



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

М.В. Бондаренко

«24» февраля 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

теории, методики и практики физической культуры и спорта

В.И. Гончаров

«24» февраля 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Лыжный спорт

**Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование**

Профиль «Физическая культура»

**Форма подготовки заочная**

курс 1 семестр 1

лекции не предусмотрено 2 час.

практические занятия не предусмотрено

лабораторные работы 14 час.

в том числе с использованием МАО лек. 2 лаб. 2 час

всего часов аудиторной нагрузки 16 час.

в том числе с использованием МАО 6 час.

самостоятельная работа 128 час.

в том числе на подготовку к экзамену 9 час

контрольные работы (количество) не предусмотрено

курсовая работа/курсовой проект не предусмотрено семестр

зачет не предусмотрено

экзамен 4 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 г. № 1426.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта, протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук

В.И. Гончаров

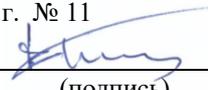
Составитель (ли): ст.преподаватель

О.С. Крутских

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «18» мая 2016 г. № 11

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ В.И. Гончаров  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **Аннотация к рабочей программе дисциплины**

### **«Лыжный спорт»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Лыжный спорт» разработана для 1 курса заочного обучения, обучающихся по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», по профилю: «Физическая культура» (заочной формы обучения), в соответствии с требованиями ФГОС ВО ДВФУ по данному направлению. Дисциплина входит в вариативную часть блока 1 «Дисциплины (модули») Б1.В.10.

В процессе изучения лыжного спорта студенты овладевают профессионально-педагогическими навыками и умениями. Становление навыков осуществляется на протяжении всех лет обучения студентов в институте.

На освоение дисциплины отведено 144 часов/ 4 зачетные единицы, в том числе 16 часа аудиторной нагрузки лабораторные занятия 14 часа и 2 часа лекции, 128 часов СРС, в том числе 9 часа на контроль. В 1 семестре предусмотрен экзамен.

Профессионально-педагогические навыки и умения формируются и совершенствуются на практических, лекционных, семинарских, методических, лабораторных занятиях, а так же в период прохождения педагогической и организационно-методической практики.

Данная дисциплина тесно связана с такими предметами как: «Теория и методика легкой атлетики», «Физическая культура», «Теория и методика физической культуры», «Спортивное совершенствование», «Теория и методика спортивных и подвижных игр» и др.

#### **1. Цель освоения дисциплины**

Особое место лыжного спорта в профессиональной подготовке выпускника базируется на том, что лыжная подготовка включена в государственные программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений. Занятия лыжным спортом - обязательный раздел государственной программы по физической

подготовке всех военнослужащих, включая слушателей военных учебных заведений и командный состав. В системе физического воспитания лыжные гонки являются, с одной стороны, видом спорта для всех, популярным средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, профессионально-прикладной подготовки к напряженной трудовой деятельности, с другой - самым массовым в России зимним олимпийским видом спорта, нацеленным на высшие спортивные достижения.

**Цель дисциплины** - содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе лыжного спорта.

**Задачи дисциплины:**

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры;
- обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации занятий лыжным спортом, общих закономерностей данного вида социальной практики;
- сформировать у студентов убеждение в необходимости применения лыжного спорта как средства физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач;
- сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности в области физической культуры.

Для успешного изучения дисциплины «Лыжный спорт» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- готовность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности (ОК-8);
- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных

особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

- готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования (ОПК-4);

- В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-1 - готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	Требование, которым должен соответствовать специалист в области ФК
	Умеет	Планировать учебный процесс по ФК, в соответствии с современными требованиями основных образовательных стандартов
	Владеет	Технологиями, построения процесса обучения по ФК в соответствии с нужными стандартами
ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знает	Основные методы, методики, технологии, используемые в процессе освоения материала в физкультурной сфере.
	Умеет	Выбирать наиболее адекватные и целесообразные средства и методы в процессе занятий лыжным спортом
	Владеет	Технологиями и методиками обучения основам лыжного спорта
ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Знает	Технику передвижения на лыжах в различных условиях
	Умеет	Целесообразно и оптимально строить процесс, с достаточной самостоятельной и активной работой занимающихся, в процессе освоения и изучения лыжного спорта
	Владеет	Технологией вовлечения занимающихся в интересный самостоятельный процесс освоения техники передвижения на лыжах

## **I СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Тема 1. Введение в курс «Лыжная подготовка». ( 2 часа)**

Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу «Лыжная подготовка».

