Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани
Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

А.А. Евдокимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль): Физическая культура

Программа подготовки: академический бакалавриат

Форма обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Краснодар 2017

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины 4
Цель освоения дисциплины 4
1.2 Задачи дисциплины 4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5
2. Структура и содержание дисциплины 5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ 5
2.2 Структура дисциплины 6
2.3 Содержание разделов дисциплины 6
2.3.1 Занятия лекционного типа 6
2.3.2 Занятия практического типа 7
2.3.3 Лабораторные занятия. 9
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ 9
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 9
3. Образовательные технологии. 10
3.1.Образовательные технологии при проведении лекций 10
3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий 10
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации... 12
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля 12
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса 12
4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации 12
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов 14
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации 14
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 17
5.1 Основная литература: 17
5.2 Дополнительная литература: 17
5.3. Периодические издания: 18
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины. 18
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 19
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 20
8.1 Перечень информационных технологий. 20
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения. 20
8.3 Перечень информационных справочных систем : 20

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине. 21

1 Цели и задачи изучения дисциплины

Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» является формирование: системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки в данном виде спорта.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» направлено на формирование у студентов следующих компетенций: ПК-1 – готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины.

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области лыжного спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов лыжного спорта.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков в лыжном спорте.

4. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса лыжной подготовки, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков в лыжном спорте.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по лыжному спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля по лыжной подготовке школьников, студентов и взрослого населения.

6.Формирование системы знаний теории лыжного спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

Дисциплины, на которых базируется данная дисциплина: спортивные дисциплины вариативной части профессионального цикла.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей: «Методика обучения физической культуре».

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование специальных компетенций (ПК):

ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1.	ПК-1	готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	- основы упражнений применяемых в лыжном спорте; - основные этапы, принципы, средства и методы обучения в лыжном спорте; - основы теории и методики преподавания лыжного спорта; - основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях в лыжным спорте;	- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;	- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»; - применения специальной терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице

(для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр (часы)
		5
Контактная работа		
В том числе:		
Занятия лекционного типа	8	8
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	26	26

Лабораторные занятия			
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		2	2
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа (всего)			
В том числе:			
Курсовая работа		–	–
Проработка учебного (теоретического) материала		15,8	15,8
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка к устному опросу, практическому занятию)		10	10
Подготовка к текущему контролю		10	10
Контроль			
Подготовка к зачету			
Общая трудоемкость	час.	72	72
	в том числе контактная работа	36,2	36,2
	зач. ед.	2	2

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре *(очная форма)*

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
	5 семестр					
1	Зарождение и развитие лыжного спорта в России	7	2			5
2	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	7	2			5
3	Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия)	18	2	6		10
4	Методика обучения передвижению на лыжах	37,8	2	20		15,8
	Итого по дисциплине		**8**	**26**	**0**	**35,8**

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1.	Зарождение и развитие лыжного спорта	1. Возникновение лыж. Развитие лыжного спорта в России с древнейших времен до Великой	У,Т

	в России	Октябрьской социалистической революции. 2. Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции. Лыжный спорт в период ВОВ. 3. Участие лыжников в международных соревнованиях, первенствах мира, Олимпийских играх и Универсиадах. 4. Состояние лыжного спорта в настоящее время.	
2.	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	1. Принципы и закономерности системы подготовки в лыжном спорте. 2. Основные средства подготовки и методы подготовки. 3. Планирование подготовки. Документы планирования.	У,Т
3.	Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия)	1. Техника передвижения на лыжах. Основные требования, предъявляемые к ней. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики техники передвижения на лыжах. 2. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Скользящий шаг, его периоды и фазы. 3. Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы подъемов: ступающим, беговым, скользящим шагом, "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой". Способы торможений лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможение палками, падением. Поворот в движении переступанием.	У,Т
4.	Методика обучения передвижению на лыжах	1. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Задачи, принципы, методы обучения. 2. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Типичные ошибки и пути их исправления. 3. Травматизм, его причины и пути предупреждения.	У, Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Занятия практического типа

№	Наименование	Содержание раздела	Форма текущего

	раздела		контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1	Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия)	Рассказ, демонстрация, опробование, имитация. Имитация работы рук с лыжными палками на месте. Ходьба широким шагом, с попеременной работой рук с лыжными палками. Бег прыжками в шаге с попеременной работой рук с лыжными палками. Скользящий шаг на одном лыжероллере без палок. Скользящий шаг на лыжероллерах без палок. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки. Удлиненный прокат на лыжах с махами руками. Скользящие шаги с палками взятыми за середину. Скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками. Передвижение на лыжах полушагами, палки поперек. Попеременный двухшажный ход в полной координации.	ПР, Т
2	Методика обучения передвижению на лыжах	Одновременный бесжажный ход − имитация движений (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок и лыж на месте. Имитация постановки палок на грунт. Создание системы движения (руки – туловище – ноги − лыжи). Одновременный бесшажный ход в полной координации. Одновременный одношажный ход одновременный двухшажный ход. Выполнение хода под команду. Удлинение скользящего шага. Отталкивание рукой сразу после отталкивания ногой. Выполнение одновременного одношажного и двухшажного хода в полной координации. Пройти заданный отрезок за наименьшее количество шагов (15 – 20 м). Движение на лыжах с изменением направления. Смена ходов по команде. Прохождение дистанции 1,5 км попеременным двушажным ходом на технику выполнения. Эстафета – выполнение одновременного двухшажного хода без палок на скорость (30м). Подъем скольжением. Подъем скользящим шагом крутизна склона 5 – 6 градусов. Подъем беговым шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем «полуелочкой». Подъем «елочкой». Подъем «лесенкой». Имитация положения тела при спуске. Спуски в различных стойках (низкой, высокой, стойке отдыха).	ПР, Т

Примечание: ПР − практическая работа, Т − тестирование.

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
5 СЕМЕСТР		
1	Подготовка к устному опросу по теме: Одновременный бесшажный ход.	Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3; - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420(04.01.2018). Стр. 9−18.
2	Подготовка к устному опросу по теме: Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 26 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/69812. стр. 3-18
3	Подготовка к практическому занятию по теме: Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия)	Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : САФУ, 2015. - 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3 ; - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420(04.01.2018). Стр. 44−83
4	Подготовка к практическому занятию по теме: Методика обучения передвижению на лыжах	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс] : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

–в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
5 СЕМЕСТР			
1	Зарождение и развитие лыжного спорта в России	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия)	Аудиовизуальная технология, беседа	2*
4	Методика обучения передвижению на лыжах	Аудиовизуальная технология, лекция – дискуссия *	2
	Итого по курсу		8
	в том числе интерактивное обучение*		2*

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1	2	3	4
5 СЕМЕСТР			
1	Школа лыжника, имитация работы рук и ног.	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами*	2*

2	Обучение попеременному двухшажному ходу	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением	4
3	Обучение попеременному четырехшажному ходу	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)*	4*
4	Обучение одновременным ходам	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением	4
5	Совершенствование лыжных ходов	Метод моделирования, работа малыми группами (на месте, в движении)	4*
6	Способы подъемов и спусков	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	4
7	Способы торможения и поворотов	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	4
		Итого по курсу	26
		в том числе интерактивное обучение*	10*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
5 семестр			
1	Зарождение и развитие лыжного спорта в России	Устный опрос	15
2	Основы системы спортивной подготовки в лыжном спорте	Устный опрос	15
3	Основы техники передвижения на лыжах (основные понятия)	Практическая работа Устный опрос	10 5
4	Методика обучения передвижению на лыжах	Практическая работа Устный опрос	10 5
5		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. Лыжный спорт в системе физического воспитания.
2. Возникновение и развитие лыжного спорта в мире.
3. Основы обучения в лыжном спорте.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Ошибки при выполнении упражнений на лыжах, их предупреждение и исправление.
6. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам.
7. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.
8. Техника и методика обучения способам подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах.
9. Подвижные игры на лыжах.
10. Лыжная подготовка и её место в физическом воспитании студентов вуза.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1.Первый чемпион России?
1) Веденин
2) Понов
3) Павлов
4) Бычков
2.Как назывались первые лыжи?
1) лыжи
2) коньки
3) снегоступ
4) катки
3.Что учитывается при подборе лыж?
1) рост
2) возраст
3) вес
4) пол
4.Как подбираются палки для классического хода?
1) по росту
2) по возрасту

3) по весу
4) по полу
5.Как подбираются палки для свободного хода?
1) до плеча
2) до мочки уха
3) до подмышки
4) ваш рост
6.Сколько ходов в лыжных гонках?
1) 4
2) 3
3) 2
4) 5
7.Сколько способов передвижения в лыжных гонках?
1) 5
2) 3
3) 2
4) неограничен
8.Основной ход в классическом стиле?
1) попеременно 2-х шажный
2) бесшажный
3) одновременно 2-х шажный
4) попеременно 4-х шажный
9.Кто из спортсменов лыжников удостоен звания Героя России?
1) Кулаков
2) Егорова
3) Вальби
4) Петрова
10.Как подбираются лыжи по длине?
1) по росту
2) рост + 20см
3) рост + вытянутая рука
4) рост + 45см
11.На сколько частей делится лыжа?
1) 1
2) 3
3) 2
4) 4
12.Сколько типов креплений?
1) 1
2) 5
3) 2
4) 6
13.На сколько частей делится лыжная палка?
1) 2
2) 6
3) 4
4) 3
14.Сколько основных лыжных мазей?
1) 4
2) 9
3) 7
4) 8

15.В каком году в России открыт первый лыжный клуб?
1) 1725
2) 1910
3) 1895
4) 1900
16.Название лыжного хода при котором работают в основном руки?
1) попеременно 2-х шажный
2) одновременно бесшажный
3) одновременно 1 шажный
4) классический
17.Сколько способов подъемов существует сейчас?
1) 2
2) 4
3) 3
4) 1

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Опишите и изобразите схематически граничное положение тела лыжника в начале фазы свободного скольжения на двух лыжах одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
2. Опишите и изобразите схематически граничные положения тела лыжника в начале фаз одновременного бесшажного хода.
3. Опишите и изобразите схематически граничное положение тела лыжника в начале фазы отталкивания с выпрямлением толчковой ноги одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
4. Напишите правила выполнения фазы свободного одноопорного скольжения на левой (правой) лыже попеременного конькового хода (со свободным скольжением).

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачет по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу за курс, получение теоретических знаний и практических умений, их прочность, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Зачет проводится в устной форме по вопросам. Преподаватель имеет право задавать вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачета устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

При оценке знаний учитываются:

– правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов;
– степень сформированности интеллектуальных и общеучебных умений;
– самостоятельность ответа;
– речевую грамотность и логическую последовательность ответа;

1 Оценка «зачтено»:

– полно раскрыто содержание материала в объеме программы;
– четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий;
– доказательно использованы выводы и примеры;
– ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания;

2 Оценка «не зачтено»:

– основное содержание материала не раскрыто;
– не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя;
– допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

Вопросы на зачет

1 Какие подводящие упражнения применяются при обучении основной стойке лыжника.
2 Какие подводящие упражнения применяются при обучении одновременному одношажному ходу (основной вариант).
3 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе скольжения с подседанием попеременного двухшажного хода.
4 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе одноопорного скольжения попеременного двухшажного хода.
5 Какие подводящие упражнения применяются при обучении одновременному бесшажному ходу.
6 Правила выполнения фазы свободного скольжения на двух лыжах одновременного одношажного (скоростной вариант).
7 Какие подводящие упражнения применяются при обучении одновременному двухшажному ходу.
8 Какими способами лыжник переходит с одновременных ходов на попеременные ходы.
9 Напишите правила выполнения фазы скольжения с выпрямлением опорной ноги попеременного двухшажного хода.
10 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе свободного скольжения на двух лыжах одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
11 Как работают руки и ноги во время первого шага в попеременном четырехшажном ходе?
12 Какими способами лыжник переходит с попеременных ходов на одновременные ходы.
13 Как выполняются поворот переступанием?
14 Как работают руки и ноги во время третьего шага в переменном четырехшажном ходе?
15 Как выполняется поворот падением?
16 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе скольжения с выпрямлением опорной ноги попеременного двухшажного хода.
17 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе скольжения с подседанием одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
18 Правила выполнения фазы отталкивания с выпрямлением толчковой ноги одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
19 Как выполняется скоростной шаг в попеременном четырехшажном ходе?
20 Как выполняется поворот «плугом»?
21 Какие подводящие упражнения применяются пи обучении попеременному четырехшажному ходу.
22 Чем отличается скоростной вариант одновременного одношажного хода от основного варианта?
23 Какие подводящие упражнения применяются пи обучении торможению «плугом» и упором?
24 Как выполняется переход через шаг?
25 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе выпада с подседанием одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
26 Как выполняется поворот из упора?
27 Какие подводящие упражнения применяются при обучении повороту переступанием?
28 Какие виды спусков по направлению вы знаете?
29 Какие подводящие упражнения применяются при обучении переходу со свободным движением рук?
30 Какие способы торможения применяются при прохождении спусков?
31 Как выполняется поворот на параллельных лыжах?
32 Какие подводящие упражнения применяются при обучении повороту «плугом»?
33 Какие способы преодоления подъемов вы знаете?

34 Какие подводящие упражнения применяются при обучении переходу со свободным движением рук?
35 Как подается команда при повороте переступанием на месте вокруг носков лыж?
36 Какие подводящие упражнения применяются при обучении повороту из упора?
37 Какие подводящие упражнения применяются при обучении «прямому» переходу?
38 Чем отличается подъем ступающим шагом от подъема скользящим шагом?
39 Как подается команда при повороте переступанием на месте вокруг пяток лыж?
40 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе отталкивания с выпрямлением толчковой ноги попеременного двухшажного хода.
41 Какие подводящие упражнения применяются при обучении переходу с прокатом?
42 Какие подводящие упражнения применяются при обучении повороту с упором?
43 Какие способы поворотов вы знаете?
44 Как выполняется поворот на месте прыжком с опорой и без опоры на палки?
45 Какие подводящие упражнения применяются при обучении переходу без шага?
46 Какие способы поворотов на месте махом ноги на лыжах вы знаете?
47 Как выполняются команды «Равняйсь», «Смирно» на лыжах и с ними в руках?
48 Какие подводящие упражнения применяются при обучении фазе скольжения с одновременным отталкиванием руками одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
49 Какие подводящие упражнения применяются при обучении повороту на параллельных лыжах?
50 Какие подводящие упражнения применяются при обучении переходу через шаг?
51 Чем отличается подъем ступающим шагом от подъема беговым шагом?
52 Какие методы тренировки применяются в лыжном спорте.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.1 Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260

2. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие / И. Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова. – Архангельск : САФУ, 2015. – 114 с. - Библиогр.: с. 110. - ISBN 978-5-261-01062-3. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420

5.2 Дополнительная литература:

1. Алхасов, Д. С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников (в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974

2. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс] : пособие / И.П. Волков. - Минск : РИПО, 2015. - 196 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-985-503-542-9 ; – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=463697

3. Гилазиева, С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Р. Гилазиева, Т. В. Нурматова, М. Р. Валетов ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Оренбург : ОГУ, 2015. - 120 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7410-1284-0 ; - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438997

4. Донской, Д. Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/69845

5. Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. - 150 с. - ISBN 978-5-8353-1174-3 ; – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501.

6. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б.Х. Ланда. - Москва : Спорт, 2017. - 129 с. : схем., табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-87-9 ; - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216

7. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников [Электронный ресурс]: учебное пособие / М.П. Мухина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366

8. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. Г. А. Кузьменко. – Москва : Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2 ; - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=437352

9. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом [Электронный ресурс]: научно-методическое пособие / Министерство спорта

Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; сост. Ю.В. Корягина, В.А. Аикин. - Омск : Издательство СибГУФК, 2015. - 68 с. : ил. - Библиогр. в кн. ;. - URL:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 26 с. — URL: https://e.lanbook.com/book/69812.

5.3. Периодические издания:

1. Образовательные технологии (г. Москва) – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1395271
2. Педагогические измерения – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270
3. Теория и практика физической культуры – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1358796
4. Школьные технологии − URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/18866/udb/1270
5. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822
6. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351
7. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: http://elibrary.ru/c http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013
8. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

1. **Базы данных компании «Ист Вью»** [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com.
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://school-collection.edu.ru.
3. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: http://window.edu.ru.
4. **КиберЛенинка** : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.
5. Лекториум : видеоколлекции академических лекций вузов России : сайт. – URL: https://www.lektorium.tv.
6. Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) [сетевая информационно-поисковая система Российской академии образования, многофункциональный полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://elib.gnpbu.ru.
7. **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.
8. **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.

9. **Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru.

10. Российское образование : федеральный портал. – URL: http://www.edu.ru/.

11. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) : сайт. – URL: http://www.uisrussia.msu.ru/.

12. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: http://xn—90ax2c.xn--p1ai/.

13. **Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов** [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://fcior.edu.ru.

14. **ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»** [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

15. **ЭБС «Юрайт»** [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.

16. **ЭБС издательства «Лань»** [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.

17. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: http://diss.rsl.ru/.

18. **Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов**. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

19. **Энциклопедиум** [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При всех формах самостоятельной работы обучающийся может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Обучающийся может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки и остроты поставленных преподавателем вопросов.

Самостоятельная работа при изучении курса «Теория и методика лыжного спорта» должна учитывать непосредственную практическую направленность курса. Учитывая характер дисциплины необходимо больше усилий прилагать для организации дополнительной работы студентов по практической части.

Самостоятельная работа по данной дисциплине предусматривает следующие виды работ:

а) Проработка лекционных занятий курса (Работа с литературой в читальном зале библиотеки и интернет ресурсов). Объем лекционных часов сравнительно мал, поэтому некоторые темы освещаются обзорно и обучающимся необходимо дополнительно проработать эти темы по указанной в программе литературе.

б) Самостоятельная и домашняя работа по тематике практических занятий. Основной частью самостоятельной работы является систематическая подготовка к практическим занятиям. Обучающиеся должны быть нацелены на важность качественной подготовки к таким заня-

тиям. При подготовке к практическим занятиям они должны освоить вначале теоретический материал по новой теме занятия, с тем, чтобы использовать эти знания при практическом освоении навыков лыжных ходов. Каждое практическое занятие завершается заданием для закрепления знаний теоретической части на самостоятельную и домашнюю работу. Результат этой работы в дополнительное время индивидуальных консультаций преподавателя проверяется на проверочных работах.

г) Подготовка к зачету. При подготовке к зачету обучающийся должен показать технически правильно изучаемые лыжные ходы, пройти тестирование.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу обучающихся над материалом курса и повысить уровень его усвоения.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

не предусмотрено

8.1 Перечень информационных технологий.

– Компьютерное тестирование по итогам изучения дисциплины.

– Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

8.3 Перечень информационных справочных систем :

20. Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: http://www.lexed.ru.

21. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: http://www.fgosvo.ru.

22. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

23. Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

24. Web of Sciense (WoS, ISI) : международная аналитическая база данных научного цитирования [журнальные статьи, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: http://webofknowledge.com.

25. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

26. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

27. Calend.ru. Календарь событий : информационно-справочный ресурс. – URL: http://www.calend.ru/.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2.	Практические занятия	Спортивный комплекс «Буревестник»
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенный персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет»,программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.