

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический  
университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Кафедра-разработчик

Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА**

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Квалификация (степень) «бакалавр»

Красноярск 2019

Рабочая программа дисциплины «Методика преподавания лыжного спорта» составлена к.п.н., доцентом Шубиным Д.А., к.п.н. Брюховских Т.В.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин  
протокол № 10 от «11» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин

Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №4 от «17» мая 2017г.

Председатель Научно-методического совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Бордуков М.И.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Рабочая программа дисциплины «Методика преподавания лыжного спорта» для подготовки обучающихся по направлению 44.03.05 Педагогическое образование профиль «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавр), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426 (зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2016 г. № 40536), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550).

Данная дисциплина «Методика преподавания лыжного спорта» включена в список дисциплин вариативной части Б1.ВО.01.03 во 2, 3 и 4 семестрах (1, 2 курс) учебного плана по очной форме обучения.

2. **Трудоемкость дисциплины** составляет 5 з.е., 180 часов общего объема времени. Форма промежуточной аттестации - экзамен.

3. **Цель освоения дисциплины:** 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.

### Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результатов обучения (компетенция)
Формирование готовности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> - роль занятий лыжной подготовкой в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек. <b>Уметь:</b> - выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья средствами лыжного спорта. <b>Владеть:</b> - современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья средствами лыжной подготовки.	<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Развитие умений по созданию и поддержанию	<b>Знать:</b> - основы техники безопасности при проведении занятий по лыжной	<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия

<p>безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p>подготовке.  <b>Уметь:</b>  - выбирать наиболее эффективные методы для создания безопасных условий жизнедеятельности.  <b>Владеть:</b>  - современными методами поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.</p>	<p>жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>
<p>Формирование готовности использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>	<p><b>Знать:</b>  - современные психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности для организации и реализации учебного процесса.  <b>Уметь:</b>  - организовать различную деятельность физкультурно-спортивного характера с учетом обучающихся с особыми образовательными потребностями.  <b>Владеть:</b>  - навыками и приемами организации профессиональной деятельности с учетом индивидуализации обучения, развития, воспитания.</p>	<p><b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями</p>
<p>Формирование умений организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств</p>	<p><b>Знать:</b>  - основные способы самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств.  <b>Уметь:</b>  - применять способы самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств.  <b>Владеть:</b>  - современными способами организации процесса обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств.</p>	<p><b>ПК-4.</b> Способен организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств</p>

<p>Формирование умений организовывать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- современные методики и технологии необходимые для организации и реализации учебного процесса по лыжной подготовке;</li> <li>- формы и методы преподавания лыжной подготовки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать и реализовать современные методики и технологии в рамках требований ФГОС ВО и ООП по лыжной подготовке;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать учебные программы по лыжной подготовке в различных образовательных учреждениях.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- многообразием современных методик и образовательных технологий при обучении лыжному спорту;</li> <li>- навыками разработки и реализации образовательных программ по учебному предмету «Физическая культура» (лыжная подготовка) в соответствии с требованиями образовательных стандартов.</li> </ul>	<p><b>ПК-5.</b> Способен организовывать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности</p>
---	--	---

5. В процессе обучения дисциплины будут использоваться разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: практические занятия, самостоятельная работа, рейтинговая технология, индивидуальная, фронтальная, групповая формы организации учебной деятельности обучающихся, их сочетание и др.

6. Перечень образовательных технологий: современное традиционное обучение, педагогика сотрудничества, проблемное обучение, информационно-коммуникационные технологии.

