Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.06.2022 17:33:00
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Чеченский государственный педагогический университет»
Кафедра спортивных дисциплин

«*УТВЕРЖДАЮ*»
Зав. каф. СД К.Ш. Дунаев

Протокол № 9 от 31.04. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (МОДУЛЯ)

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА»

Направление подготовки

44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки

«Физическая культура»

Уровень образования

Бакалавриат

Форма обучения

очная/заочная

Год приема - 2021

Грозный, 2021

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель освоения дисциплины: способствовать формированию готовности обучающихся к использованию систематизированных теоретических знаний и практических умений по лыжному спорту при решении профессиональных задач педагогической деятельности.

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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина представлена в вариативной части Блока Б1.В.18 «Дисциплины (модули)»

Для изучения дисциплины необходимы компетенции, формируемые у обучающихся в результате освоения ОПОП подготовки бакалавра по данному направлению. Курс «Теория и методика лыжного спорта» устанавливает связи с другими дисциплинами, такими как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Методика обучения физической культуре», «Теория и методика плавания», «Теория и методика спортивных игр», «Теория и методика легкой атлетики», «Туризм и спортивное ориентирование», «Теория и методика подвижных игр», «Методика физической подготовки в ВФСК ГТО».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для прохождения производственной практики и подготовки к государственной итоговой аттестации.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Освоение дисциплины способствует формированию следующих компетенций у обучающихся:

общекультурных:

ОК-8 – готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

профессиональных:

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

ПК-2 – способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- роль лыжного спорта как жизненно необходимого навыка, вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение;
- основы техники передвижения на лыжах, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах;
- содержание, формы, методы планирования занятий лыжным спортом при реализации программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- правила соревнований по лыжному спорту;
- факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по легкой атлетике.

уметь:

- формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта разным возрастным группам обучающихся с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;
- планировать организацию и содержание занятий лыжной подготовкой при реализации программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- подбирать и применять на занятиях лыжным спортом адекватные поставленным задачам современные методы и технологии обучения и диагностики;
- оценивать эффективность занятий лыжным спортом, анализировать технику передвижения на лыжах, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий лыжным спортом.

владеть:

- навыками практического выполнения способов передвижения на лыжах, входящих в программы по физической культуре;
- навыками применения специальной терминологии в процессе учебных занятий и внеучебной деятельности по физическому воспитанию обучающихся;

- способами рациональной организации и проведения занятий по лыжному спорту, использовании современных технологий обучения и диагностики
- методами анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;
- видами и формами планирования занятий лыжной подготовкой при реализации программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов
- способами применения средств лыжного спорта для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;
- навыками организации и проведения соревнований по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

4. ОБЬЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Трудоемкость дисциплины – 2 з.е. (72 часов)

очная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**семестр**
		3
Аудиторные занятия (всего)	**48/1,3**	**48/1,3**
В том числе:		
Лекции	16/0,44	16/0,44
Практические занятия (ПЗ)	32/0,88	32/0,88
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа (всего)	**24/0,66**	**24/0,66**
В том числе:		
Курсовая работа	-	
Расчетно-графические работы	-	
Реферат	-	
И(или) другие виды самостоятельной работы:		
Подготовка к лабораторным работам	-	
Подготовка к практическим занятиям		
Подготовка к зачету		
Подготовка к экзамену	-	-
Вид промежуточной аттестации	-	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины час.зач. ед.	**72/2**	**72/2**

заочная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов**	**семестр**
		2
Аудиторные занятия (всего)	**8/0,22**	**8/0,22**
В том числе:		
Лекции	-	-
Практические занятия (ПЗ)	8/0,22	8/0,22
Семинары (С)	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-
Самостоятельная работа (всего)	**100/2,77**	**100/2,77**

В том числе:		
Курсовая работа	-	
Расчетно-графические работы	-	
Реферат	-	
И(или) другие виды самостоятельной работы:		
Подготовка к лабораторным работам	-	-
Подготовка к практическим занятиям	77/2,13	77/2,13
Подготовка к зачету		
Подготовка к экзамену	23/0,63	23/0,63
Вид промежуточной аттестации	-	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины час. зач. ед.	**108/3**	**108/3**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

очная форма

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ зан.	Лаб. зан.	СР	Всего часов
1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	2/0,05	2/0,05	-	4/0,10	8/0,20
2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование	2/0,05	2/0,05	-	4/0,10	8/0,20
3	Основы техники передвижения на лыжах	4/0,10	10/0,27	-	6/0,15	20/0,55
4	Методика обучения передвижению на лыжах	4/0,10	10/0,27	-	6/0,15	18/0,5
5	Организация и проведение соревнований	4/0,10	8/0,22	-	4/0,10	16/0,44
	итого	**16/ 0,5**	**32**	**-**	**24/0,88**	**72/2**

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ зан.	Лаб. зан.	СР	Всего часов
1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	-	2/0,05	-	10/0,27	12
2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование	-	-	-	10/0,27	10
3	Основы техники передвижения на лыжах	-	2/0,05	-	30/0,83	32
4	Методика обучения передвижению на лыжах	-	2/0,05	-	30/0,83	32
5	Организация и проведение соревнований	-	2/0,05	-	20/0,55	22
	итого	**-**	**8/0,22**	**-**	**100**	**108**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела

1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Место и роль лыжного спорта в допризывной подготовке молодежи и в системе подготовки военнослужащих. Возникновение, развитие и распространение лыж. Применение лыж в быту и в военном деле. Основные вехи в истории развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом. Соревнования по лыжным гонкам, эволюция техники, тактики, правил соревнований. Достижения российских лыжников-гонщиков.
2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование	Экипировка лыжника-гонщика. Эволюция лыжного инвентаря. Виды лыж и их характеристики. Основные критерии выбора лыж. Лыжные крепления: типология, характеристика, способы установки на лыжи различной модификации. Лыжные палки: строение, разновидности, подбор. Лыжные мази и парафины. Факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов. Способы смазки лыж. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Лыжные стадионы. Выбор и подготовка лыжных трасс. Требования к лыжным трассам для учебных занятий, соревнований, прогулок. Особенности лыжных трасс для классического и свободного стиля. Устройство лыжехранилищ.
3	Основы техники передвижения на лыжах	Классификация способов передвижения на лыжах. Классические лыжные ходы: классификация, характеристика, условия применения, примеры. Основные требования, предъявляемые к технике классических лыжных ходов. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Анализ техники одновременных классических ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных классических ходов. Коньковые лыжные ходы: классификация, характеристика, условия применения, примеры. Основные требования, предъявляемые к технике коньковых лыжных ходов. Анализ техники полуконькового хода. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода. Анализ техники попеременного двухшажного конькового хода. Подъемы на лыжах: основные способы, условия применения, техника выполнения. Анализ техники прохождения спусков и неровностей. Торможение в лыжном спорте: основные способы, условия применения, техника выполнения. Анализ техники поворотов в движении и на месте.
4	Методика обучения передвижению на лыжах	Методика обучения лыжным ходам: методическая последовательность изучения техники лыжных ходов, основные методы и средства обучения. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники классических и коньковых лыжных ходов, их предупреждение и исправление. Методика обучения преодолению подъемов, спусков и неровностей: методическая последовательность, основные методы и средства обучения. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники преодоления подъемов, спусков и неровностей, их предупреждение и исправление. Методика обучения способам торможений и поворотов: методическая последовательность, основные методы и средства

		обучения. Типичные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники торможений и поворотов, их предупреждение и исправление. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по лыжному спорту. Подготовка мест занятий по лыжному спорту. Урок лыжной подготовки и его особенности. Типы уроков лыжной подготовки. Структура и содержание урока лыжной подготовки. Дозировка нагрузки. План-конспект урока лыжной подготовки. Методы организации занимающихся на уроках лыжной подготовки. Оценка успеваемости учащихся. Эффективность проведения урока лыжной подготовки. Неурочные формы занятий лыжным спортом и их характеристика. Лыжная подготовка дошкольников: задачи, организационные формы, условия проведения, особенности. Содержание занятий, основные средства, методы, методические приемы. Задачи и содержание программного материала занятий лыжным спортом в общеобразовательной школе. Особенности организации учащихся и построения занятий, учет климато-географических и погодных условий, основные средства и методы, оценка успеваемости занимающихся. Занятия лыжным спортом в высших учебных заведениях. Задачи, организация и содержание работы по лыжному спорту на подготовительном учебном отделении, специальном учебном отделении, на отделении спортивного совершенствования.
5	Организация и проведение соревнований	Классификация и правила соревнований по лыжным гонкам. Основная документация соревнований по лыжным гонкам: календарный план соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований. Состав судейской коллегии и требования к судейству соревнований по лыжным гонкам. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в соревнованиях по лыжным гонкам.

5.1 Самостоятельная работа студентов (СРС) по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (в академических часах)	
			очно	**заочно**

1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	Чтение, конспектирование текста основной и дополнительной литературы; ответы на контрольные вопросы; подготовка сообщений; подготовка рефератов; составление перечня факторов риска; формулировка норм и правил безопасности при организации и проведении занятий по лыжному спорту; изучение и конспектирование задач, основных организационных форм, условий проведения и особенностей проведения занятий по лыжной подготовке (дошкольников, школьников, учащейся молодежи).	4/0,01	10/0,27
2	Лыжный инвен-тарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование	Чтение, конспектирование текста основной и дополнительной литературы; ответы на контрольные вопросы. Изучение и конспектирование требований к подбору индивидуального лыжного инвентаря, подготовки к его использованию.	4/0,01	10/0,27
3	Основы техники передвижения на лыжах	Чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; выписки из текста; ответы на контрольные вопросы; составление конспекта изученных на практических занятиях способов передвижения на лыжах (лыжных ходов), поворотов, спусков, подъемов, торможения; подготовка рефератов; решение ситуационных (профессиональных) задач; составление таблиц характерных ошибок, возникающих у занимающихся.	6/0,16	30/0,83

4	Методика обучения передвижению на лыжах	Чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; выписки из текста; ответы на контрольные вопросы; составление конспекта изученных на практических занятиях способов передвижения на лыжах (лыжных ходов), поворотов, спусков, подъемов, торможения. Разработка планаконспекта урока по лыжному спорту с учащимися разных школьных возрастов и с применением различных способов передвижения на лыжах; подготовка рефератов; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач	6/0,16	30/0,83
5	Организация и проведение соревнований.	Чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; выписки из текста; ответы на контрольные вопросы; составление конспекта изученных на практических занятиях способов передвижения на лыжах (лыжных ходов), поворотов, спусков, подъемов, торможения; разработка положения и программы соревнований по лыжным гонкам; подготовка сообщений, рефератов; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач	4/0,01	20/0,55
		Итого:	**24**	**100/2,77**

9. Фонд оценочных средств.

Средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Средства текущего контроля

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Средства текущего контроля

1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	*Рефераты* на темы (по выбору студента): «История развития лыжного спорта в период с … по … гг. (отрезок времени на выбор обучающегося)», «История развития лыжного спорта как учебной дисциплины», «Эволюция правил соревнований по лыжному спорту», «Эволюция техники способов передвижения на лыжах», «Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр», «Педагогический анализ выступлений мужской (женской) сборной команды России по лыжным гонкам (лыжному двоеборью, биатлону, фристайлу, сноуборду, горным лыжам, прыжкам на лыжах с трамплина) на последних зимних Олимпийских играх»
2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование	*Конспекты* лекций, основной и дополнительной литературы с требованиями к подбору индивидуального лыжного инвентаря, подготовки к его использованию
3	Основы техники передвижения на лыжах	*Учебные задания:* «Составить комплекс упражнений, применяемых при освоении техники одного из лыжных ходов (по заданию преподавателя)», «Составить комплекс упражнений, применяемых при освоении техники одного из способов торможения, преодоления подъемов, прохождения спусков и неровностей, поворотов на лыжах (по заданию преподавателя)», «Составить перечень типичных ошибок, возникающих у занимающихся при изучении техники одного из лыжных ходов (по заданию преподавателя), охарактеризовать способы их предупреждения и исправления». *Рефераты* на темы (по выбору студента): «Педагогическое моделирование техники попеременного двухшажного (попеременного четырехшажного, одновременного бесшажного, одновременного двухшажного) классического хода», «Педагогическое моделирование техники попеременного двухшажного (одновременного одношажного, одновременного двухшажного) конькового хода»
4	Методика обучения передвижению на лыжах	*Учебное задание:* Разработать конспекты игр, применяемых в начальном обучении одному из способов передвижения на лыжах (на выбор обучающегося). *Рефераты* на темы (по выбору студента): «Влияние занятий по лыжной подготовке на физическое и функциональное развитие дошкольников (младших школьников, учащихся средних классов, старшеклассников, студентов)», «Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие физических качеств дошкольников (младших школьников, учащихся средних классов, старшеклассников, студентов)», «Физическая нагрузка на занятиях по лыжной подготовке в дошкольных учреждениях (общеобразовательной школе, высших учебных

		заведениях)», «Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе (с учащимися 5-9 (10-11) классов общеобразовательной школы)», «Организация работы по лыжному спорту в спортивно-оздоровительных (зимних оздоровительных) лагерях», «Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в рамках внеклассной работы», «Методика проведения занятий по лыжной подготовке со студентами специальных медицинских групп (со взрослыми и пожилыми людьми)», «Использование занятий лыжами в социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями», «Организация работы по лыжной подготовке в Российской армии», «Методика применения подвижных игр в начальном обучении дошкольников (младших школьников, учащихся средних классов) способам передвижения на лыжах», «Методика применения подвижных игр в процессе освоения техники лыжных ходов и совершенствования в ней», «Методика обучения попеременному двухшажному (попеременному четырехшажному, одновременному бесшажному, одновременному двухшажному) классическому ходу», «Методика обучения попеременному двухшажному (одновременному одношажному, одновременному двухшажному) коньковому ходу», «Организация и проведение массовых соревнований по лыжному спорту в условиях зимних оздоровительных лагерей», «Лыжный туризм как средство физического воспитания школьников», «Особенности организации и методика занятий по лыжной подготовке со взрослыми и пожилыми людьми»
5	Организация и проведение соревнований	*Учебные задания:* Разработать положение о внутришкольных соревнованиях по лыжному спорту. *Рефераты* на темы (по выбору студента): «Тренировочные нагрузки в занятиях с юными лыжниками 9-10 (11-12, 13-14) лет», «Методика применения тренажерных устройств в процессе подготовки лыжников-гонщиков», «Организация и методика подготовки лыжников-гонщиков в бесснежный период», «Организация и планирование работы по лыжному спорту в ДЮКФП (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР)»

Практические задания

1. Демонстрация техники:
- попеременного двухшажного классического хода (100 м);
- одновременного безшажного классического хода (100 м);
- одновременного одношажного классического хода (100 м);
- одновременного двухшажного классического хода (100 м);
- полуконькового хода на лыжах (100 м);

- одновременного одношажного конькового хода (100 м); - одновременного двухшажного конькового хода (100 м); - попеременного двухшажного конькового хода (100 м).

2. Демонстрация техники прохождения спусков.
3. Демонстрация техники преодоления подъемов: «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», попеременным двухшажным коньковым ходом.
4. Демонстрация техники выполнения поворотов в движении и на месте.
5. Преодоление контрольной дистанции 5 км для женщин и 10 км для мужчин (примерные нормативы приведены в таблице).

Оценка	**Нормативы прохождения контрольных дистанций**	
	Женщины (5 км), мин.	**Мужчины (10 км), мин**
«Отлично»	25.00	42.00
«Хорошо»	29.00	46.00
«Удовлетворительно»	33.00	50.00

6. Проведение четырех упражнений на обучение и совершенствование техники одного из способов передвижения на лыжах (на основании составленного конспекта).
7. Проведение и судейство зачетных соревнований по лыжным гонкам.

Вопросы к экзамену:

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения
2. Место и роль лыжного спорта в допризывной подготовке молодежи и в системе подготовки военнослужащих
3. Экипировка лыжника-гонщика и основные требования к ней
4. Виды лыж и их характеристики. Основные критерии выбора лыж
5. Лыжные крепления: типология, характеристика, способы установки на лыжи различной модификации
6. Лыжные палки: строение, разновидности, подбор
7. Лыжные мази и парафины. Значение лыжных мазей. Факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов
8. Технология смазки лыж для передвижения классическим (коньковым) ходом
9. Зарождение лыж как способа передвижения. Первые упоминания о лыжах. Применение лыж в быту и в военном деле
10. Основные вехи в истории развития лыжного спорта в нашей стране и за рубежом. Первые соревнования по лыжным гонкам
11. Соревнования по лыжным гонкам, эволюция техники, тактики, правил соревнований
12. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр
13. Классификация способов передвижения на лыжах
14. Классические и коньковые лыжные ходы: основные различия, условия применения
15. Критерии классификации и типология лыжных ходов. Причины появления и первое официальное признание коньковых ходов
16. Классические (коньковые) лыжные ходы: типология, характеристика, условия применения, примеры

17. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных классических лыжных ходов
18. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному (попеременному четырехшажному, одновременному бесшажному, одновременному одношажному, одновременному двухшажному) классическому ходу
19. Полуконьковый ход: основы техники, условия применения, методика обучения
20. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному (одновременному одношажному, попеременному двухшажному) коньковому ходу
21. Последовательность овладения лыжными коньковыми ходами. Основные ошибки, возникающие у занимающихся при овладении коньковыми ходами (полуконьковым ходом), способы их предупреждения и устранения
22. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники одновременных классических ходов (безшажного, одношажного и двухшажного), способы их предупреждения и устранения
23. Начальное обучение передвижению на лыжах. Основные упражнения для овладения начальными навыками. Трудности, возникающие на начальном этапе обучения
24. Способы поворотов на месте и в движении. Последовательность обучения поворотам
25. Последовательность обучения технике спусков. Характеристика стойки лыжника. Задачи овладения техникой спусков
26. Способы торможения. Особенности техники выполнения торможения различными способами
27. Способы подъемов. Основные двигательные действия для освоения техники подъемов лыжными ходами
28. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники поворотов (торможения, прохождения спусков, подъемов) их предупреждение и устранение
29. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Подготовка мест занятий по лыжному спорту
30. Основные травмы на занятиях лыжным спортом. Методические приемы по профилактике травматизма на практических занятиях по лыжной подготовке
31. Урок как основная форма занятий по лыжной подготовке. Специфические особенности проведения уроков в естественных природных условиях
32. Типология и характеристика уроков лыжной подготовки
33. Структура и содержание урока по лыжной подготовке. Особенности и значение каждой части урока
34. Характеристика подготовительной, основной и заключительной части урока по лыжной подготовке
35. Формы организации и проведения занятий по лыжной подготовке
36. План-конспект урока по лыжной подготовке (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний)
37. Методы организации занимающихся на уроках лыжной подготовки
38. Этапы обучения способам передвижения на лыжах: образование навыка, закрепление навыка, совершенствование навыка.
39. Методы обучения способам передвижения на лыжах. Характеристика словесных (наглядных) методов обучения

40. Дидактические принципы, регламентирующие процесс овладения техникой передвижения на лыжах (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика
41. Основные средства обучения способам передвижения на лыжах: общеразвивающие, подводящие и имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров
42. Классификация практических методов обучения способам передвижения на лыжах. Характеристика соревновательного (игрового) методов обучения
43. Лыжная подготовка дошкольников: задачи, организационные формы, условия проведения, особенности
44. Лыжная подготовка дошкольников: содержание занятий, специфика, основные средства, методы, методические приемы
45. Задачи и содержание программного материала занятий лыжным спортом в общеобразовательной школе
46. Лыжная подготовка младших школьников (учащихся средних, старших классов): особенности организации занимающихся, содержание и методика проведения уроков, учет климато-географических и погодных условий
47. Учет успеваемости школьников на уроках лыжной подготовки
48. Занятия лыжным спортом в высших учебных заведениях. Задачи, организация и содержание работы по лыжному спорту на подготовительном учебном отделении (специальном учебном отделении, на отделении спортивного совершенствования)
49. Значение игрового метода обучения на занятиях по лыжной подготовке с дошкольниками (учащимися младших, средних, старших классов, студентами высших учебных заведений). Применение игр для комплексного овладения способами передвижения на лыжах
50. Оздоровительное значение занятий по лыжной подготовке. Приемы избегания монотонного однообразия в лыжной подготовке, характерного для циклических упражнений
51. Прикладное значение занятий лыжной подготовкой со школьниками. Методические особенности лыжной подготовки школьников, последовательность обучения лыжным ходам
52. Особенности подготовки тренировочной лыжни. Особенности выбора мест занятий на различных этапах обучения (образование навыка, закрепление навыка, совершенствование навыка)
53. Классификация соревнований по лыжным гонкам
54. Основная документация соревнований по лыжным гонкам: календарный план соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований
55. Характеристика календарного плана (программы) соревнований по лыжным гонкам
56. Основные разделы положения о соревнованиях. Составить положение о внутришкольных соревнованиях по лыжным гонкам
57. Судейская коллегия соревнований по лыжным гонкам: состав и основные обязанности
58. Виды жеребьевки участников соревнований по лыжным гонкам. Виды стартов в лыжных гонках
59. Определение результатов соревнований по лыжным гонкам: индивидуальные, командные, эстафеты

60. Подготовка мест соревнований по лыжным гонкам. Особенности лыжных трасс для классического и свободного стиля.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Виды литературы	**Автор, название литературы, город, издательство, год**	**Количество часов, обеспеченных указанной литературой**	**Количество обучающихся**	**Количество экземпляров в библиотеке университета**	**Режим доступа ЭБС/ электронный носитель (CD,DVD)**	**Обеспеченность обучающихся литературой, (5гр./4гр.)х100%))**
1	2	3	4	5	6	7
	Основная литература					
1	Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская. — Архангельск : САФУ, 2015. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01062-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:				ЭБС https://e.lanbook.com/book/96631	100%
2	Михалёнок, Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 2-е изд., испр. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-8114-4736-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:				ЭБС https://e.lanbook.com/book/147125	100%
3	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие. –М.: ВЛАДОС, 2003.-192с.,ил.	30/20				50%
3.	Кобяков Ю.П. Физическая культура.Основы здорового образа жизни:Учеб.пособие.-Изд. -2-е –Ростов н/Д:Феникс, 2014.-252с.-(Высшее образование).	34\20		35		50%
4	Физическая культура: Учебник./Под ред. М.Я.Виленского.-2-е изд.,стер.-М.: КНОРУС, 2013.-424с.-(Бакалавриат).			7		50%
	Дополнительная литература					
6	Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный учебник]: Учебное пособие/ Григорович Е.С.,2014, Вышэйшая школа.-351с.			-	ЭБС http://www.iprbookshop.ru/35564.html	100%

	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, 2021. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:				ЭБС https://urait.ru/bcode/472094	100%

8.2. ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks (www.iprbookshop.ru) Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/)
2. Электронно-библиотечная система«Лань» (https://e.lanbook.com/) МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/)
3. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)
4. СПС «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru/)

Автор рабочей программы дисциплины (модуля):

Зав. каф. Ахмедов Б.С.

Директор библиотеки Арсагириева Т.А.