

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

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА

Методика преподавания лыжного спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта		
Учебный план	49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2026).plx Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) образовательной программы Спортивная тренировка Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики		
Квалификация	Бакалавр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	12 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	432	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	0		
самостоятельная работа	315,52		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		Итого	
	Неделя		17 3/6		17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции					16	16	16	16
Лабораторные	40	40	24	24	36	36	100	100
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)					0,33	0,33	0,33	0,33
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)			0,15	0,15			0,15	0,15
Итого ауд.	40	40	24	24	52	52	116	116
Контактная работа	40	40	24,15	24,15	52,33	52,33	116,48	116,48
Сам. работа	140	140	83,85	83,85	91,67	91,67	315,52	315,52
Итого	180	180	108	108	144	144	432	432

Программу составил(и):

ст. преподаватель, *Логинов Денис Васильевич*; ст. преподаватель, *Муравьева Ольга Николаевна* _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 24.06.2026 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой Янова Марина Геннадьевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2026 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 лыжах и методикой обучения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.04.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и методика физического воспитания
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Методика преподавания предмета «Физическая культура»

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знать:

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

Уметь:

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

Владеть:

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

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-1.1: Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания

Знать:

Уровень 1	Знает на пороговом уровне общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания
Уровень 2	Знает на достаточном уровне общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания
Уровень 3	Знает на продвинутом уровне общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания

Уметь:

Уровень 1	Умеет применять методики физической культуры
Уровень 2	Умеет применять методики физической культуры, знает анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся
Уровень 3	Умеет применять методики физической культуры, знает анатомо-морфологические

	и психологические особенности занимающихся и основные средства и методы их физического воспитания
Владеть:	
Уровень 1	Владеет методиками физической культуры
Уровень 2	Владеет методиками физической культуры, знает анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся
Уровень 3	Владеет методиками физической культуры, знает анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся и основные средства и методы их физического воспитания
ОПК-1.2: Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	
Знать:	
Уровень 1	Знать учебные программы по физической культуре
Уровень 2	Знать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 3	Знать учебные программы по физической культуре а также средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уметь:	
Уровень 1	Уметь на пороговом уровне разрабатывать учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 2	Уметь на среднем уровне разрабатывать учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 3	Уметь на продвинутом уровне разрабатывать учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Владеть:	
Уровень 1	Владеть на пороговом уровне средствами и методами физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 2	Владеть на среднем уровне средствами и методами физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 3	Владеть на продвинутом уровне средствами и методами физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1: Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности .	
Знать:	
Уровень 1	Знать методы формирования двигательного навыка, развития физических качеств, дидактические принципы. Возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков
Уровень 2	Знать основы теории и методики физической культуры и спорта;
Уровень 3	Знать методы и приемы обучения.
Уметь:	
Уровень 1	Уметь планировать процесс обучения ДД и развития ДС
Уровень 2	Применять средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 3	Уметь применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;
Владеть:	
Уровень 1	Владеть терминологией в области ФК и С
Уровень 2	Владеть навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе

	положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.
Уровень 3	Владеть умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;
ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	
ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.	
Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне
Уровень 3	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне
Уровень 3	Определяет учебное содержание лыжной подготовки с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне
Владеть:	
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
ПК-1.3: Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности	
Знать:	
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
Уметь:	
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
Владеть:	
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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
Раздел 1. История лыжного спорта							
1.1	Возникновение и развитие лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. /Лек/	3	1	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Доклад
1.2	Лыжный спорт в Красноярском крае /Ср/	3	57,67	ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
1.3	Тема 1. Подводящие упражнения для лыжных ходов /Лаб/	1	20	УК-7.1			Конспект
1.4	Тема 2. Инвентарь, оборудование для лыжного спорта /Лаб/	1	20	УК-7.1			Конспект
1.5	Тема 1. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж /Ср/	1	70	УК-7.1			Творческое задание
1.6	Тема 2. Принципы и методы обучения /Ср/	1	70	УК-7.1			Творческое задание
Раздел 2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом							
2.1	Инвентарь и снаряжение лыжника. Сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные трассы и стадионы. /Лек/	3	1	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/	2	6	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	36	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Работа с источниками
Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах							
3.1	Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. /Лек/	3	4	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/	2	4	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	5,85	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
3.4	Лыжный спорт в России /Лек/	3	3	УК-7.1			Реферат
Раздел 4. Основы обучения в лыжном спорте							
4.1	Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения. Структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. /Лек/	3	3		Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
4.2	Ступающий и скользящий шаг. /Лаб/	2	4	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
4.3	Принципы и методы обучения. /Ср/	2	10	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
Раздел 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах							
5.1	Классификация способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения передвижению на лыжах. /Лек/	3	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/	2	6	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	12	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/	3	26	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
Раздел 6. Формы организации занятий по лыжной подготовке							
6.1	Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту. /Лек/	3	0,5	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/	3	5	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
Раздел 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте							
7.1	Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков. Совершенствование способов передвижения на лыжах. /Лек/	3	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/	3	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/	2	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
Раздел 8. Лыжная подготовка школе							
8.1	Организация уроков по лыжной подготовке. /Лек/	3	0,5	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
8.2	Проведение урока по лыжной подготовке (конспект урока). /Ср/	3	20	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект урока
Раздел 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту							
9.1	Классификация соревнований. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы
9.2	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований. /Ср/	3	9	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Эссе
9.3	Сдача контрольного норматива девушки 3 км, юноши 5 км. /Лаб/	2	4	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольный норматив
9.4	Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам. /Ср/	2	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Судейство соревнований
Раздел 10. Контрольный							
10.1	Зачет /КРЭ/	2	0,15	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Контрольные вопросы зачету
10.2	Экзамен /КРЗ/	3	0,33	УК-7.1 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3	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 понятия «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 понятия «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
34. г) это хорошо укатанная местность, по которой передвигаются лыжники

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

Темы конспекта урока (образовательные задачи):

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 ногой.
 13. Совершенствование техники скользящего шага с помощью эстафет и игровых заданий.
 14. Обучение одноопорного скольжения.
 15. Совершенствование техники скользящего шага, отталкиванию ногой.
 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 техники 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

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

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

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1		Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие	Москва: Спорт, 2016
Л1.2	Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В.	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2022
Л1.3	Архипова Л. А.	Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие	Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017

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

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

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.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

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 контрольным опросам 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.