

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
 Пашин А.А.
« 25 » нояб 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.32 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль подготовки) Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очная, заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания» - является: освоение технологии профессиональной деятельности специалистов в области лыжного спорта для педагогической, проектной, исследовательской, культурно-просветительской деятельности во всех типах образовательных учреждений, в организациях на предприятиях различной формы собственности, сборных командах различного уровня.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной организации к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования (А) (общепедагогическая функция. Обучение (код А/01.6); Развивающая деятельность (А/03.6)) 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования)(воспитатель, учитель)», ПС01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 554н (с изменениями и дополнениями);

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ (В) (Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования (В/03.6)); ПС01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 554н (с изменениями и дополнениями);

- преподавание по дополнительным общеобразовательным программам (А) (Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы (А/01.6); Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы (А/05.6)); ПС01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298н).

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Лыжный спорт с методикой преподавания» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули), обязательная часть учебного плана направления подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», профиль "Физическая реабилитация"

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин базовой и вариативной частей: «Теория физической культуры», «Педагогика», «Психология», «Анатомия человека», «Физиология», «История физической культуры».

Подготовка бакалавров по дисциплине «Лыжный спорт с методикой преподавания» в сочетании с историей, философией, экономикой образования, иностранным языком, а также учебной, педагогической и производственной практик направлены на формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры и спорта. При этом интеграция профильных дисциплин учебного плана как теоретических, так и практических, призвана обеспечить глубокое осмысление основ профессиональной

деятельности и привить студентам навыки практической реализации основных теоретических положений через специфику отдельного предмета.

3. Результаты освоения дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания»

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

| Коды компетенции | Наименование компетенции | Индикатор достижения компетенции | В результате освоения дисциплины обучающийся должен : |
|------------------|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК -6 | Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями. | ИОПК-6.3. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития. | Знать: - источники получения информации. Уметь:- критически анализировать и выбирать современные образовательные технологии в области лыжного спорта. Владеть: современными методами самообучения. |
| ПК-1 | Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса | ИПК-1.1. Проектирует элементы образовательного процесса по физической культуре в соответствии с положениями и требованиями к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока | Знать: - источники получения информации в области лыжного спорта. Уметь:- применять на практике основные современные образовательные технологии в области лыжной подготовки. Владеть: современными методами обучения способам передвижения на лыжах. |
| | | ИПК-1.2. Осуществляет отбор предметного содержания курса по физической культуре в образовательном | Знать: основы педагогического контроля в лыжной подготовке. Уметь: выбирать тесты, позволяющие оценивать эффективность процесса обучения в лыжном спорте. Владеть: методами и |

| | | | |
|-------|---|---|---|
| | | учреждении общего образования, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения | средствами педагогического контроля на занятиях по лыжной подготовке. |
| | | ИПК-1.3. Проектирует рабочую программу учителя по физической культуре, план-конспект / технологическую карту урока | Знать: способы получения информации в области знаний лыжного спорта. Уметь: оценивать и выбирать наиболее эффективные технологии в области лыжного спорта. Владеть: методами получения и обработки информации в области лыжного спорта. |
| ПК-5. | Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса | ИПК-5.1. Знает закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания физкультурного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания школьного курса по физической культуре | Знать: возрастные особенности при проведении занятий различной направленности по лыжной подготовке. Уметь: выбирать наиболее эффективные технологии в области лыжного спорта учитывая возрастные особенности занимающихся. Владеть: методами организации и проведения учебных занятий по лыжному спорту и методами организации внеклассной спортивно- массовой работы с обучающимися. |
| | | ИПК-5.3. Владеет предметным содержанием физической культуры | Знать: способы взаимодействия педагога с субъектами педагогического процесса обучения в лыжном спорте. Уметь: выбирать способы взаимодействия педагога с различными субъектами педагогического процесса исходя из конкретной ситуации во время обучения передвигению на лыжах. Владеть: методикой взаимодействия педагога с субъектами педагогического процесса во время учебно-методического процесса. |

4. Структура и содержание дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания»

