



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

06.02.2023 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  
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	3
Семестр	5

Магнитогорск  
2023 год

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

Программа практики/НИР рассмотрена и одобрена на заседании кафедры  
Спортивного совершенствования  
31.01.2023 протокол №5

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Программа практики/НИР одобрена методической комиссией ФФКиСМ  
06.02.2023 г. Протокол № 4

Председатель  Р.А. Козлов

Программа составлена:  
ассистент кафедры СС,  Д.П. Постолов

Рецензент:  
зав. кафедрой ФК, канд. пед. наук  Р.Р. Вахитов

### **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 – 37,9 акад. часов;
- аудиторная – 36 акад. часов;
- внеаудиторная – 1,9 акад. часов;
- самостоятельная работа – 34,1 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	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.	5	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.		3				Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		6						
2. Основы техники передвижения на лыжах.								
2.1 Основы техники передвижения на лыжах. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.	5	2				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.	2,3				Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3 Техника классических лыжных ходов.	2,3				Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.4 Техника конькового хода.	2,3				Проработка конспекта лекций Проработка учебников, учебных пособий и обязательной литературы	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.5 Техника подъемов.	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
2.6 Техника спусков.	1				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.				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.				3	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	11,2			6			

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

3.8 Лыжная подготовка школьников. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.		3,8			7,1	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		18,8			28,1			
Итого за семестр		36			34,1		зачёт	
Итого по дисциплине		36			34,1		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>

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>

### 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>

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>

### 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>

### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

#### Программное обеспечение

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



7Zip	свободно	бессрочно
FAR	свободно	бессрочно

### **Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru">https://magtu.informsystema.ru/Marc.html?locale=ru</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Электронная база периодических изданий East View Information	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>

### **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 проскользить 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).

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	<p><i>Перечень теоретических вопросов к зачету:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.</li> <li>2. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.</li> <li>3. Техника классических лыжных ходов</li> <li>4. Техника конькового хода.</li> <li>5. Техника и методика обучения лыжным ходам.</li> <li>6. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.</li> <li>7. Техника одновременных ходов.</li> <li>8. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.</li> </ol>
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><i>Примерный перечень практических заданий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составьте комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса.</li> <li>2. Составьте комплекс упражнений для мышц туловища.</li> <li>3. Измерьте ЧСС в начале и после тренировочного занятия, проанализируйте полученные данные.</li> <li>4. Составьте комплекс упражнений для специальной медицинской группы.</li> <li>5. Составьте и обоснуйте индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).</li> </ol>
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.</li> <li>2. Классификация способов передвижения на лыжах.</li> <li>3. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.</li> <li>4. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика.</li> <li>5. Основные элементы техники передвижения на лыжах.</li> <li>6. Основы техники спусков и поворотов в движении.</li> <li>7. Особенности анализа техники передвижения на лыжах.</li> </ol>

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебно-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"> <li>1. Способы передвижения на лыжах. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника.</li> <li>2. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах.</li> <li>3. Техника классических лыжных ходов</li> <li>4. Техника конькового хода.</li> </ol>

**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 количества золотых наград (14) на ЧМ:

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

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

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

### **Ключ**

#### **1 раздел**

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

## **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  $-20^{\circ}\text{C}$ ; - 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.