МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

Лыжный спорт и методика преподавания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Учебный план 44.03.01_2023_1113-ЗФ.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 0
в том числе:
аудиторные занятия 0
самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Лекции	8	8	8	8
Лабораторные	10	10	10	10
Консультации (для студента)	0,8	0,8	0,8	0,8
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,25	0,25	0,25	0,25
Консультации перед экзаменом	1	1	1	1
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	18	18	18	18
Контактная работа	20,05	20,05	20,05	20,05
Сам. работа	116,2	116,2	116,2	116,2
Часы на контроль	7,75	7,75	7,75	7,75
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.филос.н., доцент, Захаров Павел Яковлевич

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 26.12.2022 протокол № 12.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Протокол от 20.11.2019 протокол №

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры

Протокол от 09.04.2026 г. №10
И.о. зав. кафедрой: Таскина Ирина Анатольевна

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	*Цели:* формирование систематизированных знаний и умений в области лыжного спорта и методики его преподавания.
1.2	*Задачи:* - изучение студентами истории возникновения лыжного спорта, его места и значения в системе физического воспитания школьников и взрослого населения, теории и методики его преподавания; - овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, прикладных упражнений; - приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы с учащимися во всех типах школ и ДЮСШ по лыжной подготовке и лыжному спорту, а также для оздоровительных занятий на лыжах с взрослым населением.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О.24
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Физкультурные и спортивные сооружения
2.1.2	Педагогика
2.1.3	Теория и методика физической культуры и спорта
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Методика обучения физической культуре
2.2.2	Горнолыжный спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-7: Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

ИД-1.ОПК-7: Умеет обоснованно выбирать и реализовывать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

знает:
формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;
умеет:
обоснованно выбирать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;
владеет:
навыками выбора форм, методов и средств взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;

ИД-2.ОПК-7: Владеет формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

знает:
формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;
умеет:
обоснованно выбирать формы, методы и средства взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;
владеет:
навыками выбора форм, методов и средств взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;

ИД-3.ОПК-7: Способен осуществлять коммуникацию в устной и письменной форме при взаимодействии с участниками образовательных отношений

знает:
способы осуществления коммуникации с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;
умеет:
обоснованно выбирать способы осуществления коммуникации с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;
владеет:
навыками осуществления коммуникации с участниками образовательных отношений в рамках изучения лыжной подготовки в школе;;

ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ИД-2.ОПК-8: Осуществляет педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
знает: - историю развития лыжного спорта как вида спорта, а также как вида физических упражнений, имеющего оздоровительное и прикладное значение; - основы техники передвижения на лыжах, а также требования к ее рациональным вариантам; - основные этапы, принципы, средства и методы обучения способам передвижения на лыжах; умеет: формулировать конкретные задачи преподавания лыжного спорта в учреждениях системы среднего, общего, полного образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности учащихся, имеющихся условий для занятий; владеет: специальной терминологией, профессиональной речью и жестикуляцией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности
знает: - основы планирования и проведения учебных занятий по физической культуре на предметной основе лыжного спорта; - правила соревнований по лыжному спорту; умеет: - подбирать и применять на занятиях лыжным спортом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий лыжным спортом, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; владеет: - практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины; - рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания						
1.1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Лек/	4	1	ИД-1.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
1.2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Ср/	4	10	ИД-1.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 2. История развития лыжного спорта						
2.1	История развития лыжного спорта /Лек/	4	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
2.2	История развития лыжного спорта /Ср/	4	10		Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 3. Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, лыжные мази, оборудование						
3.1	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, лыжные мази, оборудование /Лек/	4	3	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	2	
3.2	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, лыжные мази, оборудование /Лаб/	4	1	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	

3.3	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, лыжные мази, оборудование /Ср/	4	10	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 4. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения						
4.1	Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения /Лаб/	4	4	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
4.2	Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения /Ср/	4	21	ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 5. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке						
5.1	Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке /Лек/	4	1	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	1	
5.2	Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке /Лаб/	4	1	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	1	Тестирование
5.3	Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке /Ср/	4	19	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 6. Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми, подростками и юношами						
6.1	Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми, подростками и юношами /Лаб/	4	2	ИД-2.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	2	Рефераты
6.2	Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми, подростками и юношами /Ср/	4	18,2	ИД-2.ОПК-8 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 7. Планирование и учет учебного и учебно-тренировочного процесса						
7.1	Планирование и учет учебного процесса /Лек/	4	1	ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
7.2	Планирование и учет учебного процесса /Лаб/	4	1	ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
7.3	Планирование и учет учебного процесса /Ср/	4	14	ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 8. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту						