## **II СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Лабораторные занятия (14 часов)**

#### **1 семестр (12 часов)**

#### **Лабораторное занятие 1. Школа лыжника. Обучение способам поворотов на лыжах на месте (1 час).**

«Школа лыжника» (система подводящих и подготовительных упражнений, направленных на овладение способами передвижения на лыжах): задачи, средства. Обучение способам поворотов на лыжах на месте (переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, прыжком с опорой и без опоры на палки, махом перед и через лыжу).

#### **Лабораторное занятие 2. Анализ техники и методика обучения технике одновременного бесшажного хода (1 час).**

Фазовая структура техники одновременного бесшажного хода. Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частичные задачи и средства в обучении технике одновременного бесшажного хода. Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным бесшажным ходом.

#### **Лабораторное занятие 3. Анализ техники и методика обучения технике одновременного одношажного хода (стартовый вариант) (1 час).**

Фазовая структура техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Граничные моменты, цели фаз, характеристика

движений. Частные задачи и средства в обучении техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным одношажным ходом (стартовый вариант).

#### **Лабораторное занятие 4. Анализ техники и методика обучения техники одновременного одношажного хода (основной вариант) (1 час).**

Фазовая структура техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным одношажным ходом (основной вариант).

#### **Лабораторное занятие 5. Анализ техники и методика обучения техники одновременного двухшажного хода (1 час).**

Фазовая структура техники одновременного двухшажного хода. Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении техники одновременного двухшажного хода. Типичные ошибки, возникающие при передвижении одновременным двухшажным ходом.

#### **Лабораторное занятие 6. Анализ техники и методика обучения техники попеременного двухшажного хода (1 час).**

Фазовая структура техники попеременного двухшажного хода. Граничные моменты, цели фаз, характеристика движений. Частные задачи и средства в обучении техники попеременного двухшажного хода. Типичные ошибки, возникающие при передвижении попеременным двухшажным ходом.

#### **Лабораторное занятие 7. Теоретические аспекты коньковых лыжных ходов (1 час).**

История появления коньковых ходов. Отличительные особенности коньковых ходов от классических. Классификация коньковых ходов. Предпосылки появления коньковых ходов.

## **Лабораторное занятие 8. Методика обучения отталкивания скользящим упором (1 час).**

Особенности техники отталкивания скользящим упором. Подготовка занимающихся к овладению коньковыми способами передвижения на лыжах. Упражнения, направленные на обучение равновесию при скольжении на одной лыже, постановке лыжи под углом к направлению движения, на отталкивание скользящим упором.

## **Лабораторное занятие 9. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками без махов руками (1 час).**

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущие звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущие звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

## **Лабораторное занятие 10. Анализ техники и методика обучения коньковому ходу без отталкивания палками с махами руками. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу (1 час).**

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущие звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущие звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения,

частные задачи, средства, типичные ошибки. Особенности равнинного, подъемного, правостороннего и левостороннего вариантов.

**Лабораторное занятие 11. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу (1 час).**

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущие звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

Основа техники. Подготовительные, основные и заключительные движения в работе рук и ног. Основное ведущие звено. Фазовая структура, цель, граничные моменты, характеристика движений. Этапы обучения, частные задачи, средства, типичные ошибки.

**Лабораторное занятие 12. Анализ техники спусков с гор. (1 часа).**

Виды стоек со спуска (высокая, средняя, низкая, стойка отдыха). Ведение лыж при спуске с гор (широкое, узкое, среднее). Особенности техники преодоления неровностей при спуске со склонов (бугры, впадины, выкаты, контруклоны и др.) Техника безопасности при работе на склоне.

**Лабораторное занятие 13. Методика обучения технике спусков с гор (1 часа).**

Этапы обучения, частные задачи, средства. Подвижные игры и эстафеты для совершенствования техники спусков с гор. Типичные ошибки, возникающие при преодолении спусков с гор, причины их возникновения и способы их устранения.

**Лабораторное занятие 14. Анализ техники способов подъемов в гору (1 часа). Методика обучения способам подъемов в гору.**

Способы преодоления подъемов (полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, коньковыми ходами). Техника безопасности при работе на подъеме.

Этапы обучения, частные задачи, средства. Подвижные игры и эстафеты для совершенствования техники подъемов в гору. Типичные ошибки, возникающие при преодолении подъемов в гору, причины их возникновения и способы их устранения.

### **III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Лыжный спорт» представлено в **Приложении 1** и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы выполнения по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методы рекомендаций по их выполнению;
- требования к их предъявлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### **II. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

№ п/п	Контролируемые модули/разделы/ темы дисциплины	Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	Оценочные средства	
				Текущий контроль	Промежуточный контроль
1.	Исторический обзор развития лыжного спорта	ПК-1	Знает - Лыжный спорт в различные исторические периоды развития общества; – развитие спортивного и массового лыжного спорта в России и олимпийские рекорды; современные методики и технологии организации образовательной деятельности		№ вопроса (из общего числа на зачет)  1; 2; 4;
			Умеет – проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и	ПП-1	32;

			специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;		
			Владеет – навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля; – различными способами вербальной и невербальной коммуникации;		38;
2.	Научно - теоретические основы лыжного спорта	ПК-1 ПК-2	Знает - гидродинамические основы снежного покрытия; законы физики; факторы, влияющие на технику ходьбы лыжника.	УО-1	№ вопроса (из общего числа на зачет) 18; 19; 21; 22; 23;
			Умеет – использовать естественные факторы природы и адаптировать физиологические механизмы организма, влияющие на технику пловца	ПР-1	24; 30;
			Владеет – средствами, методами и навыками для обучения основных характеристик рабочих движений в лыжном спорте		33; 36;
3.	Основы техники спортивных способов лыжной ходьбы, стартов и поворотов	ПК-1	Знает – структуру спортивной техники лыжной ходьбы, классическим стилем и коньковым; современные методы и технологии обучения и диагностики;	УО-3	№ вопроса (из общего числа на зачет) 5; 6; 7; 8; 9; 10; 20; 29; 31; 34; 35;
			Умеет – выполнять двигательные действия техники (рук, ног, дыхания) в классическом и коньковом стилях; старт и различные виды поворотов; - использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста; - определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения;	Ходьба классическим стилем, коньковым	практическое задание
			Владеет - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в технологии обучения различных стилей лыжни		практическое задание

4.	Оказание первой помощи пострадавшему во время нахождения на лыжне  Формы организации занятий по лыжному спорту	ПК-2	Знает – методы и средства оказания первой помощи пострадавшему.	УО-3	№ вопроса (из общего числа на зачет) 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 25; 27; 28; 39; 40;
			Умеет - оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему;	транспортировка на оценку пострадавшего	практическое задание
			Владеет - современными методами обучения техническим действиям и развития специальных физических качеств у обучающихся в лыжном спорте	способы оказания помощи пострадавшему	практическое задание
6.	Организация и проведение соревнований	ПК-7	Знает - особенности организации и проведения каждого этапа спортивной подготовки; - организация и проведение соревнований по лыжному спорту; - оформление документации по проведению соревнований; - работу судейских бригад.	УО-3	№ вопроса (из общего числа на зачет) 37; 41; 42; 43; 44;
			Умеет - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации соревнований и проведения индивидуальных и коллективных занятий лиц разного возраста; - владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования	ПР-7	практическое задание
			Владеет - навыками к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения и методиками учебно-тренировочных занятий и соревнований в разных возрастных группах.		практическое задание

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта

деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

### **Основная литература**

1. Игнатъева, В.Я. Теория и методика гандбола: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 328 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/79303> — Загл. с экрана. (<https://e.lanbook.com/book/79303&theme=FEFU>)
2. Игнатъева, В.Я. Средства подготовки игроков в гандбол. [Электронный ресурс] / В.Я. Игнатъева, А.В. Игнатъев, А.А. Игнатъев. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 160 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/70019> — Загл. с экрана. (<https://e.lanbook.com/book/70019 &theme=FEFU>)

### **Дополнительная литература**

1. Игнатъева, В. Я. Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах : учебно-методическое пособие / В. Я. Игнатъева. — Москва : Советский спорт, 2013. — 288 с. — ISBN 978-5-9718-0670-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/51906> . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» ДВФУ:**

Научная библиотека ДВФУ: <https://www.dvfu.ru/library/>

Электронные ресурсы ДВФУ:

<https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/>

#### **Федеральные порталы:**

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:  
<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,  
Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":  
<http://window.edu.ru/>

