Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«11» марта 2021г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту
Код, название дисциплины

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура
Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2021

Оглавление

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 4
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1 Учебно-тематический план 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 6
4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. 9
5.1 Учебная литература 9
5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. 9
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 10
6. Иные сведения и (или) материалы. 10
6.1. Примерные темы письменных учебных работ 10
6.4. Примерные тестовые задания 11
6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 13

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Общепрофессиональная	Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса . Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта. Б1.О.04 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту. Б1.О.04.02 Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм. Б1.О.04.03 Теория и методика обучения плаванию. Б1.О.04.04 Теория и методика обучения гимнастике. Б1.О.04.05 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики. Б1.О.09 ЛФК и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности. Б2.О.01(У) Учебная практика. Педагогическая практика. Б2.О.02(У) Учебная практика. Тренерская практика .

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.	ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта. ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения. ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.	Знает: – методику развития физических качеств средствами лыжного спорта; – методики контроля и оценки физической и технической подготовленности занимающихся лыжным спортом; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта. Умеет: – использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; – пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях по лыжному спорту; – оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте, определять ошибки в технике и корректно подбирать приемы и средства для их устранения. Владеет: – навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1.Общая трудоемкость дисциплины	108	108
2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	42	10
в том числе:		
лекции	14	4
практические занятия, семинары	28	6
практикумы		
лабораторные работы		

в интерактивной форме	10	
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы/контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3.Самостоятельная работа обучающихся (всего)	66	94
4. Промежуточная аттестация обучающегося	семестр 3 – зачет	4 (II курс, зимняя сессия – зачет)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Зарождение и развитие лыжного спорта. Развитие физических качеств средствами лыжного спорта.	30	2	2	26	ИЗ, ПР-1, ПР-4
2.	Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Контроль и оценка физической и технической подготовленности.	40	6	14	20	ИЗ, ПР-1, ПР-4
3.	Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту.	38	6	12	20	ИЗ, ПР-1, ПР-4
	Промежуточная аттестация					УО-3
	Всего:	**108**	**14**	**28**	**66**	

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
1.	Зарождение и развитие лыжного спорта. Развитие физических качеств средствами лыжного спорта.	32		2	30	ИЗ, ПР-1, ПР-4
2.	Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Контроль и оценка физической и технической подготовленности.	36	2	2	32	ИЗ, ПР-1, ПР-4
3.	Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту.	36	2	2	32	ИЗ, ПР-1, ПР-4

[1] УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость *(всего час.)*	Трудоемкость занятий (час.)			Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		СРС	
			лекц.	практ.		
	Промежуточная аттестация	4				УО-3
	Всего:	**108**	**4**	**6**	**94**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Содержание лекционного курса
1.	Зарождение и развитие лыжного спорта. Развитие физических качеств средствами лыжного спорта.	Происхождение лыжного спорта и основные закономерности ее развития. Лыжный спорт у древних народов, в античном обществе и в средние века. Лыжный спорт в новое и новейшее время. Лыжный спорт в России. Международные спортивные связи советских лыжников. Участие советских и российских лыжников в первенствах Европы, Мира, Олимпийских Играх. Отечественная система лыжного спорта и его отличие от зарубежных систем. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта. Лыжные гонки. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горные лыжи. Биатлон. Фристайл. Сноуборд. Экипировка лыжника-гонщика. Инвентарь лыжника. Подготовка лыж.
2.	Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Контроль и оценка физической и технической подготовленности.	Классические и коньковые лыжные ходы. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Техника торможения. Повороты в движении и на месте. Этапы обучения. Методика и принципы обучения. Подготовка мест занятий и организация обучения. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма. Планирование тренировки. Средства тренировки. Методы тренировки. Показатели тренировочной нагрузки.
3.	Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту.	Педагогическое и агитационное значение соревнований по лыжному спорту. Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения. Лыжная подготовка дошкольников. Лыжная подготовка школьников. Лыжная подготовка учащейся молодежи и военнослужащих. Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах. Подготовка лыжных трасс. Классификация соревнований. Общие требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников и виды стартов. Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах.
		Содержание практических занятий
1.	Зарождение и развитие лыжного спорта. Развитие физических качеств средствами лыжного спорта.	Теоретические и методические основы дисциплины лыжного спорта. Лыжный спорт как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и её основные задачи. Методические особенности лыжного спорта. Значение и место лыжного спорта в системе физического воспитания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами.
2.	Основы техники и методики обучения способам передвижения на лыжах. Контроль и оценка физической и технической подготовленности.	Изучение техники передвижения на лыжах: классические лыжные ходы, подъемы, спуски, торможения, повороты на месте и в движении, преодоления неровностей. Методика обучения основам передвижению на лыжах. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов. Этапы многолетней подготовки. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Средства тренировки. Методы тренировки. Основы подготовки лыжников-гонщиков. Этапы подготовки юных лыжников. Циклы, периоды тренировки. Методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей у юных лыжников.
3.	Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения. Методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту.	Подготовка трасс. Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки. Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований. Порядок выступления в квалификационных, командных и личных соревнованиях. Участники и победители финальных соревнований по многоборью и в отдельных видах. Судейская коллегия. Требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников. Виды стартов. Методика определения результатов соревнований. Судейская практика. Прием и сдача нормативов ГТО.
	Промежуточная аттестация – *зачет*	

4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС). ЗФО

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	**80** (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (2 занятия)	10 баллов – посещение 1 лекционного занятия.	5-20
		Практические занятия (3 занятий)	10 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 16 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	30-48
		Устный опрос	16 баллов (51 - 65% правильных ответов) 25 баллов (66 - 84% правильных ответов) 32 балла (85 - 100% правильных ответов)	16-32
Итого по текущей работе в семестре				**51 - 100**
Промежуточная аттестация				
Промежуточная аттестация	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
Итого по промежуточной аттестации				**10-20**
Суммарная оценка по дисциплине:				

Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова. – Электронные текстовые данные. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник для вузов / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Физическая культура, 2005. – 319 с. : ил. – Авт. на титул. листе не указан. – ISBN 5974600096 . – Текст: непосредственный

Дополнительная учебная литература:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков ; под ред. Н. Н. Маликова ; А. А. Нестеров . – Москва: Академия, 2006. – 526 с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 521. – ISBN 5769524219 . – Текст: непосредственный.

2. Давыденко, М. Р. Техника и методы обучения лыжным ходам : методические указания для студентов I - V курсов и преподавателей вузов / М. Р. Давыденко, Л. Л. Оськина ; НФИ КемГУ, Кафедра физвоспитания и спорта. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2010. – 28 с. – Текст: непосредственный.

3. Иванова, С. Ю. Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева. – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. – 150 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

Завьялова, Т. А. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. – 2-е изд., испр. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 189 с. – (Серия :Университеты России). – ISBN 978-5-534-07551-9. – URL: https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-438824 (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	**109** Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** *переносное* - экран, ноутбук, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному до-	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

	говору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.**	
2.	**126 Спортивный зал.** Учебная аудитория для проведения: – занятий практического типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** скамьи гимнастические (2 шт.). **Оборудование:** устройство для испытания скольжения лыж, лыжи с креплением, лыжи пластиковые, палки, ботинки **Учебно-наглядные пособия.**	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Федерация лыжных гонок России: http://www.flgr.ru/
2. Ассоциация лыжного видов спорта России: http://www.rsaski.ru/

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
3. История лыжного спорта.
4. Основы технологии передвижения на лыжах.
5. Классификация способов передвижения.
6. Основные элементы передвижения на лыжах.
7. Основы обучения в лыжном спорте.
8. Техника и методика обучения способом передвижения на лыжах.
9. Общие основы в системе подготовки в лыжном спорте.
10. Закономерности и принципы системы подготовки.
11. Методы подготовки в лыжном спорте.
12. Планирование и управление процессом подготовки.
13. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.

6.4. Примерные тестовые задания

1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:
а) *снегоступы*;
б) лыжа-башмак;
в) скользящие лыжи.

2. Назовите время появления первого письменного упоминания о применении лыж на Руси:
а) X век;
б) VIII век;
в) *XII век*.

3. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:
а) *Норвегия, 1877 г.;*
б) Россия, 1895 г.;
в) Финляндия, 1777 г.

4. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:
а) Италия, 1787 г.;
б) Россия, 1810 г.;
в) *Норвегия, 1767 г.*

5. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?
а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - «Полярная звезда»;
б) *в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ);*
в) в Екатеринбурге, 1887 г. - «Уктус».

6. Перечислите показатели, по которым оценивают спортивный результат в прыжках на лыжах с трамплина:
а) *по дальности прыжка и технике его выполнения*;
б) по дальности прыжка;
в) по технике исполнения прыжка.

7. Сколько судей оценивают технику исполнения прыжка на лыжах с трамплина?
а) 3;
б) 7;
в) *5*

8. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двоеборье:
а) лыжные гонки на 10 и 5 км;
б) *прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка;*
в) прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К -120

9. Назовите стиль передвижения двоеборцев в лыжной гонке:
а) классический;
б) коньковый;
в) *свободный.*

10. Дайте характеристику биатлона:
а) лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;

б) *лыжная гонка свободным стилем с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;*
в) лыжная гонка классическим и свободным стилями с оружием в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах.

11. Сколько выстрелов делает биатлонист на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях?
а) *5;*
б) 8;
в) 1 0 .

12. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней:
а) гонка преследования;
б) на дистанциях 15 км у женщин и 2 0 км у мужчин;
в) *эстафета.*

13 . Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе:
а) 49 мин 30 с;
б) *51 мин;*
в) 54 мин.

14. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?
а) *600 м;*
б) 400 м;
в) 1 0 0 м.

15. Раскройте общую характеристику соревнований в могуле:
а) *могул – это максимально быстрый спуск на специальных лыжах по бугристому склону длиной около 250 м по максимально точной прямой с выполнением двух обязательных* прыжков;
б) могул – это спуск на лыжах по ровному склону длиной около 300 м по прямой траектории с выполнением акробатических элементов;
в) могул – это скоростной спуск на лыжах по склону длиной около 500 м по максимально точной прямой с выполнением наибольшего количества акробатических прыжков.

16. Раскройте общую характеристику соревнований в лыжной акробатике:
а) лыжная акробатика - это спуск на горных лыжах по ровному склону длиной около 250 м с выполнением акробатических элементов под музыку;
б) лыжная акробатика - это спуск на горных лыжах по бугристому склону длиной около 300 м по прямой траектории с выполнением акробатических элементов;
в) *в лыжной акробатике спортсмены на специальных лыжах спускаются со склона для разгона, заходят на трамплин и, взлетая вверх, выполняют акробатические элементы*.

17. Охарактеризуйте соревнования по параллельному гигантскому слалому в сноуборде:
а) два участника одновременно стартуют на параллельных трассах (дорожках), делая четыре попытки с поочередной сменой дорожек;
б) *два участника одновременно стартуют на параллельных трассах (дорожках), делая две попытки со сменой дорожек;*

в) четыре участника одновременно стартуют на параллельных трассах (дорожках), делая четыре попытки с поочередной сменой дорожек.

18. Назовите приемлемую длину универсальных (для любого стиля) лыж:
а) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
в) *рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 20 см.*

19. Назовите основной критерий выбора лыж по жесткости:
а) стиль передвижения;
б) назначение лыж (для соревнований или для прогулок);
в) *вес спортсмена.*

20. Укажите правильный вариант держания лыжной палки:
а) кисть продевается в ремешок сверху и опирается на рукоятку;
б) *кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него*;
в) правильны оба предыдущих варианта.

21. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение:
а) *на фирне - крупнозернистом снеге*;
б) на свежевыпавшем снеге;
в) на падающем снеге.

6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

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 России 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. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.

16. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях.

17. 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.

18. Основные виды учета (предварительный, текущий, итоговый) учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке. Учет успеваемости, оценка технической подготовленности учащихся по лыжной подготовке.

19. Особенности обучения и тренировки лыжниц-гонщиц.

20. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.

21. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.

22. Скользящий шаг, его периоды и фазы.

23. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.

24. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.

25. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.

26. Анализ техники одновременного двухшажного хода и методика обучения.

27. Анализ техники попеременного четырехшажного хода и методика обучения.

28. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.

29. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.

30. Анализ техники одновременного конькового хода и методика обучения.

31. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.

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

33. Анализ техники подъемов и методика обучения.

34. Анализ техники торможений и методика обучения.

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

36. Анализ техники перехода с попеременных ходов на одновременные (переход без шага, переход через один шаг) и методика обучения.

37. Анализ техники поворота в движении переступанием и методика обучения.

38. Анализ техники поворотов в движении рулением и методика обучения.

39. Анализ техники поворотов в движении махом и методика обучения. а) критерии оценивания компетенция (результатов).

40. Анализ техники прыжков на лыжах с трамплина.

41. Техника лыжного спорта, определение и понятия. Сведения о развитии техники лыжного спорта. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

42. Анализ техники поворотов на лыжах на месте и методика обучения.

43. Организация, правила и проведение соревнований по биатлону.

44. Организация и проведение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.

45. Планирование подготовки. Возрастные этапы многолетней подготовки. Годичное и текущее планирование. Периодизация круглогодичной тренировки. Варианты периодизации.

46. Организация работы судейской коллегии в соревнованиях по горнолыжному спорту, лыжному двоеборью.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта