

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В. П. Астафьева»**  
**(КГПУ им. В. П. Астафьева)**

## ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ (ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

### Лыжная подготовка с методикой преподавания рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>Ж9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта</b>
Учебный план	44.03.05 Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка) рlx
Квалификация	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения	<b>очная</b>
Общая трудоемкость	<b>7 ЗЕТ</b>
Часов по учебному плану	252
в том числе:	
аудиторные занятия	0
самостоятельная работа	153,85
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
	Неделя		16 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			12	12	12	12
Лабораторные	30	30	20	20	50	50
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15			0,15	0,15
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)			0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки			20	20	20	20
Итого ауд.	30	30	32	32	62	62
Контактная работа	30,15	30,15	32,33	32,33	62,48	62,48

Программу составил(и):  
ст. преподаватель, Муравьева Ольга Николаевна

Рабочая программа дисциплины  
разработана в соответствии с ФГОС ВО

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и дополнительное образование (спортивная подготовка)

утвержденного Учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н. доцент Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №7 от 07.05.2026 г.

Председатель НМС УГН(С)  
Казакевич Наталья Николаевна

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
создание у студентов целостного представления о лыжном спорте, как о национальном, наиболее доступном, массовом и высокоэффективном средстве оздоровления, физическом и нравственном совершенствовании, а также овладение техникой передвижения на гоночных лыжах и методикой обучения.	
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Теория и методика физического воспитания
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Методика преподавания предмета «Физическая культура»
<b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
<b>УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
<b>ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач</b>	
<b>ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне

Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц настольного тенниса на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц настольного тенниса на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц настольного тенниса на пороговом уровне
<b>ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет учебное содержание настольного тенниса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет учебное содержание настольного тенниса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне
Уровень 3	Определяет учебное содержание настольного тенниса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Определяет учебное содержание настольного тенниса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет учебное содержание настольного тенниса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне
Уровень 3	Определяет учебное содержание настольного тенниса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
<b>ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне
<b>ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</b>	
<b>ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе</b>	
<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне.

Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне.
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне.

#### ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне.
<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне.
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне.
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне.
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Интер акт.	Примечание
	<b>Раздел 1. История лыжного спорта</b>						
1.1	Возникновение и развитие лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. /Лек/	2	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Доклад
1.2	Лыжный спорт в Красноярском крае /Ср/	2	8	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
	<b>Раздел 2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом</b>						
2.1	Инвентарь и снаряжение лыжника. Сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные трассы и стадионы. /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Доклад
2.2	Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази. /Лаб/	1	5	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Подготовка лыж
2.3	Инвентарь и снаряжение биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника, сноубордиста. /Ср/	2	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Работа с источниками
	<b>Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах</b>						
3.1	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. /Лек/	2	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Опрос

3.2	Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу. /Лаб/	1	5	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект
3.3	Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
<b>Раздел 4. Основы обучения в лыжном спорте</b>							
4.1	Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. /Лек/	2	3	УК-7.2 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
4.2	Ступающий и скользящий шаг. /Лаб/	1	5	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
4.3	Принципы и методы обучения. /Ср/	2	25	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
<b>Раздел 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>							
5.1	Классификация способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения передвижению на лыжах. /Лек/	2	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
5.2	Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу. Способы перехода с хода на ход. /Лаб/	1	15	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
5.3	Методика начального обучения передвижению на лыжах. /Ср/	2	25	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
5.4	Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Коньковый ход. /Лаб/	2	8	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
<b>Раздел 6. Формы организации занятий по лыжной подготовке</b>							
6.1	Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту. /Лек/	2	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
6.2	Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту. /Ср/	1	9,85	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
<b>Раздел 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте</b>							

7.1	Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков. Совершенствование способов передвижения на лыжах. /Лек/	2	1	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
7.2	Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости. /Лаб/	2	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
7.3	Содержание подготовки лыжника-гонщика. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки. /Ср/	1	25	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
<b>Раздел 8. Лыжная подготовка школе</b>							
8.1	Организация уроков по лыжной подготовке. /Лек/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
8.2	Проведение урока по лыжной подготовке (конспект урока). /Ср/	1	25	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
<b>Раздел 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту</b>							
9.1	Классификация соревнований. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. /Лек/	2	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
9.2	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований. /Ср/	1	18	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
9.3	Сдача контрольного норматива девушки 3 км, юноши 5 км. /Лаб/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольный норматив
9.4	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. /ЗачётСОц/	2	35,67	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Судейство соревнований
<b>Раздел 10. Контрольный</b>							
10.1	Зачет /КРЭ/	2	0,33	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы зачету
10.2	Экзамен /КРЗ/	1	0,15	УК-7.1 УК-7.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы к экзамену

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тесты для проведения входного и текущего контроля

1. Запрещено прокладывать лыжные трассы в соответствии с правилами ФИС на высоте над уровнем моря более ...

- а) 500м
- б) 1000м
- в) 1500м
- г) 1650м

2. Равнина на стадионе для лыжных гонок должна быть ...

- а) шириной не менее 25м, длиной не менее 200м
- б) шириной не менее 50м, длиной не менее 250м
- в) шириной не менее 75м, длиной не менее 300м
- г) шириной не менее 100м, длиной не менее 350м

3. Способ торможения, который не применяется лыжниками ...

- а) упором
- б) «плугом»
- в) отскоком
- г) боковым соскальзыванием

4. Выбор стойки спуска не зависит от такой задачи, как ...

- а) достижение максимальной скорости
- б) выполнение поворотов
- в) преодоление неровностей
- г) снижение напряжения мышц спортсмена

5. Элемент передвижения, не относящийся к основным ...

- а) отталкивание лыжами
- б) скольжение
- в) подседание
- г) подскок

6. Основой формирования двигательных навыков является ...

- а) система сложных условных рефлексов
- б) система простых условных рефлексов
- в) система сложных безусловных рефлексов
- г) система простых безусловных рефлексов

7. Двигательный стереотип образуется благодаря ...

- а) образной памяти
- б) логическому мышлению
- в) двигательной памяти
- г) восприятию

8. Основным требованием к подготовке учебного склона для обеспечения безопасности является ...

- а) укатанное снежное полотно
- б) наличие у учеников теплой и мягкой одежды
- в) температура воздуха -3-50 С
- г) наличие глубокого снега

9. Рельеф лыжни, требующий постоянной смены ходов, предъявляет высокие требования к ...

- а) скоростным способностям
- б) силе
- в) координации движений
- г) выносливости

10. Показ для восприятия деталей лыжного хода следует производить ...

- а) в профиль с необходимой скоростью и амплитудой движений
- б) стоя лицом к группе
- в) с максимальной скоростью
- г) в замедленном темпе

12. Элементы, из которых состоит цикл попеременного двухшажного классического хода ...

- а) попеременные отталкивания руками и скольжение на двух лыжах
- б) одновременные отталкивания руками и один скользящий шаг
- в) два скользящих шага, на каждый из которых приходится одно отталкивание разноименной рукой
- г) два скользящих шага, на каждый из которых приходится одно отталкивание

одноименной рукой

13. Основой техники лыжных ходов

является ...

- а) скользящий шаг
- б) наклон туловища
- в) отталкивание руками
- г) отталкивание ногой

14. Работа, организуемая в детско-юношеских спортивных школах ...

- а) внеклассная
- б) зашкольная
- в) со старшеклассниками
- г) внешкольная

15. Учебные, тренировочные, смешанные или контрольные уроки проводятся в зависимости от ...

- а) возраста занимающихся
- б) поставленных задач
- в) подготовленности занимающихся
- г) погодных условий

16. Урок по лыжной подготовке состоит из ...

- а) четырех отдельных частей
- б) четырех взаимосвязанных частей
- в) трех отдельных частей
- г) трех взаимосвязанных частей

17. Разрешать ребенку сидеть и даже лежать на снегу во время прогулки на лыжах ...

- а) можно при сильной усталости
- б) можно, если на улице плюсовая температура
- в) можно, если ему стало жарко
- г) категорически запрещено

18. Для развития общей выносливости на занятиях по лыжной подготовке используется ...

- а) равномерный метод
- б) повторный метод
- в) интервальный метод
- г) переменный метод

19. Возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе предварительной подготовки ...

- а) 9-11 лет
- б) 12-16 лет
- в) 17-19 лет
- г) 20 лет и старше

20. Признаки, по которым классифицируют упражнения, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков ...

- а) по степени сходства с соревновательным упражнением только по воздействию на организм
- б) по степени сходства структуры движений и характера воздействия на организм с основным соревновательным упражнением
- в) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением
- г) по степени мышечной активности с основными соревновательными упражнениями

21. Упражнения в лыжных гонках относящиеся к специально подготовительным ...

- а) кросс-поход, передвижение на велосипеде
- б) передвижения на лыжероллерах, имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований
- в) общеразвивающие упражнения, плавание, гребля, спортивные игры
- г) упражнения с отягощениями

22. Упражнения в лыжных гонках, относящиеся к группе общеобразовательных ...

- а) кросс-поход, плавание, гребля, велосезда, спортивные игры, упражнения с отягощениями, гимнастика
- б) передвижения на лыжероллерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований
- в) все способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления неровностей
- г) имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах

23. Продолжительность циклического упражнения определяют ...

- а) количеством работы, выполненной в единицу времени
- б) длиной дистанции и/или временем, затраченным на его преодоление
- в) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы
- г) максимальным количеством выполненных циклов за

тренировку

24. Критерий, применяемый для оценки интенсивности физической (внешней) нагрузки лыжника-гонщика ...

- а) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки
- б) количество повторений упражнения
- в) скорость передвижения
- г) расстояние, пройденное в единицу времени

25. Критерий, применяемый на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки лыжника-гонщика ...

- а) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки
- б) расстояние, пройденное в единицу времени
- в) скорость передвижения
- г) частоту сердечных сокращений

26. Объем физической нагрузки оценивают ...

- а) по средней интенсивности всех тренировок и количеству пройденных километров
- б) по количеству тренировочных дней, занятий, суммарному времени работы, количеству пройденных километров, количеству нагрузки, выполненной с использованием различных средств, методов и в разных зонах интенсивности
- в) по содержанию физической, технической, а также психологической, тактической и теоретической подготовки спортсмена
- г) по максимальной интенсивности всех тренировок, а также по содержанию психологической, тактической и теоретической подготовки спортсмена

27. Равномерный метод тренировки характеризуется ...

- а) длительным, непрерывным выполнением нагрузки с относительно постоянной интенсивностью
- б) повторным выполнением нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха
- в) выполнением нагрузки с умеренной интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления
- г) непрерывным выполнением нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной

28. Свидетельством об овладении ступающим шагом является ...

- а) частые, короткие шаги на лыжах
- б) сохранение равновесия при передвижении с палками
- в) сохранение равновесия при передвижении без палок
- г) свободные, размашистые, ритмичные шаги, координированные с движением рук

29. Самый доступный способ торможения на лыжах для детей ...

- а) упором
- б) «плугом»
- в) палками
- г) боковым соскальзыванием

30. Обучение новым способам передвижения следует планировать на ...

- а) на конец подготовительной части урока
- б) на середину основной части урока
- в) на конец основной части урока
- г) начало основной части урока

31. Лыжная подготовка в школьной программе включена ...

- а) с 1-го по 11-й класс
- б) с 1-го по 4-й класс
- в) с 5-го по 8-й класс
- г) с 9-го по 11-й класс

32. Определение понятию «Лыжная трасса» ...

- а) это дистанция (в км), длина которой соответствует правилам лыжных соревнований
- б) это специально подготовленный участок местности для передвижения на лыжах
- в) это лесистая зона отдыха, пригодная в зимний период для лыжных прогулок
- г) это снежный склон, подготовленный для катания на лыжах

33. Определение понятию «Лыжная дистанция» ...

- а) это расстояние, отмеренное на лыжной трассе
- б) это часть лыжной трассы с подготовленной лыжней
- в) это часть местности, на которой проложена лыжня
- г) это хорошо укатанная местность, по которой передвигаются лыжники

34. Ширина трассы для лыжных соревнований в классическом стиле (не менее) ...

- а) 3м
- б) 5м
- в) 8м
- г) 10м

35. Ширина трассы для лыжных соревнований в свободном стиле (не менее) ...

- а) 4м
- б) 5м
- в) 8м

г) 10м

36. Документ, в котором указывают цели и задачи соревнований, порядок определения победителей и их награждение, условия приема участников, требования к заявкам ...

а) «Календарь соревнований»

б) «Положение о соревнованиях»

в) «Программа соревнований»

г) протокол соревнований

37. Документ, в котором на крупных соревнованиях приводятся состав главной судейской коллегии, время и место проведения первого собрания представителей команд, расписание официальных тренировок и стартов соревнований, время и место награждения победителей, проведения открытия и закрытия соревнований ...

а) «Календарь соревнований»

б) «Положение о соревнованиях»

в) «Программа соревнований»

г) протокол мандатной комиссии

38. Выбор, подготовку, измерение и разметку соревновательных дистанций обеспечивает ...

а) начальник службы контроля и безопасности соревнований

б) начальник трассы

в) комендант соревнований

г) главный судья

39. Виды старта ...

а) одиночный, парный, тройной, групповой

б) одиночный, парный, групповой, общий, старт преследования, открытый

в) индивидуальный, командный, массовый

г) индивидуальный, групповой, общий

40. Определение победителя в гонке преследования ...

а) по сумме очков, полученных в двух гонках

б) по времени второй гонки

в) по времени первой гонки

г) побеждает спортсмен, который первый пересечет линию финиша на второй дистанции (Эталон: г)

## 5.2. Темы письменных работ

1. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарём и освоения со снежной средой: правила подбора лыжного инвентаря, умение обращаться с лыжным инвентарем (умение быстро одевать-снимать лыжи, палки), правила безопасности на занятиях и при транспортировке лыж.

2. Изучение общеукрепляющих, развивающих и разминочных комплексов упражнений на воздухе при подготовке к занятиям лыжной подготовкой (ОРУ на лыжах)

3. Специально-подготовительные упражнения – имитационные упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах (классический ход).

4. Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.

5. Обучение ступающему шагу

6. Практическое опробование лыж на дистанции объём 2-3 км.

7. Совершенствование - строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

8. Обучение поворотам на месте «переступанием», «махом» и «прыжком».

9. Закрепление навыков в ходьбе на лыжах (игровые задания, игры на лыжах).

10. Школа начинающего лыжника («чувство лыж», «чувство снега» и динамическое равновесие на «скользящей опоре»).  
Обучение техники скользящего шага.

11. Совершенствование - повороты на месте переступанием, махом и прыжком.

12. Обучение техники скользящего шага, отталкиванию ног.

13. Совершенствование техники скользящего шага с помощью эстафет и игровых заданий.

14. Обучение одноопорного скольжения.

15. Совершенствование техники скользящего шага, отталкиванию ног.

16. Обучение выносу и постановке палок в попеременном двухшажном ходе.

17. Совершенствование одноопорного скольжения.

18. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.

19. Совершенствование выноса и постановке палок в попеременном двухшажном ходе.

20. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода – выполнение хода в полной координации.

21. Оценка техники попеременного двухшажного хода.

22. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

23. Обучение технике одновременного бесшажного хода.

24. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.

25. Обучение технике одновременного одношажного хода.

26. Совершенствование техники одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов.

27. Совершенствование одновременных ходов (выполнять с разной скоростью под небольшой уклон и на равнине).

28. Обучение способам преодоления подъемов: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом.

29. Обучение способам преодоления спусков: высокая стойка, основная стойка, низкая стойка и стойка отдыха.

30. Обучение способам преодоления подъемов: «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».

31. Совершенствование способов преодоления подъемов.

32. Совершенствование способов преодоления спусков.

33. Обучение способам торможения: боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение падением.

34. Обучение способам торможения: «плугом», «полуплугом», упором.
35. Совершенствование способов торможений на лыжах.
36. Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.
37. Развитие скоростной выносливости.
38. Развитие общей выносливости.

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.
2. Трассы лыжных гонок и стадионы.
3. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
4. Классификация способов передвижения на лыжах.
5. Определения, термины, понятия техники лыжного спорта.
6. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
7. Двигательные навыки, последовательность обучения в лыжном спорте.
8. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
9. Подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма.
10. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.
11. Организация урока по лыжной подготовке. Типы уроков и их характеристика. Структура урока по лыжной подготовке.
12. Строевые упражнения с лыжами на лыжах. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Упражнения для развития чувства лыж и чувства снега.
13. Методика обучения скользящему шагу.
14. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
15. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
16. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу.
17. Разновидности конькового хода и методика обучения.
18. Способы преодоления подъемов на лыжах и методика обучения.
19. Стойки спусков и методика обучения.
20. Способы торможений и методика обучения
21. Повороты в движении и методика обучения.
22. Планирование, подготовка и организация соревнований по лыжным гонкам.
23. Состав и обязанности главной судейской коллегии (ГСК).
24. Виды старта. Организация и проведение эстафет.
25. Судьи на старте, на финише, судья информатор и их обязанности.

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Экзамен, зачет

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**6.1. Рекомендуемая литература** электронные издания с индивидуальным неограниченным количественным доступом

**6.1.1. Основная литература** включает рекомендованную примерной образовательной программой литературу

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛП.1		Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие	Москва: Спорт, 2016
ЛП.2	Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
ЛП.3	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017

### 6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Каждый компьютер имеет выход в Интернет, оснащен операционной системой Arch Linux, пакетом свободно распространяемого офисного программного обеспечения LibreOffice (LibreOffice Writer, LibreOffice Calc, LibreOffice Impress), не менее, чем двумя браузерами (Google Chrome, Яндекс браузер (отечественное производства), Opera, Mozilla Firefox), а также следующими программами: Adobe Reader, 7-Zip, Видео- аудиопроигрыватель VLC-плеер, Калькулятор, набросок на фрагменте экрана (ножницы), Paint.

Компьютеры в лингафонных кабинетах дополнительно оснащены лицензионным программным обеспечением Sanako Study или Норд (отечественное производство).

Имеется специальное лицензионное программное обеспечение: ГеоГЕбра, Компас 3Д (отечественное производство), ArcGIS, Мовавика (отечественное производство), КонсультантПлюс (отечественное производство), российский мессенджер Мах (отечественное производство), Яндекс Телемост (отечественное производство), Антиплагиат.Вуз (отечественное производство).

### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com). Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Мобильное приложение ЭБС «Лань» оснащено синтезатором речи для работы с учебной и художественной литературой. Сайт адаптирован для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ. Платформа адаптирована для инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушениями зрения.

5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

## 7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, лыжные мази

Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ленинградская, д. 7

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольному опросу на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий. Подготовка докладов и рефератов. Реферат представляет письменный материал по определенной теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п. Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определенному вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме. Требования к рецензии на монографию 1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность) 2. Какова основная проблема книги? 3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример) 4. Оцените стиль изложения. 5. Оцените научный аппарат монографии. 6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии? Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.