### **Русскоязычные базы данных и ЭБС:**

Электронно-библиотечная система Издательства  
"Лань"(<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант  
студента"(<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com  
(<https://new.znanium.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS  
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"(<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://www.elibrary.ru/>)

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение дисциплины следует начинать с проработки тематического плана лекций, уделяя особое внимание структуре и содержанию темы и основных понятий. Отметить материал конспекта лекций и лабораторных занятий, который вызывает затруднения для понимания. Попытаться найти ответы на затруднительные вопросы (и при пропуске занятий), используя предлагаемую литературу.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

Для проведения лыжных сборов необходимо:

оборудование и инвентарь высокого качества;

- транспорт для доставки студентов к местам занятий (автобус);

- аренда спортивных трасс, склонов, раздевалок и помещения для хранения спортивного инвентаря;

- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам, мультимедийным аудио-, видеоматериалам.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Лыжный спорт

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

**Форма подготовки заочная**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине  
«Лыжный спорт»**

<b>№</b>	<b>Дата/сроки выполнения</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Примерные нормы времени на выполнение</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Вне сессионное время	Развитие физических качеств, а именно: быстроты, выносливости, силы, координации.	30	Сдача нормативов, тестирование, экзамен
2	Вне сессионное время	Изучение кинограмм сильнейших ходоков лыжников мира; Просмотр соревнований по лыжному спорту	20	Сдача нормативов, тестирование, экзамен
3	Вне сессионное время	Изучение кинограмм сильнейших спортсменов мира по биатлону.	10	Сдача нормативов, тестирование, экзамен
4	Вне сессионное время	Просмотр обучающих фильмов по освоению техники ходьбы на лыжах, способов спусков и подъемов в гору.	10	Сдача нормативов, тестирование, экзамен
5	Вне сессионное время	Просмотр Зимних Олимпийских игр.	10	Тестирование, экзамен
6	Вне сессионное время	Просмотр соревнований первенства мира по биатлону	10	Тестирование, экзамен
7	Вне сессионное время	Изучение кинограмм метаний сильнейших лыжников мира.	18	Сдача нормативов, тестирование, экзамен
8	Вне сессионное время	Просмотр обучающих фильмов по освоению техники конькового хода.	10	Имитация конькового хода, зачет
9	Вне сессионное время	Изучение кинограмм поворотов на лыжах в движении.	20	зачет
10	Вне сессионное время	Изучение кинограмм ведущих биатлонистов в эстафетном беге.	15	Сдача нормативов, тестирование, зачет
11	Вне сессионное время	Изучение кинограмм ведущих горнолыжников России.	15	Сдача нормативов, тестирование, зачет
12	Вне сессионное время	Просмотр соревнований по лыжному спорту с целью освоения и	15	Сдача нормативов, тестирование, экзамен

		изучения основных правил судейства в лыжном спорте.		
13	Сессия	Подготовка к экзамену	9	экзамен

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы и методические рекомендации по их выполнению**

В целом самостоятельная работа направлена на совершенствование физических способностей занимающихся, создание чёткого представления об изучаемых видах лыжного спорта. Освоения основ тренировки и соревновательной деятельности в лыжном спорте.

Методические указания к: Развитию физических качеств, а именно: быстроты, выносливости, силы, координации. Занимающиеся должны самостоятельно выполнять упражнения, минимум 2 раза в неделю.

Пример комплекса упражнений для занятий лыжным спортом:

- 1) выполнение имитационных упражнений для успешного освоения техники попеременных лыжных ходов;
- 2) выполнение имитационных упражнений для успешного освоения техники одновременных лыжных ходов;
- 3) выполнение имитационных упражнений для успешного освоения техники коньковых ходов;
- 4) выполнение имитационных упражнений для успешного освоения техники поворотов на месте и в движении;
- 5) выполнение имитационных упражнений для успешного освоения подъемов и спусках на лыжах;
- 6) выполнение 10 – 12 общеразвивающих упражнений;

Методические указания к: Изучению кинограмм сильнейших лыжников мира.

Цель освоение особенностей техники, создание правильного представления об изучаемых видах лыжного спорта. По мере изучения того или иного вида, просматривать изучаемый вид.

Критерии выполнения: получение положительной оценки за технику выполнения, изученного вида лыжного спорта, сдача практических нормативов.

Методические указания к: Просмотру соревнований.

Цель - изучение особенностей проведения соревнований по лыжному спорту. Изучение правил проведения соревнований по лыжному спорту.

В процессе просмотра соревнований обращать внимание на действие судейской бригады, на поведение спортсменов.

Критерии выполнения: сдача теоретического тестирования. Участие в организации и проведении соревнований по лыжному спорту в рамках проведения спартакиады среди студентов филиала ДВФУ в г. Уссурийске.

Методические указания к: просмотру обучающих фильмов.

Цель - изучение методических основ и пополнение занимающихся, знаниями по теории и методике проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту.

Критерии выполнения: Методическая практика (составление план-конспекта и самостоятельное проведение занятия (урока) по лыжному спорту).



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

---

**ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

Лыжный спорт

**Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль Физическая культура

**Форма подготовки заочная**

**Уссурийск, 2015**

## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
	ПК-1 - готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает
Умеет		Планировать учебный процесс по ФК, в соответствии с современными требованиями основных образовательных стандартов
Владеет		Технологиями, построения процесса обучения по ФК в соответствии с нужными стандартами
ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знает	Основные методы, методики, технологии, используемые в процессе освоения материала в физкультурной сфере.
	Умеет	Выбирать наиболее адекватные и целесообразные средства и методы в процессе занятий лыжным спортом
	Владеет	Технологиями и методиками обучения основам лыжного спорта
ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Знает	Технику передвижения на лыжах в различных условиях
	Умеет	Целесообразно и оптимально строить процесс, с достаточной самостоятельной и активной работой занимающихся, в процессе освоения и изучения лыжного спорта
	Владеет	Технологией вовлечения занимающихся в интересный самостоятельный процесс освоения техники передвижения на лыжах

### Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые модули/разделы/ темы дисциплины	Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	Оценочные средства	
				Текущий контроль	Промежуточный контроль
1.	Исторический обзор развития лыжного спорта	ПК-1	Знает - Лыжный спорт в различные исторические периоды развития общества; – развитие спортивного и массового лыжного спорта в России и олимпийские рекорды; современные методики и технологии организации образовательной деятельности		№ вопроса (из общего числа на зачет)  1; 2; 4;

			Умеет – проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;	ПР-1	32;
			Владеет – навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля; – различными способами вербальной и невербальной коммуникации;		38;
2.	Научно - теоретические основы лыжного спорта	ПК-1 ПК-2	Знает - гидродинамические основы снежного покрытия; законы физики; факторы, влияющие на технику ходьбы лыжника.	УО-1	№ вопроса (из общего числа на зачет) 18; 19; 21; 22; 23;
			Умеет – использовать естественные факторы природы и адаптировать физиологические механизмы организма, влияющие на технику пловца	ПР-1	24; 30;
			Владеет – средствами, методами и навыками для обучения основных характеристик рабочих движений в лыжном спорте		33; 36;
3.	Основы техники спортивных способов лыжной ходьбы, стартов и поворотов	ПК-1	Знает – структуру спортивной техники лыжной ходьбы, классическим стилем и коньковым; современные методы и технологии обучения и диагностики;	УО-3	№ вопроса (из общего числа на зачет) 5; 6; 7; 8; 9; 10; 20; 29; 31; 34; 35;
			Умеет – выполнять двигательные действия техники (рук, ног, дыхания) в классическом и коньковом стилях; старт и различные виды поворотов; - использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста; - определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения;	Ходьба классическим стилем, коньковым	практическое задание
			Владеет - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в технологии		практическое задание

			обучения различных стилей лыжни		
4.	Оказание первой помощи пострадавшему во время нахождения на лыжне  Формы организации занятий по лыжному спорту	ПК-2	Знает – методы и средства оказания первой помощи пострадавшему.	УО-3	№ вопроса (из общего числа на зачет) 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 25; 27; 28; 39; 40;
			Умеет - оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему;	транспортировка на оценку пострадавшего	практическое задание
			Владеет - современными методами обучения техническим действиям и развития специальных физических качеств у обучающихся в лыжном спорте	способы оказания помощи пострадавшему	практическое задание
6.	Организация и проведение соревнований	ПК-7	Знает - особенности организации и проведения каждого этапа спортивной подготовки; - организация и проведение соревнований по лыжному спорту; - оформление документации по проведению соревнований; - работу судейских бригад.	УО-3	№ вопроса (из общего числа на зачет) 37; 41; 42; 43; 44;
			Умеет - осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации соревнований и проведения индивидуальных и коллективных занятий лиц разного возраста; - владеть навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования	ПР-7	практическое задание
			Владеет - навыками к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения и методиками учебно-тренировочных занятий и соревнований в разных возрастных группах.		практическое задание

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код	и	Этапы формирования	Критерии	Показатели
-----	---	--------------------	----------	------------

формулировка компетенции	компетенции			
ПК-1 - готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Знает	дидактические закономерности и в физическом воспитании и спорте	- знание основ теории физического совершенствования, средств, методов, этапы организации обучения в лыжном спорте	- способность развития физических качеств и формирование двигательных навыков; - способность самостоятельно подбирать нагрузки по возрасту и применять методы контроля
	Умеет	планировать и использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста, взрослыми людьми	- умение анализировать, сопоставлять, творчески прогнозировать изменения состояния собственных способностей, составлять план для дальнейшего совершенствования	- способность сопоставлять, анализировать нагрузки, технику, тактику, интегральную подготовку; - способность самостоятельно прогнозировать изменения состояния объекта наблюдения;
	Владеет	навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в технологии обучения и диагностики	- владение анализом, культурой мышления, обобщением информацией по выбору цели с различными группами населения; - методами выбора обратной связи	- способность к навыкам рефлексии, самооценки, самоконтроля; - к навыкам рационального применения музыкального стимулирования физической нагрузки и отдыха
ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знает	предмет, методы и систему ключевых понятий в теории физического воспитания и основах теории тренировки в лыжном спорте	- знает об особенностях современных методик обучения и диагностики	- демонстрирует базовые знания в области современных методик обучения и диагностики в области физической культуры для выявления физической подготовленности, слабых звеньев и совершенствования новых перспективных решений, использования современных технологий

	Умеет	формулировать конкретные задачи физического воспитания различных групп населения, подготовки спортсменов различного возраста и квалификации;	- знание и умение подбирать основные подводящие упражнения, для возможного воздействия для усиления эффективности физкультурных занятий	- способность организовать сотрудничество учащихся, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность, развивать их творческие способности в отдельных видах учебной и вне учебной деятельности;
	Владеет	анализом, культурой мышления, обобщением информацией по выбору цели с различными группами населения.	- Правилами подбора и использования средств силовой гимнастики для решения конкретных образовательных и воспитательных задач на уроке физической культуры и тренировочном процессе.	- способность применять современные методики организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей;
ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	Знает	Средства и методы применяемые в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в зависимости от их направленности и воздействия на организм занимающихся, для поддержания физических кондиций на оптимальном уровне. В процессе занятий лыжным спортом.	Методы и средства взаимодействия и сотрудничества с занимающимися во время физкультурных занятий	Знание законов педагогического воздействия на учащихся для достижения ими максимально возможных результатов
	Умеет	Подбирать, применять и использовать разнообразные средства и	Организовать образовательный процесс по физическому воспитанию так, чтобы развивать творческие	Качественный показатель проявления творческих способностей учащихся во время проведения физкультурно-спортивных

		методы на занятиях лыжным спортом для поддержания уровня физической подготовки, который способен обеспечить полноценную деятельность	способности занимающихся с помощью средств музыкальной выразительности.	мероприятий
	Владеет	Навыками самостоятельных занятий лыжным спортом, а также навыками совершенствования собственных физических способностей.	Навыками использования средств из других видов спорта для развития творческих способностей занимающихся.	Результативность учебной и спортивной деятельности

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Лыжный спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта» проводится в виде экзамена в 1-2 семестре.

#### **Вопросы к устному экзамену по дисциплине «Лыжный спорт»**

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.
3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.
5. Лыжный спорт в республике Татарстан и выступления лыжников в чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.

6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.
8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.
9. Травматизм, его причины и пути предупреждения.
10. Особенности организации и методика обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения.
11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотом на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
12. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в начальных классах.
13. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в средних классах.
14. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в старших классах.
15. Игры на уроках лыжной подготовки.
16. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.
17. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Организация уроков. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроке лыжной подготовки.
18. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях.
19. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.

20. Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их соответствие.
21. Внеурочные и внешкольные формы занятий по лыжному спорту и их взаимосвязь с лыжной подготовкой в школе.
22. Основные виды учета (предварительный, текущий, итоговый) учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке. Учет успеваемости, оценка технической подготовленности учащихся по лыжной подготовке.
23. Особенности обучения и тренировки лыжниц-гонщиц.
24. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.
25. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.
26. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
27. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.
28. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.
29. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.
30. Анализ техники одновременного двухшажного хода и методика обучения.
31. Анализ техники попеременного четырехшажного хода и методика обучения.
32. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
33. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.
34. Анализ техники одновременного конькового хода и методика обучения.
35. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.

36. Анализ техники спусков с преодолением неровностей скола и методика обучения.

37. Анализ техники подъемов и методика обучения.

38. Анализ техники торможений и методика обучения.

39. Анализ техники переходов с одновременных ходов на попеременные (переход со свободным движением рук, переход с "прокатом", прямой переход) и методика обучения.

### **Критерии выставления оценки студенту на экзамене по дисциплине**

#### **«Лыжный спорт»**

<b>Баллы (рейтинговой оценки)</b>	<b>Оценка зачета/экзамена (стандартная)</b>	<b>Требования к сформированным компетенциям</b>
<b>86-100</b>	<b>«отлично»</b>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, выполнил полностью самостоятельную работу, способен не только технически правильно выполнять основные виды лыжного спорта, но и практические нормативы выполняет на высоком уровне, хорошо знает методику обучения основным видам лыжного спорта и самостоятельно проводил отдельные части занятия на положительную оценку, демонстрирует связь теории и практики инновационной деятельности. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически отвечает на вопросы.
<b>76-85</b>	<b>«хорошо»</b>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он достаточно хорошо усвоил программный материал, способен дать основные определения понятий предметной области исследования; выполняет основные виды лыжного спорта технически правильно, знает правила проведения соревнований по лыжному спорту. Последовательно, четко и логически стройно отвечает на вопросы.
<b>61-75</b>	<b>«удовлетворительно»</b>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения в технике выполнении отдельных видов лыжного спорта, испытывает затруднения при сдаче практических нормативов.

50 -60	«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он слабо усвоил программный материал, затрудняется дать ответы на вопросы, не освоил технику основных видов лыжного спорта, не знает правила проведения занятий по лыжному спорту, не выполнил самостоятельную работу. Ответил не правильно на 60% вопросов теста.
--------	-----------------------	---

### Оценочные средства для текущей аттестации

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Лыжный спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Лыжный спорт» проводится в форме контрольных мероприятий:

- практические нормативы
- организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Текущий контроль: 1. Описание и выполнение на результат классических лыжных ходов: - Скользящий шаг, - Ступающий шаг, - Попеременный двухшажный ход, - Одновременный бесшажный ход, - Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), - Одновременный одношажный ход (основной вариант), - Одновременный двухшажный ход (школьный вариант), - Одновременный двухшажный ход (основной вариант), - Одновременный двухшажный ход с попеременным выносом рук, - Попеременный четырехшажный ход, - Комбинированный шестишажный ход.

2. Бег на лыжах на результат классическим стилем (юноши 10 км., девушки 5 км.).

3. Описание и выполнение на результат коньковых лыжных ходов: - Полуконьковый ход (правосторонний и левосторонний варианты), - Одновременный двухшажный коньковый ход (правосторонний и левосторонний варианты), - Одновременный одношажный коньковый ход, - Попеременный двухшажный коньковый ход, - Коньковый ход с махами рук, - Коньковый ход без махов руками.

4. Описание и выполнение двигательных комбинаций: - подъем "лесенкой" - спуск в высокой стойке - торможение "плугом", - подъем "елочкой" - спуск в основной стойке - торможение падением, - подъем "полуелочкой" - спуск в низкой стойке - поворот переступанием в движении, - подъем беговым шагом - спуск в стойке отдыха - торможение боковым соскальзыванием, - подъем скользящим шагом - спуск в аэродинамической стойке - торможение "упором", - преодоление неровностей (уступ, выступ, впадина, бугор).

5. Участие в организации и проведении соревнований (6 раз).

6. Составление графика прохождения учебного материала по лыжной подготовке для отдельного класса.

7. Составление конспекта урока.

8. Составление комплекса упражнений и проведение специализированной зарядки и упражнения на осанку в конце занятий.

9. Проведение отдельных частей урока в целом по лыжной подготовке.

10. Судейская практика на соревнованиях по лыжным гонкам, слалому (7 раз).

11. Кроссовая подготовка (юноши 5 км., девушки 3 км.).