## 1. Организационно-методические документы

### 1. 1. Технологическая карта освоения дисциплины

по очной форме обучения

(общая трудоемкость дисциплины 5 з.е.)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контакт.	Лекций	Лаб.	Практич.	КРЗ	Сам. работы	КРЭ	Контроль
<i>Тема 1. История лыжного спорта.</i> Возникновение и развитие лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Лыжный спорт в Красноярском крае.	6,5	0,5	0,5	-			6		
<i>Тема 2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом.</i> Инвентарь и снаряжение лыжника, биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника. Сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные трассы и стадионы. Сооружения для занятий лыжным спортом: стадионы, лыжные трассы. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази.	8,5	2,5	0,5	2			6		
<i>Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.</i> Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу.	11	5	1	4			6		
<i>Тема 4. Основы обучения в лыжном спорте.</i> Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения. Принципы и методы обучения, структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. Ступающий и скользящий шаг.	11	7	1	6			4		
<i>Тема 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.</i> Классификация способов передвижения на лыжах. Методика	21	15	1	14			6		

начального обучения передвижению на лыжах. 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. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Коньковый ход.									
<i>Тема 6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.</i> Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту.	11	5	1	4			6		
<i>Тема 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.</i> Содержание подготовки лыжника-гонщика. Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки. Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости.	12	6	2	4			6		
<i>Тема 8. Лыжная подготовка школе.</i> Организация уроков по лыжной подготовке. Проведение урока по лыжной подготовке.	13	7	1	6			6		
<i>Тема 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.</i> Классификация соревнований. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам.	14	8	2	6			6		
Форма промежуточной аттестации по учебному плану - ЭКЗАМЕН	72	0,66						0,66	71,34
ИТОГО	180	56,66	10	46	-	-	52	0,66	71,34

## **1.2. Содержание основных разделов и тем дисциплины**

Рабочая программа включает содержание дисциплины, распределенного по 9 темам.

*Тема 1. История лыжного спорта.*

Возникновение и развитие лыжного спорта. Развитие лыжного спорта в России. Лыжный спорт в Красноярском крае.

*Тема 2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом.*

Инвентарь и снаряжение лыжника, биатлониста, прыгуна на лыжах с трамплина и двоеборца, горнолыжника. Сооружения для занятий лыжным спортом. Лыжные трассы и стадионы. Сооружения для занятий лыжным спортом: стадионы, лыжные трассы. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази.

*Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.*

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу.

*Тема 4. Основы обучения в лыжном спорте.*

Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения. Принципы и методы обучения, структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. Ступающий и скользящий шаг.

*Тема 5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.*

Классификация способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения передвижению на лыжах. 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. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Коньковый ход.

*Тема 6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.*

Урочная форма занятий по лыжной подготовке. Внеурочные формы занятий по лыжному спорту.

*Тема 7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.*

Содержание подготовки лыжника-гонщика. Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки.



Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости.

*Тема 8. Лыжная подготовка школе.*

Организация уроков по лыжной подготовке. Проведение урока по лыжной подготовке.

*Тема 9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.*

Классификация соревнований. Планирование и проведение соревнований по лыжным гонкам.

### **1.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины (методические материалы)**

#### **Рекомендации по работе на лекциях**

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помогать слушателям в осмыслении содержания лекции, усиливать доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.

Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рассмотрим некоторые рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не

занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно вникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вид кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою

систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Многие преподаватели, начиная чтение курса, дают рекомендации относительно того, как конспектировать их лекции. Полезно следовать эти советам, поскольку рекомендации чаще всего, отражают специфику курса и учитывают манеру чтения лекций.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удастся. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно  $\frac{1}{4}$  часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процесс слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработке учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой

причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день её прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

### **Рекомендации по работе на лабораторных занятиях**

Лабораторные занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с самостоятельным изучением теоретического материала и проработкой его на занятиях. Они проводятся в активном виде, в процессе которого анализируются и углубляются основные положения ранее изученной темы, конкретизируются и обобщаются знания, закрепляются практические умения.

Лабораторные занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков самообразования у обучающихся, умений работать самостоятельно. У обучающихся формируются практические умения по передвижению на лыжах, проведению урока и соревнований.

Структура лабораторного занятия включает три части: подготовительную, основную и заключительную. Основная часть зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

### **Рекомендации по самостоятельной работе**

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Интернета;

- ответы на контрольные вопросы;

- написание конспекта урока.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала,

- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,

- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,

- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,

- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Студентам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

### **Рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации**

Экзамен – это глубокая итоговая проверка знаний, умений, навыков и компетенций обучающихся.

К сдаче экзамена допускаются обучающиеся, которые выполнили весь объём работы, предусмотренный учебной программой по дисциплине.

Организация подготовки к экзамену сугубо индивидуальна. Несмотря на это, можно выделить несколько общих рациональных приёмов подготовки к экзамену, пригодных для многих случаев.

При подготовке к экзамену конспекты учебных занятий не должны являться единственным источником научной информации. Следует обязательно пользоваться ещё учебными пособиями, специальной научно-методической литературой.

Усвоение, закрепление и обобщение учебного материала следует проводить в несколько этапов:

- а) сквозное (тема за темой) повторение последовательных частей дисциплины, имеющих близкую смысловую связь; после каждой темы – воспроизведение учебного материала по памяти с использованием конспекта и пособий в тех случаях, когда что-то ещё не усвоено; прохождение таким образом всего курса;

- б) выборочное по отдельным темам и вопросам воспроизведение (мысленно или путём записи) учебного материала; выделение тем или вопросов, которые ещё не достаточно усвоены или поняты, и того, что уже хорошо запомнилось;

- в) повторение и осмысливание не усвоенного материала и воспроизведение его по памяти;

г) выборочное для самоконтроля воспроизведение по памяти ответов на вопросы.

Повторять следует не отдельные вопросы, а темы в той последовательности, как они излагались лектором. Это обеспечивает получение цельного представления об изученной дисциплине, а не отрывочных знаний по отдельным вопросам.

Если в ходе повторения возникают какие-то неясности, затруднения в понимании определённых вопросов, их следует выписать отдельно и стремиться найти ответы самостоятельно, пользуясь конспектом лекций и литературой. В тех случаях, когда этого сделать не удаётся, надо обращаться за помощью к преподавателю на консультации, которая обычно проводится перед зачетом.

Подготовка к экзамену фактически должна проводиться на протяжении всего процесса изучения данной дисциплины. Время, отводимое в период промежуточной аттестации, даётся на то, чтобы восстановить в памяти изученный учебный материал и систематизировать его. Чем меньше усилий затрачивается на протяжении семестра, тем больше их приходится прилагать в дни подготовки к экзамену. Форсированное же усвоение материала чаще всего оказывается поверхностным и непрочным.

## 2. Компоненты мониторинга учебных достижений обучающихся

### 2.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины

ВХОДНОЙ КОНТРОЛЬ			
	Форма работы	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	<b>1</b>	<b>5</b>
Итого		<b>1</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 40 %	
		min	max
Текущая работа	Конспект урока	15	<b>25</b>
	Индивидуальные задания	5	<b>10</b>
	Работа на практическом занятии	5	<b>10</b>
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	15	<b>25</b>
Итого		40	<b>70</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 15 %	
		min	max
	Экзамен	<b>10</b>	<b>25</b>
Итого		<b>10</b>	<b>25</b>

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

Общее количество набранных баллов	Академическая оценка
50 – 70	3 (удовлетворительно)
71 – 85	4 (хорошо)
86 – 100	5 (отлично)



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

Институт физической культуры, спорта и здоровья

Кафедра-разработчик: кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры

Протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_ мая 2019 г.

Зав.кафедрой М.Г. Янова

ОДОБРЕНО

на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)

Протокол № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_ мая 2019г.

Председатель М.И. Бордуков

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Методика преподавания лыжного спорта

(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.03.05 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки)

Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

(направленность (профиль) образовательной программы)

Бакалавр

(квалификация (степень) выпускника)

Составители: Шубин Д.А., кандидат педагогических наук, доцент  
Брюховских Т.В., кандидат педагогических наук

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Методика преподавания лыжного спорта» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- ФГОС по направлениям 44.03.01 Педагогическое образование с одним профилем подготовки и 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (уровень бакалавриата);

- образовательных программ высшего образования по направлениям 44.03.01 Педагогическое образование с одним профилем подготовки и 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (уровень бакалавриата);

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины**

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

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

**УК-8.** Способен создавать и поддерживать безопасные условия

жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

**ОПК-6.** Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

**ПК-4.** Способен организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств.

**ПК-5.** Способен организовывать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности.

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы	
			Номер	Форма
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым видам спорта Методика обучения и воспитания физической культуре	Текущий контроль успеваемости	2	Тест по теоретическому материалу
		Текущий контроль успеваемости	5	Сдача контрольных нормативов
		Промежуточная аттестация	1	Вопросы к экзамену
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым видам спорта Методика обучения и воспитания физической культуре	Текущий контроль успеваемости	2	Тест по теоретическому материалу
		Текущий контроль успеваемости	3	Составление конспекта урока
		Текущий контроль успеваемости	4	Судейство соревнований
		Промежуточная аттестация	1	Вопросы к экзамену
<b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-	Педагогическое физкультурно-спортивное	Текущий контроль успеваемости	2	Тест по теоретическому материалу

педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	совершенствование по базовым видам спорта Методика обучения и воспитания физической культуре	Текущий контроль успеваемости	3	Составление конспекта урока
		Текущий контроль успеваемости	4	Судейство соревнований
		Промежуточная аттестация	1	Вопросы к экзамену
<b>ПК-4.</b> Способен организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым видам спорта Методика обучения и воспитания физической культуре	Текущий контроль успеваемости	2	Тест по теоретическому материалу
		Текущий контроль успеваемости	3	Составление конспекта урока
		Промежуточная аттестация	1	Вопросы к экзамену
<b>ПК-5.</b> Способен организовывать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование по базовым видам спорта Методика обучения и воспитания физической культуре	Текущий контроль успеваемости	5	Сдача контрольных нормативов
		Текущий контроль успеваемости	2	Тест по теоретическому материалу
		Текущий контроль успеваемости	3	Составление конспекта урока
		Промежуточная аттестация	1	Вопросы к экзамену

### **3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации**

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к экзамену.

3.2. Оценочные средства.

3.3. Оценочное средство вопросы к экзамену.

### **4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости**

4.1. Фонды включают следующие оценочные средства:

1 – вопросы к экзамену

2 – тест по теоретическому материалу;

3 – составление конспекта урока;

4 - судейство соревнований;

5 - сдача контрольных нормативов.

## 4.2. Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к экзамену

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(86 - 100 баллов) отлично	(71 - 85 баллов) хорошо	(50 - 70 баллов)* удовлетворительно
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на среднем уровне демонстрирует готовность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся на удовлетворительном уровне демонстрирует готовность должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>УК-8.</b> Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует готовность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на среднем уровне демонстрирует готовность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Обучающийся на удовлетворительном уровне демонстрирует готовность способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
<b>ОПК-6.</b> Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	Обучающийся на высоком уровне умеет использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на среднем уровне умеет использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания	Обучающийся на удовлетворительном уровне умеет использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания
<b>ПК-4.</b> Способен	Обучающийся на	Обучающийся на	Обучающийся на

организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств	высоком уровне способен организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств	среднем способен организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств	удовлетворительном уровне способен организовывать процесс обучения основным способам самоконтроля показателей физического здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и уровня развития физических качеств
<b>ПК-5.</b> Способен организовывать обучение двигательным навыкам по базовым видам спорта и физическим упражнениям разной функциональной направленности	Обучающийся на высоком уровне способен организовывать обучение двигательным навыкам по лыжной подготовке	Обучающийся на среднем способен организовывать обучение двигательным навыкам по лыжной подготовке	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовывать обучение двигательным навыкам по лыжной подготовке

\*Менее 50 баллов – компетенция не сформирована

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – тест по теоретическому материалу.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Набран нужное количество баллов	3
Тест сдан во время	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 - составление конспекта урока.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Соблюдены все требования по написанию и оформлению	5
Просматривается логическая связь внутри конспекта	5
Отсутствуют грубые методологические ошибки	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>15</b>

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – судейство

соревнований.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Участие в качестве судью на любом соревновании по лыжным гонкам	5
Успешное выполнение своих обязанностей	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5 – сдача контрольных нормативов.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Участие в соревнованиях по лыжным гонкам	5
Сдача контрольного норматива на спортивный разряд	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

## **5. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **5.1. Типовые вопросы к экзамену по дисциплине**

«Методика преподавания лыжного спорта»

1. Основные формы работы по лыжам.
2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
3. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 года.
4. Инвентарь и снаряжение лыжника-гонщика.
5. Трассы лыжных гонок и стадионы.
6. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Определения, термины, понятия техники лыжного спорта.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Двигательные навыки и их характерные черты.
11. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения в лыжном спорте.
12. Принципы обучения в лыжном спорте.
13. Методы обучения в лыжном спорте.
14. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
15. Подготовка мест занятий и организация обучения.
16. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
17. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.
18. Организация урока по лыжной подготовке.
19. Типы уроков и их характеристика.
20. Структура урока по лыжной подготовке.
21. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.

22. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
23. Строевые упражнения с лыжами на лыжах.
24. Основы техники и методики обучения лыжным ходам.
25. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
26. Методика обучения попеременному четырёхшажному ходу.
27. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
28. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
29. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
30. Основы техники и методики обучения коньковому ходу.
31. Способы переходов с хода на ход в классических лыжных ходах.
32. Способы преодоления подъемов на лыжах.
33. Стойки спусков.
34. Преодоление неровностей на склоне.
35. Способы торможений.
36. Повороты в движении.
37. Классификация соревнований.
38. Планирование соревнований.
39. Подготовка и организация соревнований.
40. Подготовка мест соревнований.
41. Проведение соревнований по лыжным гонкам.
42. Состав и обязанности главной судейской коллегии (ГСК).
43. Состав жюри и его обязанности.
44. Собрание представителей команд, права и обязанности представителей команд и тренеров.
45. Обязанности участников во время соревнований.
46. Виды старта.
47. Судьи на старте и их обязанности.
48. Судьи на финише и их обязанности.
49. Обязанности судьи информатора.
50. Организация и проведение эстафет.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **6.1. Пройдите тестирование на знание теоретического материала по пройденной теме.**

После прохождения каждой темы предлагается пройти тест.

### **6.2. Составьте конспект урока по лыжной подготовке для школьников заданного класса.**

Каждому студенту предлагается индивидуальная тема для составления конспекта урока.

#### **Задание 1**



### *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. Игровые задания и эстафеты.

#### **Задание 2**

### *Образовательные задачи.*

1. Специально-подготовительные упражнения – имитационные упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах (классический ход).
2. Изучение общеукрепляющих, развивающих и разминочных комплексов упражнений на воздухе при подготовке к занятиям лыжной подготовкой (ОРУ на лыжах).
3. Игровые задания, эстафеты.

#### **Задание 3**

### *Образовательные задачи.*

1. Изучение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.
2. Обучение ступающему шагу
3. Практическое опробование лыж на дистанции объем 2-3 км.

#### **Задание 4**

### *Образовательные задачи.*

1. Совершенствование - строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
2. Обучение поворотам на месте «переступанием», «махом» и «прыжком».
3. Закрепление навыков в ходьбе на лыжах (игровые задания, игры на лыжах).

#### **Задание 5**

### *Образовательные задачи.*

1. Школа начинающего лыжника («чувство лыж», «чувство снега» и динамическое равновесие на «скользящей опоре»). Обучение техники скользящего шага.
2. Совершенствование - повороты на месте переступанием, махом и прыжком.
3. Закрепление навыков в ходьбе на лыжах (игровые задания, игры на лыжах).

#### **Задание 6**

### *Образовательные задачи.*

1. Обучение техники скользящего шага, отталкиванию ногой.
2. Совершенствование - повороты на месте переступанием, махом и прыжком
3. Совершенствование техники скользящего шага с помощью эстафет и игровых заданий.

#### **Задание 7**

### *Образовательные задачи.*

1. Обучение одноопорного скольжения.
2. Совершенствование техники скользящего шага, отталкиванию ногой.
3. Совершенствование техники скользящего шага изучаемого лыжного хода с

помощью эстафет и игровых заданий.

### **Задание 8**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение выносу и постановке палок в попеременном двухшажном ходе.
2. Совершенствование техники скользящего шага, отталкиванию ногой.
3. Совершенствование техники изучаемого лыжного хода с помощью эстафет и игровых заданий.

### **Задание 9**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование одноопорного скольжения.
2. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
3. Совершенствование техники изучаемого лыжного хода с помощью эстафет и игровых заданий.

### **Задание 10**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование выноса и постановке палок в попеременном двухшажном ходе.
2. Обучение согласованности движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.
3. Совершенствование техники изучаемого лыжного хода с помощью эстафет и игровых заданий.

### **Задание 11**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода – выполнение хода в полной координации.
2. Оценка техники попеременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники изученного лыжного хода с помощью эстафет и игровых заданий.

### **Задание 12**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование одноопорного скольжения.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода – выполнение хода в полной координации (как на равнине, так и с включением пологих подъемов).
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 13**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Обучение технике одновременного бесшажного хода.
3. Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.

### **Задание 14**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 15**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение техники одновременного одношажного хода.
2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
3. Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.

### **Задание 16**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение техники одновременного одношажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 17**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
2. Совершенствование техники одновременного бесшажного и одновременного одношажного ходов.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 18**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование одновременных ходов (выполнять с разной скоростью под небольшой уклон и на равнине).
2. Развитие общей выносливости.

### **Задание 19**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам преодоления подъемов: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом.
2. Обучение способам преодоления спусков: высокая стойка, основная стойка, низкая стойка и стойка отдыха.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 20**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам преодоления подъемов: «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
2. Обучение способам преодоления спусков: высокая стойка, основная стойка, низкая стойка и стойка отдыха.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 21**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам преодоления подъемов: «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
2. Совершенствование одновременных ходов.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 22**

*Образовательные задачи.*

- 1.Обучение способам преодоления подъемов: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом.
2. Совершенствование одновременных ходов.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 23**

*Образовательные задачи.*

- 1.Обучение способам преодоления спусков: высокая стойка, основная стойка, низкая стойка и стойка отдыха.
- 2.Совершенствование одновременных ходов.
- 3.Развитие общей выносливости.

### **Задание 24**

*Образовательные задачи.*

- 1.Обучение способам преодоления подъемов: «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».
- 2.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
- 3.Развитие общей выносливости.

### **Задание 25**

*Образовательные задачи.*

- 1.Обучение способам преодоления подъемов: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом.
- 2.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
- 3.Развитие общей выносливости.

### **Задание 26**

*Образовательные задачи.*

- 1.Обучение способам преодоления спусков: высокая стойка, основная стойка, низкая стойка и стойка отдыха.
- 2.Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
- 3.Развитие общей выносливости.

### **Задание 27**

*Образовательные задачи.*

- 1.Совершенствование способов преодоления подъемов.
- 2.Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.
- 3.Развитие общей выносливости.

### **Задание 28**

*Образовательные задачи.*

- 1.Совершенствование способов преодоления спусков.
- 2.Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.
- 3.Развитие общей выносливости.

### **Задание 29**

*Образовательные задачи.*

- 1.Обучение способам торможения: боковым соскальзыванием, торможение палками, торможение падением.

2. Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 30**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам торможения: «плугом», «полуплугом», упором.
2. Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 31**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов торможений на лыжах.
2. Совершенствование техники изученных лыжных ходов с помощью эстафет и игровых заданий.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 32**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов торможений на лыжах.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 33**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов преодоления спусков.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 34**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов преодоления подъемов.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 35**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов преодоления спусков.
2. Совершенствование способов торможений на лыжах.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 36**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов преодоления подъемов.
2. Совершенствование способов торможений на лыжах.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 37**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам прохождения поворотов в движении.
2. Совершенствование способов торможений на лыжах.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 38**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам прохождения поворотов в движении.
2. Совершенствование способов преодоления спусков.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 39**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам прохождения поворотов в движении.
2. Совершенствование способов торможений на лыжах.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 40**

*Образовательные задачи.*

1. Обучение способам прохождения поворотов в движении.
2. Совершенствование способов преодоления подъемов.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 41**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов прохождения поворотов в движении.
2. Развитие скоростной выносливости.
3. Развитие общей выносливости.

### **Задание 42**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов прохождения поворотов в движении.
2. Совершенствование способов преодоления спусков.
3. Развитие скоростной выносливости.

### **Задание 43**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов прохождения поворотов в движении.
2. Совершенствование способов торможений на лыжах.
3. Развитие скоростной выносливости.

### **Задание 44**

*Образовательные задачи.*

1. Совершенствование способов прохождения поворотов в движении.
2. Совершенствование способов преодоления подъемов.
3. Развитие скоростной выносливости.

## **6.3. Примите участие в судействе любого соревнования по лыжным гонкам.**

Студенту необходимо отсудить одно любое соревнование.

## **6.4. Сдайте контрольный норматив по лыжной подготовке.**

При сдаче контрольного норматива девушки 3 км, юноши 5 км. студенты должны уложиться в разрядные нормы по лыжным гонкам классическим стилем.

## Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20\_\_ / \_\_  
учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Программа одобрена на заседании кафедры-разработчика

«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

Программа одобрена на заседании выпускающей кафедры

«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

Одобрено НМСС(Н)

\_\_\_\_\_  
«\_\_»\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель \_\_\_\_\_

(ф.и.о., подпись)

### 3. Учебные ресурсы

#### 3.1. Карта литературного обеспечения дисциплины

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Количество экземпляров / точка доступа
<i>Основная литература</i>		
<b>Бутин, Игорь Михайлович.</b> Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил. - ISBN 5-305-00021-1 : 35.00; 46.00; 55.00 р., 46.00 р.	Научная библиотека КГПУ	35
<b>Раменская, Тамара Ивановна.</b> Лыжный спорт [Текст] : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с. - ISBN 5-9746-0009-6 : 293; 223 р.	Научная библиотека КГПУ	26
<b>Дмитриев, Алексей Андреевич.</b> Физическая культура в специальном образовании [Текст] : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с. - Библиогр. в конце разд. - ISBN 5-7695-0813-2 : 54.00; 75.00 р., 58.00 р.	Научная библиотека КГПУ	23
Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / [Л. В. Захарова [и др.]]. - Электрон. дан. - Красноярск : СФУ, 2017. - 610 с. : ил. - . - Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/30166">http://elib.kspu.ru/document/30166</a> . - ЭБС КГПУ им. В. П. Астафьева, по паролю.	ЭБС КГПУ	Индивидуальный неограниченный доступ
<i>Дополнительная литература</i>		
Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. - М: Академия, 2000 – 386 с.	Научная библиотека КГПУ	30
<b>Теория и методика</b> обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. Г. А. Сергеев. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 176 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0297-5 : 606.10 р.	Научная библиотека КГПУ	9
<b>Мартяшев, А. Ю.</b> Горные лыжи для начинающих [Текст] : учебное пособие / А.Ю. Мартяшев. - М. : Астрель : АСТ, 2000. - 192 с. - ISBN 5-17-001282-9 : 4 р., 140.00 р.	Научная библиотека КГПУ	10
<i>Ресурсы сети Интернет</i>		
Портал учебных ресурсов КГПУ им. В.П. Астафьева	<a href="http://edu.kspu.ru/">http://edu.kspu.ru/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ





### 3.2. Карта материально-технической базы дисциплины

№ п /п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Номер аудитории, помещения	Кол-во посадочных мест, рабочих мест	Перечень используемого оборудования	Кафедра, за которой закреплена аудитория, помещение с указанием ответственного лица	В том числе приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	Все дисциплины учебного плана, кроме «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	1-49 Лекционная аудитория	100	Проектор – 1 шт, экран 1 шт, маркерная доска- 1 шт, системный блок с выходом на экран	Кафедра теоретических основ физического воспитания, Сидоров Л.К	Да	Нет
2	Дисциплины «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»	Лыжная база «Елочка»	20	Лыжи беговые - 75 пар Лыжные палки - 75 пар Лыжные ботинки - 75 пар Лыжные крепления - 75 пар	Кафедра физической культуры и здоровья Попованова Н.А.		