4.1. Структура дисциплины (очная форма обучения)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц: 216 часов

| № п/п | Наименование разделов и тем дисциплины | Семестр | Недели семестра | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | | | | Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) | | | | | | | |
|-------|---|---------|-----------------|--|--------|----------------------|--------------------------|------------------------|------------------------------------|-----------------------|--|------|--------------------|--------------------|---------|-------------------------------|--------------------------|-----|
| | | | | Контактная работа | | | | Самостоятельная работа | | | собеседование | тест | Практические тесты | контрольная работа | реферат | эссе и иные творческие работы | курсовая работа (проект) | др. |
| | | | | Всего | Лекция | Лабораторные занятия | Др. виды контакт. работы | Всего | Другие виды самостоятельной работы | Подготовка к экзамену | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1. | Раздел 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Раздел 1. Методика обучения техники классических способов передвижения на лыжах | 3 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Тема 1.1. Методика обучения техники попеременного двухшажного хода. | 3 | 1 | 4 | | 4 | | 2 | 2 | | | 1 | | | | | | |
| | Тема 1.2. Методика обучения техники одновременного бесшажного хода. | 3 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | | | | | | |
| | Тема 1.3. Методика обучения техники одновременного одношажного хода (стартовый и основной варианты). | 3 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| | Тема 1.4. Методика обучения техники переходов с хода на ход (с одновременных на попеременные способы передвижения на лыжах). | 3 | 3 | 1 | | 1 | | 2 | 2 | | | 3 | | | | | | |
| | Тема 1.5. Методика обучения техники одновременного двухшажного хода. | 3 | 3 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 3 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|----|---|--|---|--|-----|-----|--|--|----|--|--|--|--|--|
| | Тема 1.6. Методика обучения техники попеременного четырехшажного хода (с двумя и тремя толчками в работе рук). | 3 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 4 | | | | | |
| | Тема 1.7. Методика обучения техники переходов с хода на ход (с попеременных на одновременные способы передвижения на лыжах). | 3 | 4 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 4 | | | | | |
| | Тема 1.8. Методика обучения техники комбинированных способов передвижения на лыжах. | 3 | 5 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 5 | | | | | |
| | Тема 1.9. Совершенствование техники классических способов передвижения на лыжах. | 3 | 5 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 5 | | | | | |
| | Учебная практика: школа ОРУ и специальных упражнений лыжника, проведение водно-подготовительной части занятия, урока по лыжной подготовке. | 3 | 6 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 6 | | | | | |
| | Подготовка к сдаче спортивно-технических нормативов. | 3 | 7 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 7 | | | | | |
| 2. | Раздел 2. Методика обучения техники коньковым способом передвижения на лыжах | | | | | | | 2 | 2 | | | | | | | | |
| | Тема 2.1. Методика обучения техники полуконькового хода и конькового без работы рук. | 5 | 8 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 8 | | | | | |
| | Тема 2.2. Методика обучения техники одновременного двухшажного конькового хода. | 5 | 9 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 9 | | | | | |
| | Тема 2.3. Методика обучения техники попеременного конькового хода. | 5 | 10 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 10 | | | | | |
| | Тема 2.4. Методика обучения техники одновременного одношажного конькового хода. | 5 | 11 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | 11 | | | | | |
| | Тема 2.5. Методика обучения техники перехода с хода на ход. | 5 | 12 | | | | | 2,7 | 2,7 | | | 12 | | | | | |
| | Тема 2.6. Совершенствование техники коньковых способов передвижения на | 5 | 13 | 4 | | 4 | | 2 | 2 | | | 13 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|----|-----------|----|----|-----------|-----------|------|----|--------------------------|----|--|--|---------|--|--|--|
| | лыжах. | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Учебная практика: школа ОРУ и специальных упражнений лыжника, проведение водно-подготовительной части занятия, урока по лыжной подготовке. | 5 | 14 | 4 | | 4 | | 5 | 5 | | | 14 | | | | | | |
| | Учебная практика: проведение урока по обучению техники классических и коньковых способов передвижения на лыжах, развитие двигательных качеств. | 5 | 15 | 2 | | 2 | | 5 | 5 | | | 15 | | | | | | |
| | Учебная практика: проведение урока по обучению техники горнолыжной подготовки, развитие двигательных качеств. | 5 | 16 | 4 | | 4 | | 5 | 5 | | | 16 | | | | | | |
| | Подготовка к сдаче спортивно-технических нормативов. | 5 | 17 | 4 | | 4 | | 4 | 4 | | | 17 | | | | | | |
| | <i>Подготовка и сдача экзамена</i> | | | | | | | 36 | | 36 | | | | | | | | |
| | Общая трудоемкость, в часах | | | 88,2 5 | 17 | 68 | 3,2 53 | 91,7 5 | 55,7 | 36 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Промежуточная аттестация | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | Форма | | | | Семестр | | | |
| | | | | | | | | | | | Зачет Экзамен | | | | 3 | | | |

4.2 Содержание дисциплины.

4.2.1. Лекции

1. Урок по лыжной подготовке в средней общеобразовательной школе.

Основные задачи лыжной подготовки в школе. Основные требования, предъявляемые к уроку по лыжной подготовке. Спортивный инвентарь и оборудование. Классификация урока, структура урока и его составные части. Содержание учебного материала урока по классам. Организационно-методические основы подготовки и проведение урока и спортивно-массовых мероприятий по лыжам в школе. Подготовка учителя к уроку. План-конспект проведения урока по лыжной подготовке в школе. Годовой план-график прохождения учебного материала. Техника безопасности при проведении урока по лыжной подготовке в школе.

4.2.2. Лабораторные занятия

Методика обучения техники классическим способам передвижения на лыжах

Тема №1. Попеременный двухшажный ход.

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к полуконьковому ходу и коньковому без работы рук.

Тема №2. Одновременный одношажный ход (стартовый и основной варианты).

Обучение техники: овладение отталкиванием, свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к способу передвижения.

Тема №3. Одновременный двухшажный ход.

Обучение техники: овладение отталкиванием, свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к одновременному двухшажному ходу.

Тема №4 Попеременный четырехшажный ход (с двумя и тремя толчками в работе рук).

Обучение техники: овладение отталкиванием, свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими

и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к попеременному четырехшажному ходу.

Тема №5. Переходы с хода на ход.

Обучение техники: овладение отталкиванием, свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники перехода с хода на ход.

Тема №6. Совершенствование техники классических способов передвижения на лыжах.

Совершенствование техники отталкивания, работы рук, ног и т.д. Целостное выполнение всей техники основного движения на различной скорости, на различной по длине дистанции. В условиях спусков и подъемов. В условиях соревновательной деятельности и т.д.

Тема №7. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Строевые упражнения в различных вариантах. Упражнения на внимание и координацию основных движений. Общеразвивающие и специальные упражнения заданной направленности. Подвижные и спортивные игры применительно к специализации лыжника-гонщика. Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости и т.д.), упражнения локального воздействия.

Учебная практика. Проведение вводно-подготовительной части урока по лыжной подготовке (20-215 мин.) студентами младших курсов в соответствии с образовательными задачами средней общеобразовательной школы (младший, средний, старший школьный возраст), в рамках проведения учебно-методического занятия по освоению одного из способов передвижения на лыжах. Педагогический анализ вводно-подготовительной части урока. Совершенствование показа специальных и подводящих упражнений для овладения техникой классических способов передвижения на лыжах. Уход за лыжным инвентарем и оборудованием.

Методика обучения техники коньковым способам передвижения на лыжах

Тема №1. Полуконьковый ход и коньковый без работы рук.

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к полуконьковому ходу и коньковому без работы рук.

Тема №2. Одновременный двухшажный коньковый ход.

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к одновременному двухшажному

коньковому ходу.

Тема №3. Попеременный коньковый ход.

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к попеременному коньковому ходу.

Тема №4. Одновременный одношажный коньковый ход.

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения и взаимодействия с опорой в фазах амортизации и отталкивания. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники движений. Специальные упражнения, обеспечивающие развитие физических качеств, применительно к попеременному коньковому ходу.

Тема №5. Переходы с хода на ход.

Обучение техники: овладение отталкиванием (скользящим упором), свободным естественным дистанционным ходом. Положение туловища, головы, работа рук, ног, дыхание при передвижении на лыжах. Имитационные, специальные и подводящие упражнения для освоения техники выполнения основного движения. Последовательность овладения основными подводящими и специальными упражнениями для обучения и совершенствования техники перехода с хода на ход.

Тема №6. Совершенствование техники классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

Совершенствование техники отталкивания, работы рук, ног и т.д. Целостное выполнение всей техники основного движения на различной скорости, на различной по длине дистанции. В условиях спусков и подъемов. В условиях соревновательной деятельности и т.д.

Тема №7. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Строевые упражнения в различных вариантах. Упражнения на внимание и координацию основных движений. Общеразвивающие и специальные упражнения заданной направленности. Подвижные и спортивные игры применительно к специализации лыжника-гонщика. Упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, ловкости, гибкости и т.д.), упражнения локального воздействия.

Учебная практика. Проведение урока по лыжной подготовке (40-45 мин.) студентами старших курсов в соответствии с образовательными задачами средней общеобразовательной школы (младший, средний, старший школьный возраст), в рамках проведения учебно-методического занятия по освоению одного из способов передвижения на лыжах. Педагогический анализ урока. Совершенствование показа специальных и подводящих упражнений для овладения техникой классических и коньковых ходов. Уход за лыжным инвентарем и оборудованием.

Ознакомление с особенностями многоборной подготовки, развитие двигательных качеств, подготовка и сдача спортивно-технических нормативов.

5. Образовательные технологии

Технологический процесс в рамках профессионального освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» предусматривает цикл лекций и практических занятий, с формой контроля экзаменом, самостоятельной работы студентов, учебной и производственной практик, позволяющий сформировать как теоретическую, так и практическую основу будущей профессии, базирующийся на знании основ техники и методики обучения классических и коньковых способов передвижения на лыжах и проведения урока в средней общеобразовательной школе, методики тестирования и уровня оценки подготовленности, методики преподавания с учетом возраста и пола, основам спортивной тренировке, основам организации и проведения соревнований по лыжному спорту.

Учебный блок предусматривает использование стандартных спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, технических средств обучения, компьютерного класса с Интернет обеспечением, интерактивного обучения не менее 5%, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков и умений обучающихся, проведение мастер-классов, встреч с заслуженными мастерами и Олимпийскими чемпионами, председателями Российских федераций по видам спорта, руководителями и ведущими тренерами-преподавателями СДЮШОР, ШВСМ, УОР, ЦОП и т.д., представителями городских и областных комитетов по физической культуре и спорту, представителями городской и областной администрации.

6. Учебно – методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

6.1. План самостоятельной работы студентов

| Неделя | № Темы | Вид самостоятельной работы | Рекомендуемая литература | Часы |
|--------|--------|---|--------------------------|------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | 1 | Раздел 1. Методика обучения техники классических способов передвижения на лыжах | | 2 |
| 1 | 1.1 | Тема 1.1. Методика обучения техники попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| 2 | 1.2 | Тема 1.2. Методика обучения техники одновременного бесшажного хода. | | 2 |
| 2 | 1.3 | Тема 1.3. Методика обучения техники одновременного одношажного хода (стартовый и основной варианты). | | 2 |
| 3 | 1.4 | Тема 1.4. Методика обучения техники переходов с хода на ход (с одновременных на попеременные способы передвижения на лыжах). | | 2 |
| 3 | 1.5 | Тема 1.5. Методика обучения техники одновременного двухшажного хода. | | 2 |
| 4 | 1.6 | Тема 1.6. Методика обучения техники попеременного четырехшажного хода (с двумя и тремя толчками в работе рук). | | 2 |
| 4 | 1.7 | Тема 1.7. Методика обучения техники переходов с хода на ход (с попеременных на одновременные способы передвижения на лыжах). | | 2 |
| 5 | 1.8 | Тема 1.8. Методика обучения техники комбинированных способов | | 2 |

| | | | | |
|----|------|---|--|-----|
| | | передвижения на лыжах. | | |
| 5 | 1.9 | Тема 1.9. Совершенствование техники классических способов передвижения на лыжах. | | 2 |
| 6 | 1.10 | Учебная практика: школа ОРУ и специальных упражнений лыжника, проведение водно-подготовительной части занятия, урока по лыжной подготовке. | | 2 |
| 7 | 1.11 | Подготовка к сдаче спортивно-технических нормативов. | | 2 |
| | 2 | Раздел 2. Методика обучения техники коньковым способам передвижения на лыжах | | 2 |
| 8 | 2.1 | Тема 2.1. Методика обучения техники полуконькового хода и конькового без работы рук. | | 2 |
| 9 | 2.2 | Тема 2.2. Методика обучения техники одновременного двухшажного конькового хода. | | 2 |
| 10 | 2.3 | Тема 2.3. Методика обучения техники попеременного конькового хода. | | 2 |
| 11 | 2.4 | Тема 2.4. Методика обучения техники одновременного одношажного конькового хода. | | 2,7 |
| 12 | 2.5 | Тема 2.5. Методика обучения техники перехода с хода на ход. | | 2 |
| 13 | 2.6 | Тема 2.6. Совершенствование техники коньковых способов передвижения на лыжах. | | 5 |
| 14 | 2.7 | Учебная практика: школа ОРУ и специальных упражнений лыжника, проведение водно-подготовительной части занятия, урока по лыжной подготовке. | | 5 |
| 15 | 2.8 | Учебная практика: проведение урока по обучению техники классических и коньковых способов передвижения на лыжах, развитие двигательных качеств. | | 5 |
| 16 | 2.9 | Учебная практика: проведение урока по обучению техники горнолыжной подготовки, развитие двигательных качеств. | | 4 |
| 17 | 2.10 | Подготовка к сдаче спортивно-технических нормативов. | | |

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

В процессе освоения дисциплин студенты по заданию преподавателя осуществляют внеаудиторную самостоятельную работу. Организация самостоятельной работы студентов осуществляется с использованием интернет-технологий. Задания для самостоятельной работы направлены на поиск студентами информации и обработку информации:

- составление плана-конспекта комплекса физических упражнений.

Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения - с указанием счета. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.) Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

| № п\п | Вид контроля | Контролируемые темы | Компетенции, компоненты которых контролируются |
|-------|--------------|---------------------|--|
| 1 | тест | 1-2 | ОПК-6, ПК-1, ПК-5 |

Материалы для проведения текущего контроля знаний и промежуточной аттестации составляют отдельный документ – Фонд оценочных средств по дисциплине «Лыжный спорт».

Демонстрационные варианты оценочных средств для каждого вида контроля смотри в ЭИОС (<http://moodle.pnzgu.ru/course/view.php?id=2225#section-6>)

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
2. Техника и методика обучения попеременному 4х шажному ходу.
3. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
4. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу (стартовый вариант).
5. Техника и методика обучения одновременному 2х шажному ходу.
6. Техника и методика обучения комбинированным ходам.
7. Техника и методика обучения повороту переступанием.
8. Техника и методика обучения повороту плугом.
9. Техника и методика обучения повороту упором.
10. Техника и методика обучения повороту ножницами.
11. Техника и методика обучения повороту на параллельных лыжах.
12. Техника и методика обучения повороту из упора.
13. Техника и методика обучения подъему ступающим шагом.
14. Техника и методика обучения подъему скользящим шагом.
15. Техника и методика обучения подъему беговым шагом.
16. Техника и методика обучения подъему елочкой.
17. Техника и методика обучения подъему полуелочкой.
18. Техника и методика обучения торможению плугом.
19. Техника и методика обучения торможению упором.
20. Техника и методика обучения полуконьковому ходу.
21. Техника и методика обучения прохождения неровностей.
22. Техника и методика обучения попеременному коньковому ходу.

23. Техника и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
24. Техника и методика обучения одновременному 2х шажному коньковому ходу.
25. Техника и методика обучения коньковому ходу без отталкивания руками.
26. Школа коньковых ходов.
27. Особенности инвентаря для коньковых способов передвижения.
28. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу(основной вариант)
29. Техника и методика обучения торможению соскальзыванием.
30. Школа в классических способах передвижения.
31. Внеклассная работа по лыжному спорту в школе.
32. Организация и проведение соревнований в школе.
33. Планирование работы по лыжному спорту в школе.
34. Особенности занятий по лыжам с детьми школьного возраста.
35. Уход за лыжным инвентарем.
36. Выбор лыжного инвентаря.
37. Одежда и обувь лыжника.
38. лыжные мази и парафины, смазка лыж.
39. Установка креплений.
40. Выбор места для занятий лыжами.
41. Выбор места для проведения соревнований.
42. Методика тренировки в подготовительном периоде.
43. Методика тренировки в основном периоде.
44. Методика тренировки новичков.
45. Средства тренировки в подготовительном периоде.
46. Средства тренировки в основном периоде.
47. Средства тренировки лыжников.
48. Специальные упражнения лыжников.
49. Имитационные упражнения лыжников.
50. Особенности обработки и смазки пластиковых лыж.
51. Педагогический контроль в тренировочном процессе лыжников
52. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
53. Лыжный спорт в дореволюционной России.
54. Лыжный спорт в периоде 1917- 1941 годов.
55. Лыжный спорт в период Великой Отечественной Войны и до современного времени.
56. Значение лыж в быту и в военном деле.
57. Тренажеры и технические средства , применяемые в тренировки лыжника.
58. Тесты, применяемые в лыжных гонках.
59. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
60. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжному спорту.
61. Положение о соревнованиях.
62. Заявки на участие в соревнованиях.
63. Расписание стартов, порядок старта и жеребьевка.
64. Организация проводящая соревнования.
65. Деление участников на группы по возрасту и полу.
66. Обязанности и права участников соревнований.
67. Обязанности и права представителей и тренеров.
68. Судейская коллегия, главная судейская коллегия.
69. Технический делегат, жюри соревнований.
70. Общие обязанности судей.
71. Главный судья (права и обязанности)

72. Заместители главного судьи (права и обязанности)
73. Главный секретарь (права и обязанности)
74. Комендант соревнований, оборудование финиша.
75. Начальник трасс (права и обязанности)
76. Судья по маркировки лыж.
77. Информационное оборудование мест старта и финиша.
78. Стартер, помощники стартера.
79. Старший судья на финише.
80. Судья порядка прихода, секретарь судьи порядка прихода.
81. Хронометрист, секретарь хронометриста.
82. Дистанции лыжных гонок.
83. Просмотр трасс, лыжи для разминки, маркировка лыж, питание на дистанции.
84. Места старта, финиша и зоны передачи эстафет.
85. Объявление результатов соревнований.
86. Трассы лыжных гонок.
87. Прохождение дистанции лыжных гонок.
88. Прохождение дистанции в эстафетных гонках.
89. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.
90. Правила эстафетных гонок.

7. Учебно - методическое и информационное обеспечение дисциплины «Лыжный спорт с методикой преподавания»

а) Учебная литература:

1. Березин Г.В., Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физического воспитания, пед. институтов /Под общ. ред. И.М. Бутина/ М.: Просвещение, 1973 -271 с., ил.
2. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры /Под общ. ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева/ М.: Фис, 1989. - 319 с. ил.
3. И.М. Бутин. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов пед. учебных заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 368 с. ил.
4. Манжосов В.Н. и др. Лыжный спорт: учебное пособие для Вузов. -М.: Высшая школа. 1987. - 151 с., ил.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с., ил

б) Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека "Elibraray":<http://elibrary.ru>.
2. Электронно-библиотечная система <http://znanium.com>.
3. Электронно-библиотечная система "Лань": <https://e.lanbook.com>.
4. Единое окно доступа к информационным ресурсам: <http://window.edu.ru>.
5. Министерство науки и высшего образования РФ: <http://minobrnauki.gov.ru>
6. Министерство спорта РФ:www.minsport.gov.ru.

в) Программное обеспечение:

- ПО «Microsoft» (подписка Eopen); лицензия № 63167487, лицензия № 61853322:ПО Microsoft Volume Licensing Service Center договор № 63167487 от 29 апреля 2011 г. договор № СД-130712001 от 12.07.2013 (подписка с 1 сентября 2013 г. до 31 августа 2017 г.) продление Microsoft Imagine Standard KDF-00031 (подписка с 1 сентября 2017 г. до 31 августа 2020 г.);
- Антивирус Касперского 10.0 (договор на антивирус Касперского на 2017/2018 гг.; договор № ХП-567116 от 29.08.2016 действие с 2016 по 2017 гг)

Свободно распространяемое ПО: Open Office; Mozilla Firefox; Google Chrome; Adobe Acrobat Reader.

г) Другое материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» осуществляется на базе стандартных спортивных сооружений с использованием спортивного инвентаря и технического оборудования (лыжи, палки, лыжные крепления, мази, парафины, утюги, секундомеры и т.д.), компьютерного класса с Интернет обеспечением, интерактивного обучения, нормативно-правовой и организационно-методической литературы и документации деятельности учреждений дополнительного, среднего специального и высшего образования.

Рабочая программа дисциплины Лыжный спорт с методикой преподавания составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «19» 09 2017 г. № 942.

Программу составили:

1. Лутков А.Н., доцент кафедры "Циклические виды спорта"



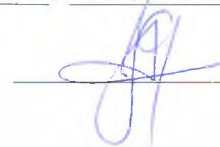
Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Программа одобрена на заседании кафедры "Циклические виды спорта"

Протокол № 10

от « 18 » июне 2019 года

Зав. кафедрой ЦВС



Иванов А.Н.

Программа одобрена методической комиссией института физической культуры и спорта

Протокол № 10

от « 24 » июня 2019 года

Председатель методической комиссии института физической культуры и спорта



Беляева В.В.

**Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и
регистрации изменений**

| Учебный год | Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой) | Внесенные изменения | Номера листов (страниц) | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|-------|--------------------|
| | | | заменен ных | новых | аннулиро ванных |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |