важно определить некий алгоритм действий студента по подготовке к практическим занятиям:

- ✓ Приступая к выполнению задания по любой теме, прежде всего, ознакомьтесь с планом занятия, изучите соответствующий раздел учебника и учебного пособия, библиографию.
- ✓ Затем выясните наличие литературы или теоретического материала по соответствующей теме.

По каждому вопросу предложенной темы студент должен определить и усвоить ключевые понятия и представления.

✓ Для более глубокого понимания проблемы далее необходимо познакомиться с дополнительной литературой и законспектировать основные положения.

✓ В случае возникновения трудностей студент должен и может обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данный курс.

Критерием готовности к практическому занятию будет умение ответить на все указанные вопросы, используя рекомендованные источники, а также наличие соответствующих конспектов.

Студент обязан:

1. Освоить содержание разделов, изучив учебную и дополнительную литературу.
2. Иметь конспект по изучаемой теме.

Студент имеет право:

1. Получить консультацию по подготовке к практическому занятию.
2. Добавить библиографию по теме.
3. Сделать записи в тетрадях для практических занятий наиболее важных положений, которые могут быть использованы при ответе на вопросы семинара (цель - сформировать собственное суждение по данной проблеме).

4. В зависимости от требований практического занятия, сложности вопроса результат изучения литературы может быть оформлен в виде плана (структуры) ответа, тезисов ответа (доклада).

5. *Подготовить развернутый ответ по следующему плану: дать определение рассматриваемого явления, раскрыть его сущность, показав его структуру, вскрыв причинно-следственные связи и взаимовлияние факторов, условий и обстоятельств на рассматриваемое явление (процесс), определить состояние, закономерности и тенденции его изменения в зависимости от различных факторов и условий. В процессе такой работы важно вскрыть положительные стороны и недостатки с тем, чтобы в выводах сформулировать обоснованные научные и другие рекомендации по альтернативным позициям.*

6. Сообщения желательны небольшие - 5-10 минут. Главное обращать внимание на то, чтобы слушатели вас поняли.

7. По согласованию с преподавателем, читающим данный курс, студент может подготовить сообщение на самостоятельно предложенную тему.

6. Рекомендации по работе с литературой

Умение работать с литературой – важный фактор успешности учебной деятельности студента и, вместе с тем, показатель его развития как субъекта познания. Отсюда необходимые рекомендации по работе с литературой в области физической культуры (в печатном или электронном виде):

- при выборе источника теоретического материала надо исходить из основных понятий по теме, чтобы точно знать, что конкретно искать в том или ином издании (см. аннотацию к книге).

- для более глубокого усвоения и понимания материала следует читать не только имеющиеся в тексте определения или теоретические представления, но и примеры.

- чтобы получить объемные и системные представления по теме, нужно посмотреть несколько работ (возможно альтернативных) по данному вопросу.

- не следует конспектировать весь текст, относящийся к рассматриваемой проблеме, так как такой подход не дает возможности осознать материал. Необходимо выделить и законспектировать только основные положения, позволяющие выстроить логику ответа на вопросы интересующей темы.

- в целях самоконтроля по усвоению материала можно выполнить задания по данной теме (в конце параграфа или раздела книги).

Тест для самопроверки студента

Раздел 1. Теория лыжного спорта

1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:

- а) снегоступы;
- б) лыжа-башмак;
- в) скользящие лыжи.

2. Назовите время появления первого письменного упоминания о применении лыж на

Руси:

- а) X век;
- б) VIII век;
- в) XII век.

3. Назовите место и время организации первого в мире соревнования на лыжах:

- а) Норвегия, 1877г.;
- б) Россия, 1895 г.;
- в) Финляндия, 1777 г.

4. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?

- а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. – «Полярная звезда»;
- б) в Москве, 1895 г. – Московский клуб лыжников (МКЛ);
- в) в Екатеринбурге, 1887 г. – «Уктус».

5. Назовите место и время проведения первых зимних Олимпийских игр (ЗОИ) и первого чемпионата мира (ЧМ):

- а) 1910 г., Саппоро, Япония;
- б) 1920 г., Калгари, Канада;
- в) 1924 г., Шамони, Франция.

6. Назовите три самых массовых в России зимних видов спорта (по количеству занимающихся в спортивных школах разной категории):

- а) лыжные гонки, хоккей, фигурное катание;
- б) горнолыжный спорт, фристайл, биатлон;
- в) фигурное катание, лыжное двоеборье, бобслей.

7. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в Москве в 1910 г.?

- а) Павел Бычков;
- б) Вячеслав Веденин;
- в) Владимир Кузин.

8. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):

- а) Федор Терентьев;
- б) Павел Бычков;
- в) Владимир Кузин.

9. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в VII ЗОИ?

- а) в 1952 г., Осло, Норвегия;
- б) в 1956 г., Кортина д'Ампеццо, Италия;
- в) в 1960 г., Скво-Вэлли, США;

10. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по лыжным гонкам (VII ЗОИ 1956 г., Кортина д'Ампеццо, Италия):

- а) Галина Кулакова;
- б) Раиса Сметанина;
- в) Любовь Баранова (Козырева).

Выделите сильнейшую лыжную державу XX столетия по лыжным гонкам:

- а) Норвегия;
- б) Финляндия;
- в) Россия.

11. Назовите имя российской спортсменки, выигравшей наибольшее количества золотых наград (14) на ЧМ:

- а) Галина Кулакова;
- б) Елена Вяльбе;
- в) Раиса Сметанина.

12. Где и когда были проведены первые в России соревнования по лыжным гонкам:

- а) 1894 г., в Санкт-Петербурге;
- б) 1887 г., в Екатеринбурге;
- в) 1895 г., в Москве.

Ключ

1 раздел

1-а; 2-в; 3-б; 4-в; 5-а; 6-а; 7-в; 8-в; 9-б; 10-в; 11-б; 12-а.

Оценочные средства для проведения аттестации

Раздел 2. Основы техники передвижения на лыжах.

1. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

- а) классический и коньковый стили передвижения;
- б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов,

преодоления неровностей;

- в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

2. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:

- а) по работе рук в момент отталкивания;
- б) по работе ног в момент отталкивания;
- в) по работе туловища в момент отталкивания.

3. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле?

- а) комбинированные, трехшажные;
- б) одновременные, попеременные;
- в) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

4. Назовите одновременные классические лыжные ходы:

- а) бесшажный, двухшажный, четырехшажный;

- б) бесшажный, одношажный, двухшажный;
- в) одношажный, двухшажный, трехшажный.

5. Как называются попеременные классические ходы?

- а) бесшажный, одношажный;
- б) одноименный, разноименный;
- в) двухшажный, четырехшажный.

6. Составьте перечень одновременных коньковых лыжных ходов:

- а) бесшажный, двухшажный, трехшажный;
- б) четырехшажный, двухшажный, одношажный;
- в) одношажный, двухшажный, полуконьковый.

7. Назовите попеременные коньковые лыжные ходы:

- а) двухшажный;
- б) одношажный, трехшажный;
- в) бесшажный, одношажный.

8. Каковы основные отличия отталкивания ногой в коньковых ходах?

- а) отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи;
- б) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи;
- в) отталкивание происходит под углом (до 45 градусов) к направлению движения подвижной, скользящей лыжи.

9. Перечислите основные способы передвижения в подъеме разной крутизны:

- а) скользящим шагом, комбинированным ходом;
- б) лыжными ходами, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;
- в) скользящим и ступающим шагами, бегом.

10. Как называются стойки спусков со склона?

- а) высокая, средняя, низкая;
- б) с выпрямленными ногами и в полуприседе;
- в) глубокая, низкая, прямая.

11. Укажите способы поворотов в движении:

- а) упором, нажимом, разворотом, прыжком;
- б) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах;
- в) прыжком, махом, соскальзыванием.

12. Назовите основные способы поворотов на месте:

- а) переступанием, махом;
- б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
- в) «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».

13. Составьте перечень способов торможения:

- а) махом, переступанием, нажимом;
- б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;
- в) «плугом», упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.

14. В чем состоит принципиальная особенность техники преодоления неровностей на склоне?

- а) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно склона путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре присесть, во впадине привстать;
- б) в повторении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника относительно неровностей на склоне путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре привстать, во впадине присесть;
- в) в выборе способа поворота для объезда встречающихся неровностей на склоне.

15. Какие способы передвижения запрещены в классическом стиле?

- а) все коньковые лыжные ходы;
- б) только попеременный двухшажный коньковый ход;
- в) запрещенных способов передвижения нет.

16. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле:

- а) только коньковые лыжные ходы;
- б) все способы передвижения на лыжах;
- в) только классические лыжные ходы.

Ключ

2 раздел

1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-в, 6-в, 7-а, 8-в, 9-б, 10-а, 11-б, 12-а, 13-в, 14-а, 15-а, 16-б.

Раздел 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах.

1. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:

- а) три фазы: образование, закрепление и совершенствование навыка;
- б) две фазы: становление и развитие навыка;
- в) одна фаза: совершенствование навыка.

2. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка?

а) раздельно изучить все элементы техники;

б) овладеть лыжным инвентарем, выработать «чувства лыж и снега», освоиться со снежной средой, сформировать общее представление об изучаемом движении, исправить грубые ошибки;

в) изучить целостное упражнение и исправить все ошибки в технике.

3. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка:

а) многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся условиях проведения занятий для закрепления правильных структурных и ритмических компонентов изучаемого движения, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;

б) формирование общего представления об изучаемом движении;

в) выполнение целостного упражнения в усложненных условиях мест занятий.

4. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка:

а) многократное выполнение изучаемого упражнения в стандартных (неизменных) внешних условиях;

б) многократное выполнение целостного двигательного упражнения в различных внешних условиях с доведением навыка до автоматизма, повышение экономичности и эффективности движений;

в) закрепление общего представления об изучаемом движении путем многократного выполнения упражнения по элементам.

5. Перечислите основные методы обучения:

- а) контрольный, переменный, соревновательный;
- б) равномерный, повторный, интервальный;
- в) словесные, наглядные, практические.

6. Каким должно быть объяснение механизма изучаемого упражнения при проведении практического занятия на лыжах?

а) кратким, лаконичным, образным, понятным;

б) неторопливым, с обстоятельным и подробным объяснением механизма выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов изучаемого упражнения;

в) подробным, с объяснением условий применения изучаемого способа на различном рельефе лыжной трассы, с указанием вариантов выполнения упражнения в зависимости от условий скольжения.

7. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования ритмической структуры движения:

а) беседы, разбор и анализ;

б) лекции, указания и оценки;

в) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.

8. Назовите упражнение, выполняемое по указанию: «нарисуй лыжами на снегу веер»:

а) поворот «плугом»;

б) поворот на месте переступанием вокруг пяток;

в) одновременный коньковый ход.

9. Какие части традиционно выделяют при подаче команды?

- а) подготовительную, основную и заключительную;
- б) объяснительную и заключительную;
- в) предварительную и исполнительную.

10. Укажите основной наглядный метод обучения:

- а) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
- б) видеозаписи и кинограммы;
- в) показ - образцовая демонстрация изучаемого способа.

11. Перечислите практические методы, которые применяют при обучении:

- а) расчлененный и целостный;
- б) равномерный и переменный;
- в) подготовительный и подводящий.

12. Укажите признак, по которому все способы передвижения на лыжах разделены при обучении на простые и сложные:

- а) скорость передвижения по лыжне при освоении нового упражнения;
- б) возможность целостного выполнения нового упражнения в полной координации;
- в) время, затраченное на освоение упражнения.

13. Какие упражнения используются при разучивании сложного движения по частям?

- а) сложнокоординационные;
- б) скоростно-силовые;
- в) подводящие, имитационные.

14. Назовите практический метод обучения, которому отдают предпочтение при совершенствовании техники упражнения:

- а) целостное выполнение упражнения с полной координацией движений;
- б) расчлененный метод;
- в) целостный и расчлененный методы в равной степени.

15. Укажите (в сжатой форме) последовательность применения методических приемов при обучении новому упражнению:

- а) опробование-показ-объяснение-исправление ошибок;
- б) исправление ошибок-показ-опробование-объяснение;
- в) объяснение-показ-опробование-исправление ошибок.

16. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении?

- а) в постепенном повышении сложности решаемых задач по овладению техникой с учетом уровня реальных возможностей каждого занимающегося;
- б) в обеспечении каждого занимающегося индивидуально подобранной лыжной экипировкой;
- в) в проведении индивидуальных занятий при оптимальных внешних условиях.

17. Перечислите ведущие принципы обучения:

- а) равномерный, переменный, игровой;
- б) повторный, интервальный, круговой;
- в) сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации.

18. Составьте перечень способов передвижения на лыжах, которые относят к группе простых упражнений:

- а) стойки спусков, подъемы «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», повороты на месте;
- б) коньковые и классические лыжные ходы;
- в) способы поворотов в движении и торможений.

19. К какой группе упражнений (по сложности) относится попеременный двухшажный классический ход?

- а) сложные;
- б) простые;
- в) доступные.

20. Раскройте принцип систематичности в обучении:
- а) регулярность занятий только в зимний период;
 - б) стабильная регулярность и соблюдение основных методических правил от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному;
 - в) чередование регулярных занятий и длительных перерывов.
21. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения?
- а) демонстрируют два варианта упражнения:
с характерными ошибками в технике изучаемого упражнения и без технических ошибок;
 - б) необходим образцовый показ без технических ошибок в обычном, затем замедленном и, наконец, в быстром (соревновательном) темпе;
 - в) демонстрируют с акцентом на характерных ошибках.
22. Дайте общую характеристику практического метода опробования упражнения:
- а) опробование упражнения применяют с целью выявления характерных ошибок;
 - б) опробование упражнения дает возможность занимающимся как можно точнее воспроизвести (скопировать) изучаемое упражнение, зафиксировать мышечные ощущения, сконцентрировать внимание на основных элементах упражнения и ритме его выполнения, позволяет преподавателю оценить уровень подготовленности занимающихся к освоению изучаемого упражнения и выявить главные технические ошибки;
 - в) опробование используют только при овладении подводящими и имитационными упражнениями, выполняя их в слабом и сильном темпе.
23. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку:
- а) первый - образование навыка;
 - б) второй - закрепление навыка;
 - в) третий - совершенствование навыка.
24. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения классическими ходами:
- а) 1 - 3 м;
 - б) 6 - 7 м;
 - в) 12 - 15 м.
25. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения коньковыми ходами:
- а) 1 - 3 м;
 - б) 6 - 7 м;
 - в) 9 - 10 м.
26. Каким способам передвижения обучают на учебной площадке?
- а) классическим и коньковым лыжным ходам;
 - б) повороту «плугом» и способам торможения;
 - в) стойкам спусков и преодолению неровностей.
27. Выделите способы передвижения, которыми овладевают на учебном склоне:
- а) коньковыми и классическими лыжными ходами;
 - б) стойками спусков, способами подъемов, поворотов, торможений, преодоления неровностей;
 - в) переходами с одного лыжного хода на другой.
28. Выберите наиболее предпочтительную крутизну учебного склона:
- а) крутой;
 - б) не больше средней крутизны;
 - в) больше средней крутизны.
29. Назовите основные требования к подготовке учебного склона для обеспечения безопасности:
- а) укатать снежное полотно, проложить маршруты спуска и подъема, подготовить внизу склона площадку для выката;

б) температура воздуха при занятиях на учебном склоне должна составлять - 3-5° С;
в) основой безопасности является одежда занимающихся, которая должна быть теплой, мягкой, прочной.

30. На каком этапе обучения используют учебную лыжню?

- а) на первом - образование навыка;
- б) на втором - закрепление навыка;
- в) на третьем - совершенствование навыка.

31. Какой рельеф предпочтительнее для учебной лыжни?

- а) равнинный;
- б) с пологим подъемом, переходящим в затяжной спуск;
- в) пересеченный, включающий подъем, равнинный участок и спуск.

32. Укажите рекомендуемую длину учебной лыжни:

- а) до 1,5 км;
- б) до 5 км;
- в) до 10 км.

33. В какой период обучения в школьные программы включена лыжная подготовка?

- а) с 1-го по 11-й класс;
- б) с 1-го по 4-й класс;
- в) с 5-го по 8-й класс.

34. Перечислите наиболее эффективные формы организации школьных занятий по лыжной подготовке:

- а) длительные лыжные походы-прогулки;
- б) соревнования различной направленности;
- в) подвижные игры, игровые упражнения/задания на лыжах.

35. Охарактеризуйте преимущества игровых форм организации школьных уроков по лыжной подготовке:

- а) повышают эмоциональность и заинтересованность школьников, увеличивают их двигательную активность и моторную плотность урока, тормозят нарастание утомления;
- б) целенаправленно развивают выносливость;
- в) позволяют разнообразить способы передвижения.

36. Какова направленность лыжной подготовки в младших (1-4-м), средних (5-8-м) и старших (9-11-м) классах?

а) в младших и средних классах - обучение лыжным ходам, в старших классах - овладение горнолыжной техникой и участие в соревнованиях;

б) в младших и средних классах - последовательное овладение лыжными ходами, способами спусков, подъемов, торможений, поворотов; в старших классах - совершенствование этих способов передвижения, их рациональное применение в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова; в) в младших и средних классах - обучение классическим лыжным ходам, в старших классах - способам спусков, подъемов, торможений, поворотов.

в) старших классах - способам спусков, подъемов, торможений, поворотов.

37. Какой объем нагрузки рекомендован для учеников 1-го класса?

- а) 1-1,5 км;
- б) не менее 3 км;
- в) не менее 5 км.

38. Укажите рекомендованную длину дистанции для девушек 11-го класса:

- а) не менее 10 км;
- б) не более 3 км;
- в) 5-7 км.

39. Какую дистанцию рекомендуют проходить юношам 11-го класса:

- а) не менее 15 км;
- б) не более 5 км;
- в) 10-12 км.

40. Выделите главную задачу внеклассной и внешкольной работы с использованием лыж:
- а) снижение травматизма при занятиях на лыжах;
 - б) пропаганда здорового образа жизни, приобщение возможно большего числа учащихся к занятиям и увлеченности лыжами;
 - в) подготовка сильнейших лыжников класса/школы к соревнованиям.

Ключ

3 раздел

1-а, 2-б, 3-а, 4-б, 5-в, 6-а, 7-в, 8-б, 9-в, 10-в, 11-а, 12-б, 13-в, 14-а, 15-в, 16-а, 17-в, 18-а, 19-а, 20-б, 21-б, 22-б, 23-а, 24-б, 25-в, 26-а, 27-б, 28-б, 29-а, 30-б, 31-в, 32-а, 33-а, 34-в, 35-а, 36-б, 37-а, 38-в, 39-в, 40-б.

7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
ОПК-2: способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся		
Знать	– основные социальные и возрастные особенности обучающихся; – основные способы воздействия на обучающихся конкретного возраста; – способы обучения, исходя из индивидуальных особенностей учащихся.	Перечень теоретических вопросов к экзамену 1. История лыжного спорта в России. 2. Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятия на лыжах. Олимпийские виды лыжного спорта. 3. Лыжная подготовка как средство развития физических качеств.
Уметь	– проводить занятия учитывая возрастные и социальные потребности обучающихся; – составлять комплексы упражнений с учетом возрастных, психофизических особенностей учащихся; – подбирать индивидуальные задания для развития определенных физических и психологических качеств.	Примерные практические задания для экзамена: 1. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. 2. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. 3. Техника классических лыжных ходов 4. Техника конькового хода. Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах. План занятия. 1. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. 2. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. 3. Техника классических лыжных ходов 4. Техника конькового хода. Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах. План занятия. 1. Техника подъемов. 2. Техника спусков. 3. Техника торможения.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		4. Техника поворотов. <i>И т.д.</i>
Владеть	– нормативными документами и общеобразовательными программами; - алгоритмом реализации учебных программ; – - способами совершенствования образовательных программ	Методика обучения способам передвижения на лыжах. План занятия. 1. Этапы обучения. 2. Методика и принципы обучения. 3. Подготовка мест занятий и организация обучения.
ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов		
Знать	– алгоритм составления учебных программ; – пути реализации учебных программ в образовательных учреждениях; – - применение нормативных документов при создании учебных программ.	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Классификация способов передвижения на лыжах. 2. Терминологические понятия в лыжном спорте. 3. Лыжные мази и парафины. 4. Силы, действующие в передвижении на лыжах. 5. Основы действия в передвижении на лыжах. 6. Техника, задача, система движений в лыжном спорте. 7. Механизм формирования двигательного навыка в лыжных гонках. Предмет и задачи обучения двигательным действиям.
Уметь	– составлять учебные программы; - реализовывать учебные программы в образовательных учреждениях; - самокритично относиться к профессиональной деятельности.	Примерные практические задания для экзамена: 1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. 2. Классификация способов передвижения на лыжах. 3. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. 4. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. 5. Основные элементы техники передвижения на лыжах. 6. Основы техники спусков и поворотов в движении. 7. Особенности анализа техники передвижения на лыжах. <i>И т.д.</i>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Владеть	– нормативными документами и общеобразовательными программами; - алгоритмом реализации учебных программ; - способами совершенствования образовательных программ	Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания: 1. Техника и методика обучения лыжным ходам. 2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. 3. Техника одновременных ходов. 4. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. И т.п.
ПК-2: способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики		
Знать	- современные технологии и методики обучения; - особенности учебно-воспитательного процесса на конкретной образовательной ступени; - способы применения технологий, методик и диагностики к конкретным образовательным ступеням.	Перечень теоретических вопросов к экзамену: 1. Терминологические понятия в лыжном спорте. 2. Лыжные мази и парафины. 3. Силы, действующие в передвижении на лыжах. 4. Основы действия в передвижении на лыжах. 5. Техника, задача, система движений в лыжном спорте. 6. Механизм формирования двигательного навыка в лыжных гонках. 7. Предмет и задачи обучения двигательным действиям. 8. Дидактические принципы и правила при обучении в лыжном спорте. 9. Анализ техники попеременно двухшажного хода. 10. Особенности преодоления подъемов попеременными ходами. 11. Анализ техники одновременно бесшажного хода. 12. Анализ техники одновременно одношажного хода. 13. Анализ техники одновременного двухшажного хода. 14. Вариативность техники классических ходов в зависимости от условий скольжения.
Уметь	- применять методики и технологии в образовательной деятельности; - различать образовательные ступени в образовательном учреждении; - применять технологии и методики к разным	Примерные практические задания для экзамена: 1. Способы преодоления подъемов на лыжах. 2. Стойки спусков. 3. Преодоление неопытности на склоне. 4. Способы торможений. 5. Повороты в движении. И т.д.

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	образовательным ступеням.	
Владеть	способами применения современных технологий и методик обучения; - способами организации учебно-воспитательного процесса на разных ступенях; - анализом учебно-воспитательного процесса.	<i>Задания на решение задач из профессиональной области, комплексные задания:</i> 1.Формы работы по лыжной подготовке со студентами. 2.Формы организации занятий по лыжной подготовке. 3.Занятия по лыжной подготовки со студентами. <i>И т.д.</i>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Показатели и критерии оценивания зачета:

Требования, предъявляемые к студентам, для сдачи экзамена по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта»:

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций.
2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам.

— **отлично»** - глубокий, осмысленный, полный по содержанию ответ, не требующий дополнений и уточнений. Отличный ответ должен характеризоваться последовательностью, логикой изложения, умением студента подтверждать основные теоретические положения практическими примерами, устанавливать межпредметные связи, наличием собственной точки зрения на излагаемую проблему. Студент должен продемонстрировать умение анализировать материал, обобщать его, делать точные емкие выводы. Ему необходимо хорошо ориентироваться в содержании материала, быстро и точно отвечать на дополнительные вопросы. Речь студента должна быть грамотной и достаточно выразительной. Студент должен овладеть всеми компетенциями, предусмотренными в образовательной программе.

«хорошо» - содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. Допускаются такие незначительные недочёты в ответе студента как отсутствие самостоятельного вывода, нарушение последовательности в изложении, речевые ошибки и др.

По остальным позициям ответ должен соответствовать требованиям, предъявляемым к отличному ответу. Студент должен овладеть всеми компетенциями, предусмотренными в образовательной программе.

«удовлетворительно» - содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Удовлетворительный ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен, не всегда содержит обобщения и выводы. Студент испытывает затруднения в установлении связи теории с практикой, не достаточно доказателен в процессе изложения материала, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала, оперирует основными понятиями

дисциплины. Студент должен овладеть всеми компетенциями, предусмотренными в образовательной программе.

«неудовлетворительно» - студент не может изложить содержание материала, не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя. Студент овладел недостаточным количеством компетенций.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429446>.

2. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник/А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - Изд. 4-е, испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2012. - 620 с. : ил. Режим. доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/4114/> ISBN 978-5-9718-0568-7.

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. высш. проф. образования / [Г. А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.]; под ред. Г.А. Сергеева. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с. – (Серия Бакалавриат). <http://e.lanbook.com/view/book/4114/> ISBN 978-5-4468-0297-5

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444017>.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN

978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438824>.

б) Дополнительная литература:

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444017>.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>.

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>.

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>.

в) Методические указания:

1. Вахитов Р. Р. Методика проведения занятий с дошкольниками [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Р. Р. Вахитов, А. В. Емельянов, Е. В. Абрамкин ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3228.pdf&show=dcatalogues/1/1136895/3228.pdf&view=true>. - Макрообъект.

2. Вахитов Р. Р. Развитие скоростно-силовых качеств у студентов университета в рамках дисциплины "Легкая атлетика" [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Р. Р. Вахитов, А. В. Емельянов, Е. В. Абрамкин ; МГТУ. - [2-е изд., подгот. по печ. изд. 2015 г.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3229.pdf&show=dcatalogues/1/1136896/3229.pdf&view=true>. - Макрообъект.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------

MS Windows Professional(для 7	Д-1227-18 08.10.2018	от	11.10.2021
7Zip	свободно		бессрочно
FAR	свободно		бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» предусмотрены следующие виды занятий: практические занятия, самостоятельная работа, консультации, зачеты.

Тип и название аудитории	Оснащение аудитории
Универсальный спортивный зал для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Спортивный инвентарь и оборудование
Стадион	Плоскостные сооружения
Тренажерный зал	Тренажерные устройства для разных групп мышц
Зал аэробики и гимнастики	Гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты
Лыжная база	Лыжное оборудование (лыжи, палки, ботинки)
Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря