



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФФКиСМ
Р.А. Козлов

01.03.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	4

Магнитогорск
2021 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2021, протокол № 6


Зав. кафедрой СС канд., пед. наук, доцент  В.В. Алонцев


Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

01.03.2021 г. протокол № 3

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС,  Р.Р. Вахитов

Рецензент: зав. кафедрой ФК канд., биол., наук доцент,  Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

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

- создать представление о теоретических основах использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения как фактора обеспечения здоровья;

- овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной, образовательной и рекреационной деятельности.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Теория и методика лыжного спорта входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теория и методика легкой атлетики

Теория и методика гимнастики

Теория и методика плавания

Теория и методика подвижных игр

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Теоретические основы подготовки вожатого

Теория и методика спортивных игр

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика лыжного спорта» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц 72 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 16,7 акад. часов;
- аудиторная – 16 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,7 акад. часов
- самостоятельная работа – 51,4 акад. часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Теория лыжного спорта								
1.1 Лыжный спорт в системе физического воспитания.	4	0,1			3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
1.2 Лыжный спорт и лыжная подготовка в общеобразовательной школе.		0,1				Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		0,2			3			
2. Основы техники передвижения на лыжах.								
2.1 Основы техники передвижения на лыжах. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.	4	0,1		0,5	3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

2.2 Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.	0,1		0,5	3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
2.3 Техника классических лыжных ходов.	0,1		0,5	3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
2.4 Техника конькового хода.	0,2		0,5/0,5И	5	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
2.5 Техника подъемов.	0,2		0,5/0,5И	3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
2.6 Техника спусков.			0,5/0,5И	5	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
2.7 Техника торможения.			0,5/0,5И	3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
2.8 Тема Техника поворотов.			0,2		Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу	0,7		3,7/2И	25			

3. Методика обучения способам передвижения на лыжах.								
3.1 Этапы обучения. Методика и принципы обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения.	4			0,1	3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
3.2 Методика начального обучения передвижению на лыжах.		0,4		0,1/2И	3	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
3.3 Обучение лыжным ходам.		1		0,1/2И	2	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
3.4 Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.		1		0,2	2	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
3.5 Обучение способам торможений и поворотов.		0,6		0,2	2	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
3.6 Лыжная подготовка школьников. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.				2	2	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
3.7 Обучение способам торможений и поворотов.				1,6		Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1

3.8 Лыжная подготовка школьников. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.			4	9,4	Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-3.1
Итого по разделу	3,1		8,3/4И	23,4			
Итого за семестр	4		12/6И	51,4		зачёт	
Итого по дисциплине	4		12/6И	51,4		зачет	

5 Образовательные технологии

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

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/20](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka-453244#page/20)

2. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-472873#page/1](https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-472873#page/1)

б) Дополнительная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-431427#page/1)

2. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-444505#page/1](https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-444505#page/1)

в) Методические указания:

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — [URL: https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-472873#page/1](https://urait.ru/viewer/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-472873#page/1)

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Windows 7 Professional (для классов)	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (спортивный зал, стадион, тренажерный зал, зал гимнастики и аэробики). Оснащение: мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, спортивный инвентарь и оборудование, тренажерные устройства для разных групп мышц, гимнастические коврики, гантели, фитболы, степы, жгуты.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Оснащение: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, лыжная база. Оснащение: стеллажи и контейнеры для хранения спортивного инвентаря и оборудования, стеллажи для лыжного оборудования (лыжи, палки, ботинки).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

По дисциплине «Технологии и методика лыжного спорта» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.

Аудиторная самостоятельная работа студентов предполагает выполнение тестовых заданий на образовательном портале, выполнение различных упражнений по заданию преподавателя.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде изучения литературы по соответствующему разделу с проработкой материала и выполнения домашних заданий.

Примерные аудиторные задания по лыжной подготовке:

На занятиях лыжной подготовки, в первую очередь, необходимо овладеть «чувством лыжи и снега»: научиться управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую. В то же время не следует забывать о необходимости выработки умения удерживать равновесие – умения уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной. Средствами тренировки являются физические упражнения, которые способствуют развитию необходимых качеств и совершенствуют двигательную координацию. Каждое упражнение в зависимости от методики его проведения способствует развитию преимущественно того или иного качества. Для развития координации, способности удерживать равновесие, а также смелости и интереса к занятиям следует увеличить объём «горной» части, особенно для начинающих лыжников, до 30 – 50% от общего времени. Изучение техники лучше вести на «параллельных» лыжнях, а не на учебном круге. В работе с начинающими лыжниками необходимо шире использовать игровой метод, наглядность и образность (дети быстрее запоминают и понимают упражнения, имеющие характерные названия - «Маятник», «Ласточка» и т. п.) В подготовительном периоде и на тренировочных занятиях, проводимых в спортивном зале (во время морозов и оттепелей), рекомендуется чаще применять имитационные упражнения, круговые тренировки, прохождение полосы препятствий, подвижные и спортивные игры. Для развития равновесия, уверенного отталкивания лыжами и безопасности детей рекомендуется проводить занятия для начинающих лыжников без палок. Разучивание большинства движений лучше начинать в облегчённых условиях: ходы – под уклон, торможения - на равнине и коротких спусках, подъёмы - на пологих склонах и т.д. Комплекс упражнений для начинающих лыжников: 1. Переменная работа рук в посадке («Маятник»): руки двигаются параллельно лыжам, маятникообразно. Впереди кисти поднимаются до уровня плеч, проходят около колена и раскрываются сзади. Избегать вертикальных колебаний туловищем. 2. То же, с резиновым амортизатором или длинной скакалкой, перекинутой через рейку гимнастической стенки на уровне 2-2,5 м. 3. Упр. 1 с отведением ноги назад и приставлением вперёд, имитируя толчок лыжей, добиваясь согласованности движений рук и ног. 4. Стоя, руки вперёд-в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони. 5. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками. 6. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги. 7. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу. 8. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью. 9. Длительное скольжение на одной лыже, периодически отталкиваясь другой. То же, сменив опорную ногу. 10. Стоя на лыжах с палками (кисти продеты в петли), опустить руки вниз,

палки сзади. Медленно вынести одну руку вперед, палку держать вертикально, свободно. Захватить палку пальцами и направить кольцом назад. Повторить многократно обеими руками. 11. То же с палками, без передвижения. Палка ставится у крепления, кольцом на себя. Толчок заканчивается, когда рука с палкой составляют прямую линию. 12. Скользящий шаг с палками, взятыми за середину (кончиками пальцев). 13. Переменная работа палками под уклон, сохраняя положение посадки. 14. Коньковый ход на спуске с палками. 15. Коньковый ход на равнине без палок с энергичной размашистой работой рук, добиваясь полного выпрямления ног в конце отталкивания. 16. То же, с палками. 17. То же, на подъеме.

Примерные индивидуальные домашние задания (ИДЗ) по лыжной подготовке

Одним из важнейших средств физического воспитания занимающихся являются игры. При проведении уроков по лыжной подготовке (несмотря на известные трудности в их организации в связи со спецификой занятий) игры, игровые упражнения и задания получили самое широкое распространение. Длительное, довольно монотонное передвижение на лыжах вызывает не только физическое, но и психическое утомление, особенно если уроки постоянно проходят в одном месте и на однообразной местности. Применение игр и игровых заданий не только в значительной мере повышает эмоциональность урока, но и увеличивает интенсивность нагрузки, моторную плотность, интерес школьников и в то же время тормозит развитие утомления.

В процессе игр можно целенаправленно воспитывать такие важные качества, как смелость, ловкость, настойчивость в достижении поставленной цели. Игры с элементами соревнований порой являются незаменимым средством в воспитании морально-волевых качеств у занимающихся. Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. Однако игры и упражнения из первой группы после их прочного освоения могут быть использованы и для развития физических качеств.

При изучении и закреплении навыков в технике лыжных ходов или отдельных элементов и для развития равновесия у занимающихся.

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия). 2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние. 3. Пройти без палок скользящим шагом, заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся длина отрезка изменяется от 20 до 40 м. 4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками.

Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии.

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры «Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь несколько веревок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. Занимающихся на лыжах выстраивают в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу).

Обычно ведет команду юный лыжник, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне.

Игра может быть проведена и без веревки. Занимающихся выстраивают в колонну; каждый из них протягивает одну палку вперед, другую назад. Палки сцепляются кольцами спереди и сзади стоящими лыжниками, образуя единую цепь. У ведущего и замыкающего одна палка опорная. Все другие в команде передвигаются, держась за палки. Правила те же, что и в предыдущем варианте с веревкой: лыжники бегут цепью, не отпуская палки. Такие игры проводятся с учащимися, хорошо овладевшими скользящим шагом, для дальнейшего его совершенствования. Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры - задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.

2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность школьников.

3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине. И под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан).

Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

Для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету «Слалом на равнине». Занимающихся делятся на 3-4 команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде учителя первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, оглябая флажки справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным ходом, или скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом (для младших школьников).

Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. Победителем объявляется команда, закончившая эстафету первой. Трассу «слалома» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (школьники в этом случае обходят флажки с наружной стороны). Учитель может подготовить различные варианты таких эстафет с включением разнообразных (в том числе и искусственных) препятствий.

Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности занимающихся и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде учителя «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу учителя, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Затем игра повторяется. Побеждает команда, «запятнавшая» большее число участников. Площадка для игры должна быть достаточно просторной (до 150-200 м в ширину). Расстояние между параллельными лыжнями 5-6 м. Эффект развития скорости в данном

случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

Можно использовать и другие варианты игр на развитие быстроты, например «Кто первый?». На учебной площадке игры, связанные с длительным передвижением на лыжах, способствуют воспитанию выносливости, однако их применение на уроках лыжной подготовки ограничено ввиду недостатка времени. В то же время они должны широко использоваться во внеклассной работе и в различных физкультурно-массовых мероприятиях, например игра «Охота на лис». «Лисы» (2-4 лучших лыжника) уходят в лес на 400-500 м, через 4-6 мин все остальные участники игры - «охотники» - идут на поиск.

«Лисы» убегают, прячутся в овраги, кусты, меняют направление, путают следы. «Охотники» ищут и стараются поймать «лис». Затем по сигналу через 20-25 мин все возвращаются на место сбора. Каждый раз «лисы» меняются.

Можно провести и многие другие игры: «Найди флажок», «Быстрые тройки», «По следам» и др. Лучше все эти игры организовать по выходным дням и в каникулы во время вылазок и прогулок на лыжах. Кроме того, они должны обязательно включаться в программу зимних праздников.

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне:

1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.
4. При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.
5. Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).
6. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
7. При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами.

Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).

Спускаясь со склона, каждый школьник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатанном, но не жестком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и подготовленности школьников. Не менее интересно проходят игры и эстафеты на склонах, где школьники приобретают уверенность в преодолении спусков и в выполнении поворотов в движении. Можно, например, провести эстафету «Спуск с препятствиями». Крутизна и длина склона подбираются в соответствии с возрастом и подготовленностью участников, главное требование - должна быть обеспечена безопасность спуска. На склоне прокладываются параллельные трассы по числу участвующих команд (обычно 2-3), но это зависит и от ширины склона. На трассе устанавливаются ворота (не более 4-5) из лыжных палок и несколько флажков.

Состав команд зависит от количества учеников (лучше не более 4-6 человек). Это позволит увеличить количество повторных спусков и избежать длительных простоев. По команде учителя первые номера начинают спуск (без палок) по параллельным трассам, преодолевая ворота и собирая флажки. Лыжник, спустившийся первым, получает наибольшее количество очков, второй - на одно очко меньше и т.д.

Каждый участник получает дополнительно по одному очку за каждый поднятый флажок. За сбитые или пропущенные ворота снимается по одному очку. Таким образом, поочередно парами (тройками и т.д.) преодолевают трассы все участники.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных очков всеми участниками. На склонах игры проходят более интересно и всегда привлекают школьников. Каждый учитель сам сможет подобрать различные по характеру и сложности игры и игровые упражнения в зависимости от задач, пола, возраста и подготовленности школьников.

Чаще всего игры и игровые упражнения проводятся с учащимися младших и средних классов, но и в старших классах их следует применять, особенно при развитии физических качеств (например, быстроты).

В первом комплексе представлены упражнения, обучение одновременному двухшажному ходу, подъёму «елочкой», спуску в средней стойке (таблица 1).

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i> 1. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. 2. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. 3. Техника классических лыжных ходов 4. Техника конькового хода. 5. Техника и методика обучения лыжным ходам. 6. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. 7. Техника одновременных ходов. 8. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<i>Примерный перечень практических заданий:</i> 1. Составьте комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. 2. Составьте комплекс упражнений для мышц туловища. 3. Измерьте ЧСС в начале и после тренировочного занятия, проанализируйте полученные данные. 4. Составьте комплекс упражнений для специальной медицинской группы. 5. Составьте и обоснуйте индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. 2. Классификация способов передвижения на лыжах. 3. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. 4. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. 5. Основные элементы техники передвижения на лыжах. 6. Основы техники спусков и поворотов в движении. 7. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		
ОПК-3.1	Разрабатывает и применяет совместные и индивидуальные программы обучения и воспитания для обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. 2. Терминология и основные понятия технике передвижения на лыжах. 3. Техника классических лыжных ходов 4. Техника конькового хода.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта» включает теоретические вопросы в форме теста на образовательном портале, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений навыками, проводится в форме зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателем регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов выполненных заданий.

Показатели и критерии оценивания подготовленности студента:

– на оценку **«зачтено»** – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку **«не зачтено»** – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Тест для самопроверки студента

Раздел 1. Теория лыжного спорта

1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:
 - а) снегоступы;
 - б) лыжа-башмак;
 - в) скользящие лыжи.
2. Назовите время появления первого письменного упоминания о применении лыж на Руси:
 - а) X век;
 - б) VIII век;
 - в) XII век.
3. Назовите место и время организации первого в мире соревнования на лыжах:
 - а) Норвегия, 1877г.;
 - б) Россия, 1895 г.;
 - в) Финляндия, 1777 г.
4. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?
 - а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. – «Полярная звезда»;
 - б) в Москве, 1895 г. – Московский клуб лыжников (МКЛ);
 - в) в Екатеринбурге, 1887 г. – «Уктус».
5. Назовите место и время проведения первых зимних Олимпийских игр (ЗОИ) и первого чемпионата мира (ЧМ):
 - а) 1910 г., Саппоро, Япония;
 - б) 1920 г., Калгари, Канада;
 - в) 1924 г., Шамони, Франция.
6. Назовите три самых массовых в России зимних видов спорта (по количеству занимающихся в спортивных школах разной категории):
 - а) лыжные гонки, хоккей, фигурное катание;
 - б) горнолыжный спорт, фристайл, биатлон;
 - в) фигурное катание, лыжное двоеборье, бобслей.
7. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в Москве в 1910 г.?
 - а) Павел Бычков;
 - б) Вячеслав Веденин;
 - в) Владимир Кузин.
8. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира по лыжным гонкам (1954 г., Фалун, Швеция):
 - а) Федор Терентьев;
 - б) Павел Бычков;

в) Владимир Кузин.

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

а) в 1952 г., Осло, Норвегия;

б) в 1956 г., Кортина д'Ампеццо, Италия;

в) в 1960 г., Скво-Вэлли, США;

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

а) Галина Кулакова;

б) Раиса Сметанина;

в) Любовь Баранова (Козырева).

Выделите сильнейшую лыжную державу XX столетия по лыжным гонкам:

а) Норвегия;

б) Финляндия;

в) Россия.

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

а) Галина Кулакова;

б) Елена Вяльбе;

в) Раиса Сметанина.

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

а) 1894 г., в Санкт-Петербурге;

б) 1887 г., в Екатеринбурге;

в) 1895 г., в Москве.

Ключ

1 раздел

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОХРАНЕ ТРУДА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-

2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20°C ; - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок; - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Следить друг за другом и немедленно сообщить преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.5. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом преподавателю и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом преподавателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение или вызвать скорую помощь

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.