8.1	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту /Лек/	4	1	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
8.2	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту /Лаб/	4	1	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
8.3	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту /Ср/	4	14	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2	0	
	Раздел 9. Консультации						
9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	4	0,8	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7		0	
	Раздел 10. Промежуточная аттестация (экзамен)						
10.1	Подготовка к экзамену /Экзамен/	4	7,75	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7		0	
10.2	Контроль СР /КСРАтт/	4	0,25	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7		0	
10.3	Контактная работа /КонсЭк/	4	1	ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8 ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Пояснительная записка

1. Назначение фонда оценочных средств. Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».
2. Фонд оценочных средств включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».

Текущая аттестация по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» проводится в следующих формах контрольных мероприятий: устный опрос на практическом занятии, тестирование, защита реферата и защита моделирующего занятия.

Процедура оценивания фактических результатов обучения студентов осуществляется ведущим преподавателем.

3. Структура и содержание заданий разработаны в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».
4. Проверка и оценка результатов выполнения заданий

Оценка выставляется в 4-х балльной шкале:

– «отлично», 5 выставляется в случае, если студент выполнил 84-100 % заданий;
– «хорошо», 4 – если студент выполнил 66-83 % заданий;
– «удовлетворительно», 3 – если студент выполнил 50-65 % заданий;
– «неудовлетворительно», 2 – менее 50 % заданий

5.2. Оценочные средства для текущего контроля

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра физического воспитания и спорта,
физиологии и безопасности жизнедеятельности
Примерные тесты
по дисциплине Лыжный спорт и методика преподавания

Тест
"Лыжный спорт и методика преподавания"
18 вопросов на 30 минут

1. Сколько этапов выделяют при обучении двигательным действиям в лыжной подготовк
1. 1.
2. 2.
3. 3.
4. 4.
2. Как называются ошибки в технике выполнения двигательного действия не вызывающие изменений в структуре хода, но снижающие скорость передвижения
1. Глобальные.
2. Грубые.
3. Значительные.
4. Мелкие.
3. Какой из представленных видов лыжного спорта назывался «гонками патрулей»
1. Лыжные гонки.
2. Биатлон.
3. Гигантский слалом.
4. Лыжное двоеборье.
4. Четвертое лишнее
1. Ходы.
2. Спуски.
3. Повороты.
4. Руление.
5. Основные элементы лыжной палочки
1. Древко.
2. Носок.
3. Петля.
4. Пятка.
6. Относительно замкнутый кругооборот элементов, движений, составляющих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах – это …
1. Фаза.
2. Цикл движений.
3. Перекат.
4. Темп движений.
7. Подседание – это …
1. Рабочая поза, оптимальное положение частей его тела в различные фазы цикла хода.
2. Время, в течение которого лыжник, выполнив все движения цикла, вновь возвращается в первоначальное положение.
3. Предварительное сгибание ноги в тазобедренном, коленном и разгибание в голеностопном суставах перед отталкиванием.
4. Часть цикла хода (фаза), в которой реализуется эффект отталкивания.
8. Нога, принимающая на себя частично или полностью массу тела лыжника, обычно выполняет эту функцию при скольжении на одной лыже.
1. Маховая.
2. Толчковая.
3. Амплитудная.
4. Опорная.
9. Сила трения возникающая при движении по снегу направлена …
1. В сторону, противоположную отталкиванию.
2. В сторону направления движения.
3. В сторону от центра крутизны дуги поворота.
4. В сторону перпендикулярную движению.

10. По этой строевой команде скрепленные лыжи ставятся у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и удерживаются с небольшим наклоном вперед правой рукой за грузовые площадки.
1. «Равняйсь!».
2. «Становись!».
3. «Прямо!».
4. «Вольно!».
11. Количество шагов в цикле классического попеременного духшажного хода составляет:
1. 1.
2. 2.
3. 3.
4. 4.
12. При передвижении коньковыми ходами лыжи направлены:
1. Параллельно вперед.
2. Вперед и в сторону.
3. Перпендикулярно друг к другу.
4. Под углом 180º друг к другу.
13. Четвертое лишнее:
1. Торможение «плугом».
2. Торможение упором.
3. Торможение переступанием.
4. Торможение боковым соскальзыванием.
14. Занятия лыжной подготовкой могут проводиться при температуре окружающей среды не ниже
1. - 25º.
2. -15º.
3. - 18º.
4. - 20º.
15. Сколько основных частей включает урок по лыжной подготовке
1. 1.
2. 2.
3. 3.
4. 4.
16. В каких классах изучается подъем «лесенкой»
1. 1-2.
2. 3-4.
3. 5-6.
4. 7-8.
17. Закономерное чередование элементов движения, строго определенное временными и пространственными параметрами.
1. Ритм движений.
2. Темп движений.
3. Длина цикла.
4. Продолжительность цикла.
18. Олимпийская чемпионка - лыжница, завоевавшая первую в истории отечественного спорта золотую медаль Олимпийских зимних игр
1. Е. Мекшило.
2. Л. Лазутина
3. Л. Баранова
Е. Вяльбе

Критерии оценки:
Уровень Показатели оценивания
отлично если студент выполнил 87–100 % заданий
хорошо если студент выполнил 75–86 % заданий
удовлетворительно если студент выполнил 60–74 % заданий
неудовлетворительно если студент выполнил менее 60 % заданий

5.3. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра физического воспитания и спорта,
физиологии и безопасности жизнедеятельности

Темы рефератов
по дисциплине Лыжный спорт и методика преподавания
1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.

3. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
4. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
5. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
6. Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.
7. Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
8. Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
9. Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.
10. Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.
11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками.
12. Динамика функционального состояния лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
13. Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности лыжников-гонщиков различной квалификации.
14. Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
15. Динамика специальной работоспособности лыжников-гонщиков в подготовительном (соревновательном) периоде тренировки.
16. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков.
17. Подготовка лыжников-гонщиков к марафонским дистанциям.
18. Методика развития выносливости у лыжников-гонщиков.
19. Методика развития быстроты и координационных способностей у лыжников-гонщиков.
20. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной квалификации в годичном цикле подготовки.
21. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
22. Анализ соревновательной деятельности лыжников-гонщиков различных квалификационных групп.
223. Структура и содержание микроциклов тренировки у лыжников-гонщиков различных квалификационных групп на этапах годичного цикла.
24. Методика самоконтроля лыжников-гонщиков.
25. Структура занятий по лыжной подготовке в I- IX классах общеобразовательной школы.
26. Методика обучения классическим лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
27. Методика обучения коньковым лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
28. Круговая тренировка в подготовке лыжников-гонщиков.
29. Спортивный отбор перспективных лыжников-гонщиков на разных этапах спортивного мастерства (отбор для занятий лыжными гонками, отбор в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования ДЮСШ, отбор в сборные команды).
30. Использование технических средств в подготовке лыжников-гонщиков.
31. Структура и содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков в аспекте многолетней тренировки.
32. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке лыжников-гонщиков (психологических, физиологических, фармакологических, питание спортсмена).
33. Тактика гонки лыжников-гонщиков на основе изучения эффективности способов передвижения на лыжах.
34. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков.
35. Прогнозирование спортивных результатов и оценка специальной работоспособности на основе зависимости «ЧСС – скорость бега».
36. Воспитательная работа тренера по лыжному спорту.
37. Планирование и проведение занятий в условиях среднегорья.
38. Возрастная динамика функциональных возможностей лыжников-гонщиков.
39. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков при передвижении классическими и коньковыми ходами.
40. Методика (содержание годичного цикла) подготовки юных лыжников-гонщиков, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ.
41. Информативность физиологических показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков, определяемых на основе зависимости «скорость передвижения – пульс».
42. Динамика показателей функциональной подготовленности и объемов нагрузки в циклических средствах тренировки в годичном цикле подготовки у лыжников-гонщиков квалификации КМС.
43. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.
44. Психология спортивной деятельности подростков.
45. Двигательная активность учащихся (студентов) и успеваемость по теоретическим предметам

Критерии оценки:
Оценка «отлично» выставляется, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Оценка «хорошо» выставляется, если требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» выставлятся, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Оценка «неудовлетворительно» выставляется студентам, тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра физического воспитания и спорта,
физиологии и безопасности жизнедеятельности

Комплект заданий к практическим занятиям
по дисциплине Лыжный спорт и методика преподавания

1. Техника лыжных ходов (3 способа передвижения – по выбору преподавателя):
а. классические ходы: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный;
б. коньковые ходы: полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный;
в. подъем ступающим шагом, подъем «елочкой», подъем «полуелочкой», подъем «лесенкой», торможение «плугом», торможение «упором», поворот в движении переступанием.
2. Принять участие в зачетно-классификационных соревнованиях, выполнить зачетный норматив: юноши – на дистанции 10 км – не более 60.00 минут, девушки – на дистанции 5 км – не более 40.00 минут.
3. По заданию преподавателя написать конспект учебно-тренировочного урока и провести по нему основную часть моделирующего занятия.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:
1. Демонстрация изученных способов передвижения на лыжах (любых 3 по выбору преподавателя), сравнение с эталонной техникой.
Уровень Показатели оценивания
«отлично»,
повышенный уровень точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.
«хорошо», пороговый уровень двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.
«удовлетворительно»,
пороговый уровень двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
«неудовлетворительно», уровень не сформирован при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.
Примечание: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.
2. Зачетно-классификационные соревнования
Форма заданий:
1. Лыжные гонки на 5 и 10 км проводятся свободным или классическим стилем.
2. Старт одиночный с интервалом 30 сек
3. Судьи финишной бригады фиксируют окончание дистанции по голени ноги первой пересекшей линию финиша на высоте 25 см от уровня лыжни

Тесты, результат Юноши, 10 км Девушки, 5 км
Лыжные гонки Не более 60 мин Не более 40 мин

3. Форма заданий: студент составляет конспект урока по лыжной подготовке и на практическом занятий проводит моделирующий урок внутри своей академической группы. Тематика урока определяется преподавателем.

Оценка
экзаменатора,
уровень Критерии
«отлично»,
повышенный уровень Компетентность в области постановки целей и задач педагогической деятельности (ПД):
студент разделяет тему урока и цель урока, поставленные цели способствуют формированию позитивной мотивации и росту интереса к учебной деятельности, задачи, выделенные студентом, конкретизируют цель, представляя собой промежуточный результат, способствующий достижению основной цели урока, цели и задачи носят обучающий характер, они соответствуют предметному материалу, излагаемому студентом, а также способствуют развитию

познавательных способностей, физических качеств, функциональных возможностей, воспитанию социально значимых качеств личности.
Компетентность в области мотивации учебной деятельности: студент показывает связь изучаемой темы с другими темами программы, другими учебными предметами, различными сферами практической деятельности человека, демонстрирует знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к преподаваемому предмету и теме урока, озвучивая тему урока, студент демонстрирует возможности использования тех знаний, которые он собирается изложить на практике.
Компетентность в области информационной основы педагогической деятельности: студент в ходе написания конспекта демонстрирует знание преподаваемого предмета. Он хорошо ориентируется в различных источниках (учебники, учебные и методические пособия, медиа-пособия, современные цифровые образовательные ресурсы и др.) по преподаваемому предмету, может дать ссылки на подходящие источники. При изложении в письменной работе основного материала по предмету студент раскрывает связь новой темы с предыдущими и будущими темами по преподаваемому предмету, демонстрирует владение современными методами преподавания. Применяемые при проведении занятия методы соответствуют поставленным целям и задачам. Студент демонстрирует владение различными методами и может изменить тактику работы в случае, если поставленные цели не удается достичь с помощью первоначально выбранных процедур. Применяемые методы соответствуют содержанию изучаемого предмета и темы урока, условиям и времени, отведенному на изучение темы. Используемые методы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям.
Компетентность в области разработки программ и принятия педагогических решений: при подготовке к занятию студент учитывает требования основных нормативных документов, определяющих содержание и результаты учебной деятельности по предмету: государственный образовательный стандарт, конвенцию о правах ребенка, базовые образовательные программы ОУ, содержание основных учебников и учебно-методических комплексов по преподаваемому предмету, допущенных или рекомендованных Минобрнауки РФ, основные учебные программы, УМК, методических и дидактических материалы по преподаваемому предмету и т.д План занятия составлен с учетом поэтапного освоения (преемственности) учебного материала в рамках преподаваемого предмета и программы Педагогические решения, отраженные в письменной работе, отличаются оригинальностью и эффективностью, обоснованностью и целесообразностью.
Компетентность в области организации учебной деятельности: студент владеет методами организации индивидуальной и совместной деятельности, направленной на решение поставленных целей и задач занятия. Умеет сочетать методы педагогического оценивания, взаимооценки и самооценки.
«хорошо», пороговый уровень Компетентность в области постановки целей и задач педагогической деятельности (ПД): студент разделяет тему урока и цель урока, поставленные цели способствуют формированию позитивной мотивации и росту интереса к учебной деятельности, задачи, выделенные студентом, конкретизируют цель, цели и задачи носят обучающий характер, они соответствуют предметному материалу, излагаемому студентом.
Компетентность в области мотивации учебной деятельности: студент показывает связь изучаемой темы с другими темами программы, другими учебными предметами, демонстрирует знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к преподаваемому предмету и теме урока.
Компетентность в области информационной основы педагогической деятельности: студент в ходе написания конспекта демонстрирует знание преподаваемого предмета. Он хорошо ориентируется в различных источниках (учебники, учебные и методические пособия, медиа-пособия, современные цифровые образовательные ресурсы и др.) по преподаваемому предмету, может дать ссылки на подходящие источники. При изложении в письменной работе основного материала по предмету студент раскрывает связь новой темы с предыдущими и будущими темами по преподаваемому предмету, демонстрирует владение современными методами преподавания. Применяемые при проведении занятия методы соответствуют поставленным целям и задачам. Применяемые методы соответствуют содержанию изучаемого предмета и темы урока, условиям и времени, отведенному на изучение темы. Используемые методы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям. Однако в конспекте могут присутствовать недочеты связанные с техническим оформлением и терминологическими ошибками.
Компетентность в области разработки программ и принятия педагогических решений: при подготовке к занятию студент учитывает требования основных нормативных документов, определяющих содержание и результаты учебной деятельности по предмету: государственный образовательный стандарт, конвенцию о правах ребенка, базовые образовательные программы ОУ, содержание основных учебников и учебно-методических комплексов по преподаваемому предмету, допущенных или рекомендованных Минобрнауки РФ, основные учебные программы, УМК, методических и дидактических материалы по преподаваемому предмету и т.д План занятия составлен с учетом поэтапного освоения (преемственности) учебного материала в рамках преподаваемого предмета и программы.
Компетентность в области организации учебной деятельности: студент владеет методами организации индивидуальной и совместной деятельности, направленной на решение поставленных целей и задач занятия. Умеет сочетать методы педагогического оценивания, взаимооценки и самооценки.
«удовлетворительно»,
пороговый уровень Компетентность в области постановки целей и задач педагогической деятельности (ПД): студент разделяет тему урока и цель урока, задачи, выделенные студентом, конкретизируют цель, цели и задачи носят обучающий характер, они соответствуют предметному материалу, излагаемому студентом. Однако они являются недостаточными для раскрытия темы урока.
Компетентность в области мотивации учебной деятельности: студент показывает связь изучаемой темы с другими темами программы, демонстрирует знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к преподаваемому предмету и теме урока.
Компетентность в области информационной основы педагогической деятельности: студент в ходе написания конспекта

демонстрирует знание преподаваемого предмета. Он ориентируется в различных источниках (учебники, учебные и методические пособия, медиа-пособия, современные цифровые образовательные ресурсы и др.) по преподаваемому предмету, может дать ссылки на подходящие источники. При изложении в письменной работе основного материала допускает отдельные ошибки при раскрытии связи новой темы с предыдущими и будущими темами по преподаваемому предмету. Применяемые при проведении занятия методы соответствуют поставленным целям и задачам. Используемые методы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям. Однако в конспекте присутствуют незначительные ошибки связанные с техническим оформлением и терминологией.
Компетентность в области разработки программ и принятия педагогических решений: при подготовке к занятию студент учитывает требования основных нормативных документов, определяющих содержание и результаты учебной деятельности по предмету: государственный образовательный стандарт, конвенцию о правах ребенка, базовые образовательные программы ОУ, содержание основных учебников и учебно-методических комплексов по преподаваемому предмету, допущенных или рекомендованных Минобрнауки РФ, основные учебные программы, УМК, методических и дидактических материалы по преподаваемому предмету и т.д. В плане занятия содержатся ошибки по поэтапному освоения (преемственности) учебного материала в рамках преподаваемого предмета и программы.
Компетентность в области организации учебной деятельности: студент владеет методами организации индивидуальной и совместной деятельности, направленной на решение поставленных целей и задач занятия. При оценки деятельности занимающихся допускает ошибки в техническом и организационном плане.
«неудовлетворительно», уровень не сформирован Компетентность в области постановки целей и задач педагогической деятельности (ПД): студент не разделяет тему урока и цель урока; задачи, выделенные студентом, не соответствуют цели.
Компетентность в области мотивации учебной деятельности: в конспекте студента отсутствует связь изучаемой темы с другими темами программы, он не демонстрирует знание приемов и методов, направленных на формирование интереса учащихся к преподаваемому предмету и теме урока.
Компетентность в области информационной основы педагогической деятельности: студент в ходе написания конспекта слабо разбирается в знаниях по преподаваемому предмету. Он плохо ориентируется в различных источниках (учебники, учебные и методические пособия, медиа-пособия, современные цифровые образовательные ресурсы и др.) по преподаваемому предмету, не может дать ссылки на подходящие источники. При изложении в письменной работе основного материала допускает грубые ошибки. Применяемые при проведении занятия методы не соответствуют поставленным целям и задачам. Используемые методы не соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям.
Компетентность в области разработки программ и принятия педагогических решений: при подготовке к занятию студент не учитывает требования основных нормативных документов, определяющих содержание и результаты учебной деятельности по предмету. В плане занятия содержатся грубые шибки по поэтапному освоения (преемственности) учебного материала в рамках преподаваемого предмета и программы.
Компетентность в области организации учебной деятельности: студент не владеет методами организации индивидуальной и совместной деятельности, направленной на решение поставленных целей и задач занятия. При оценки деятельности занимающихся допускает грубые ошибки в техническом и организационном плане
Примечание: общая оценка складывается из суммы оценок компетентности в областях деятельности на моделирующем занятий.

5.4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Горно-Алтайский государственный университет»
Кафедра физического воспитания и спорта,
физиологии и безопасности жизнедеятельности

Зачетно-экзаменационные материалы
Экзаменационные билеты
по дисциплине Лыжный спорт и методика преподавания

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
_____г.
Протокол № _____
Зав. кафедрой _____
Горно-Алтайский государственный университет
Дисциплина: Лыжный спорт и методика преподавания
Кафедра: физического воспитания и спорта,
физиологии и безопасности жизнедеятельности
Факультет: Психолого-педагогический
Экзаменационный билет № 1
1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Организация и проведение соревнований в школе.
Подпись _____

Критерии оценки студента на экзамене по дисциплине

«Лыжный спорт и методика преподавания»
Оценка
экзаменатора,
уровень Критерии
«отлично»,
повышенный уровень Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы и способность понимать технику лыжного спорта и методику преподавания лыжного спорта, а также владеть организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
«хорошо», пороговый уровень Студент показал прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно охарактеризовать технику лыжного спорта и методику преподавания лыжного спорта
«удовлетворительно»,
пороговый уровень Студент показал знание основных положений учебной дисциплины, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой
«неудовлетворительно», уровень не сформирован При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений лыжного спорта и методики преподавания лыжного спорта, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой по лыжному спорту и методике преподавания

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Захаров П.Я.	Лыжный спорт и методика преподавания: учебное пособие по специальности Физическая культура	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010	http://elib.gasu.ru/index.php?option=com_abook&view=book&id=532:lyzhnyj-sport-i-metodika-prepodavaniya&catid=25:sport&Itemid=179

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Макаров А.Г., Сорокин С.Г.	Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие для вузов	Омск: СибГУФК, 2008	
Л2.2	Корягина Ю.В., Аикин В.А.	Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: научно-методическое пособие	Омск: СибГУФК, 2015	https://icdlib.nspu.ru/view/icdlib/5542/read.php

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса СТАНДАРТНЫЙ
6.3.1.2	MS Office
6.3.1.3	MS WINDOWS
6.3.1.4	Яндекс.Браузер
6.3.1.5	NVDA
6.3.1.6	LibreOffice

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

	моделирующее занятие	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение

212 А2	Лаборатория методики обучения физической культуре. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнение курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Ноутбук, проектор, экран, стенд «Методические рекомендации по практической подготовке для студентов»
Пом Театр7/1	Лыжная база. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Лыжи, ботинки лыжные, лыжные палки, снегоход, теннисный стол, теннисные ракетки, сетки для настольного тенниса, рафты, весла, каски, спасительные жилеты, спальники, рюкзаки, комплект горнолыжный, лыжи горные
322 А2	Компьютерный класс. Лаборатория информатики и информационно-коммуникативных технологий. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы	Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся). Компьютеры, ученическая доска, подключение к сети Интернет

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Приступая к изучению дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятии ведите конспектирование учебного материала, обращайте внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к лабораторным изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.

В ходе лабораторного занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в выполнении техники передвижения на лыжах и в целом физической подготовке. С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

При подготовке к зачету и экзамену повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

При подготовке к лабораторным занятиям обратите внимание на форму одежды: она должна соответствовать погодным условиям, о которых преподаватель рассказывает на первых занятиях. Кроме того обратите внимание на классификацию ошибок: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.

При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

1. При подготовке и написанию реферата необходимо воспользоваться методическими рекомендациями.
2. При подготовке к индивидуальным беседам по темам «Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование», «Спортивные сооружения, лыжные мази» следует ответить на вопросы:

А. Инвентарь в лыжном спорте, основные способы хранения и ухода за ним.
Б. Виды спортивных сооружений для лыжного спорта.
В. Типы лыжных мазей.
Г. Факторы, влияющие на подбор лыжных мазей .

3. При составлении Положения о соревнованиях необходимо использовать методические рекомендации по составлению положения о соревнованиях.
Приступая к изучению дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ГАГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.
В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.
В ходе подготовки к лабораторным занятиям изучить основную литературу. При этом учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Готовясь к индивидуальной беседе или реферату, обращаться за методической помощью к преподавателю.
В ходе практического занятия внимательно слушать преподавателя. При необходимости задавайте ему уточняющие вопросы. Принимать активное участие в обсуждении учебных вопросов на практических занятиях.
Рекомендации по выполнению практических занятий: владеть техникой классических и коньковых лыжных ходов и тактической применения их на дистанции, а также техникой подъемов, спусков и поворотов. Владеть методикой смазки лыж и подготовки их к соревнованиям.
Рекомендации по работе с литературой и другими источниками: применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить конспект урока по лыжной подготовке, разработать учебно-тренировочную программу по лыжной подготовке, организовать соревнования по лыжным гонкам).

3.1 Методические рекомендации по составлению конспекта по лыжной подготовке
Требования к конспекту занятия по лыжной подготовке
1. Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего урока. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.
2. Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.
3. Особенно тщательно должны быть сформулированы задачи учебно-воспитательной работы, указываемые перед раскрытием содержания урока. При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном уроке.
4. Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на уроке. Необходимо отчетливо выделять составные части урока и избегать формального распределения упражнений по этим частям.
5. При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями.
6. Содержание подготовительной части урока должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части.
7. Содержание основной части урока должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.
Образовательные и оздоровительные задачи должны быть намечены и распределены в уроке так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения учащимися всех намеченных заданий.
В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражнений:
- повышение физической подготовленности, воспитание специальных ечеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- игровая подготовка.
Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений.
Для каждого урока необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных ечеств.
8. Полное изложение заключительной части урока обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы, за¬ елее) и поведения учащихся. Но это не исключает внесения в урок в случае необходимости нескольких елееесообразных изменений и дополнений.
9. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения — с указанием счета.
10. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно
полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторении, темп, общую про¬должительность интервалов отдыха и др.)

11. Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ).
В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации учащихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или само¬стоятельно, раздельно или поточно и т. П.).
Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т.п. В этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержания домашних заданий.
Примерные указания к содержанию конспекта
Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.
Задачи урока:
1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.
1. Инвентарь:
2. Место проведения:
3. Время проведения:
Содержание дозировка Организационно-методические указания
1. Подготовительная часть
Записываются: построение, рапорт, Сообщение задач урока, характер строевых упражнений, виды перестроений, описание общеразвивающих упражнений.
Время, количество раз,
круги, расстояние
Записывается: на что обратить внимание, Методы и приемы используемые на занятии.
2. Основная часть
Записываются: способы перестроений, способы передвижений на лыжах, краткое их содержание (поэтапно). Время, количество раз,
круги, расстояние
Записываются: типичные ошибки, способы исправления ошибок. Методы и приемы используемые на занятии.

4. Заключительная часть
Записывается: построение, подведение итогов занятий, домашнее задание. Время, количество раз,
круги, расстояние
Записывается: Методы и приемы используемые на занятии.

3.2 Методические рекомендации по составлению положения о соревнованиях
Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнования. Отдельные разделы положения должны быть тщательно продуманы и подробно изложены. Ни один пункт положения не должен вызывать никаких сомнений или различных толкований.
Положение составляется на основании календарного плана и правил соревнований по лыжному спорту и рассылается участвующим организациям заранее, не позднее чем за месяц до проведения соревнований, а для соревнований всероссийского и республиканского масштаба - за 3 месяца.
Положение обычно состоит из следующих разделов: а) цели и задачи соревнований; б) место и время проведения соревнований; в) руководство подготовкой и проведением соревнований; г) участники соревнований; д) программа и условия проведения соревнований; е) порядок определения победителей личного и командного первенства; ж) награждение победителей личного и командного первенства; з) условия приема участников; и) сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях.
Содержание этих разделов зависит от вида и масштаба соревнований. Выбирая место и сроки соревнований, следует учитывать климатические условия: время образования устойчивого снежного покрова (в начале зимы) и таяния снега (весной), температуру воздуха и т.д. При выборе местности для дистанции необходимо учитывать масштаб соревнований и уровень подготовки участников: рельеф трасс должен соответствовать квалификации спортсменов.
При планировании времени начала соревнований нужно учитывать продолжительность светлого времени дня, длину дистанций, количество участников и удаленность старта и финиша от мест размещения и питания спортсменов. Время старта назначается так, чтобы соревнования закончились до наступления темноты. В этом же разделе положения указывается транспорт, которым можно доехать до места старта.
При подготовке крупных лично-командных соревнований с участием различных команд и ведомств, с большим количеством участников требуется тщательно и подробно изложить все разделы положения. Особое внимание следует уделить изложению разделов участники соревнований, программа и условия проведения соревнований и порядок определения победителей личного и командного первенства.
В разделе «Участники соревнований» подробно указывается, какие организации, по каким группам допускаются к участию в данных соревнованиях, количественный состав команд. Подробно излагаются условия допуска отдельных участников по возрасту, квалификации, принадлежности к обществу, ведомству и коллективу, перечисляются документы, которые представляются на каждого участника для подтверждения этих данных. В этом же разделе указываются условия и возможные ограничения допуска участников к соревнованиям на личное первенство.
В разделе «Программа и условия проведения соревнований» перечисляются все виды лыжного спорта и отдельные дистанции, включенные в программу соревнований, по всем возрастным группам и для всех коллективов, а также распределение видов (дистанций) по дням. В случае большого количества участников следует предусмотреть групповую жеребьевку и указать порядок распределения участников по группам. В этом же разделе приводится характеристика

местности, трасс и трамплинов, на которых будут проходить соревнования.
В разделе «Порядок определения победителей личного и командного первенства» предельно ясно и четко указывается состав команды и число зачетных участников по отдельным видам лыжного спорта и дистанциям, условия подведения итоговых командных результатов.
Определение победителей в командном первенстве может быть осуществлено различными способами:
1. По наименьшей сумме мест, занятых всеми зачетными участниками на всех дистанциях. Такая система подведения итогов применяется в массовых соревнованиях с большим количеством зачетных участников. Недостатком этой системы следует считать то, что она не позволяет учитывать возможные разрывы во времени в результатах участников.
2. По наибольшей сумме очков. Первое место оценивается количеством очков, равным числу зачетных мест, за последнее зачетное место дается одно очко. Количество зачетных мест указывается в положении. Участники, не попавшие в число зачетных мест, получают 0 очков. Например, положением на данной дистанции установлено 50 зачетных мест. Тогда за 1-е место участник получает 50 очков, за 2-е - 49, за 3-е - 48 и т.д., за 50 место - 1 очко; все последующие места в командный зачет не включаются. Эта система зачета применяется с целью поощрения высоких результатов.
3. По наименьшей сумме времени, полученной от сложения времени всех зачетных участников на данной дистанции. Победитель по всей программе соревнований выявляется по сумме мест (очков), занятых командами в отдельных видах соревнования. Сложение времени всех зачетных участников по всем видам программы недопустимо в связи с различной длиной и сложностью трасс и обычно различным количеством зачетных участников в разных видах программы соревнований. Эта система зачета в настоящее время наиболее часто применяется в лыжных гонках, биатлоне и горнолыжных видах. Она наиболее объективна и стимулирует достижение высоких результатов.
4. По таблицам оценки результатов лыжных гонок. В этих таблицах все результаты по всем дистанциям переведены в очки. Соответствующие результаты у мужчин и у женщин на различных дистанциях в таблицах оцениваются примерно одинаковым количеством очков. Коллектив-победитель определяется по наибольшей сумме очков всех зачетных участников.