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 44.03.05_2022_1112.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Физкультурно-оздоровительная деятельность и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 42
самостоятельная работа 92,5
часов на контроль 8,85

Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**8 (4.2)**		Итого	
Недель	10			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	12	12	12	12
Практические	20	20	20	20
Консультации (для студента)	0,5	0,5	0,5	0,5
Контроль самостоятельной работы при проведении аттестации	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42,65	42,65	42,65	42,65
Сам. работа	92,5	145,6	92,5	145,6
Часы на контроль	8,85	8,85	8,85	8,85
Итого	144	197,1	144	197,1

Программу составил(и):
к.филос.н., доцент, Захаров Павел Яковлевич _____

Рабочая программа дисциплины
Лыжный спорт и методика преподавания

разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2022 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры
кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 14.04.2022 протокол № 8

Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна _____

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от 10 апреля 2025 г. № 8
Ио. зав. кафедрой Грушин Сергей Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Попова Елена Викторовна

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
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

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
историю развития и место 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; методы и средства поддержания определенного уровня физической подготовки, обеспечивающего полноценную деятельность
ИД-2.ОПК-7: Владеет формами, методами и средствами взаимодействия с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ
методами и способами проведения занятий по лыжной подготовке в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; специальной терминологией, профессиональной речью и жестикуляцией в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы
ИД-3.ОПК-7: Способен осуществлять коммуникацию в устной и письменной форме при взаимодействии с участниками образовательных отношений
подбирать и применять на занятиях лыжным спортом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися; формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям лыжным спортом.
ОПК-8: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
ИД-2.ОПК-8: Осуществляет педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
подбирать и применять на занятиях лыжным спортом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися;
ИД-3.ОПК-8: Обладает базовыми предметными знаниями и умениями для осуществления педагогической деятельности
средствами и методами психолого-педагогического, медико-биологического, организационно-управленческого воздействия, необходимых для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся на занятиях по лыжной подготовке.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	**Наименование разделов и тем /вид занятия/**	**Семестр / Курс**	**Часов**	**Компетенции**	**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/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
1.2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Ср/	8	4,7	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 2. История развития лыжного спорта						
2.1	История развития лыжного спорта /Лек/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
2.2	История развития лыжного спорта /Ср/	8	20,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 3. Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, лыжные мази, оборудование						
3.1	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, лыжные мази, оборудование /Лек/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
3.2	Спортивные сооружения, лыжный инвентарь, лыжные мази, оборудование /Ср/	8	30	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 4. Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения						

4.1	Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения /Пр/	8	10	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
4.2	Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения /Лаб/	8	4	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
4.3	Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения /Лек/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
4.4	Основы техники передвижения на лыжах с методикой обучения /Ср/	8	20	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	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 /Пр/	8	10	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
5.2	Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке /Ср/	8	26	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
5.3	Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке /Лек/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8		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/	8	4	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
6.2	Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми, подростками и юношами /Ср/	8	20	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
6.3	Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми, подростками и юношами /Лек/	8	1	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 7. Планирование и учет учебного и учебно-тренировочного процесса						
7.1	Планирование и учет учебного процесса /Лек/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
7.2	Планирование и учет учебного процесса /Лаб/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
7.3	Планирование и учет учебного процесса /Ср/	8	14,4	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 8. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту						
8.1	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту /Лек/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	

8.2	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту /Лаб/	8	2	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
8.3	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту /Ср/	8	10	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8	Л1.1Л2.1	0	
	Раздел 9. Консультации						
9.1	Консультация по дисциплине /Конс/	8	0,5	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8		0	
	Раздел 10. Промежуточная аттестация (зачёт)						
10.1	Подготовка к зачёту /ЗачётСОц/	8	8,85	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8		0	
10.2	Контактная работа /КСРАтт/	8	0,15	ИД-1.ОПК-7 ИД-2.ОПК-7 ИД-3.ОПК-7 ИД-2.ОПК-8 ИД-3.ОПК-8		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень зачетных требований по практической части
1. Выполнить упражнения по технике лыжных ходов (3 способа передвижения – по выбору преподавателя (6 баллов):
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. По заданию преподавателя написать конспект учебно-тренировочного урока и провести по нему основную часть занятия (6 баллов).

Вопросы к экзамену
1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Развитие лыжного спорта в России.
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
5. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
6. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.

7. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
8. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
11. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
12. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
13. Принципы обучения.
14. Методы обучения.
15. Структура процесса обучения.
16. Организация обучения и подготовка мест занятий.
17. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
18. Анализ техники и методика обучения: попеременному двухшажному ходу, попеременному четырехшажному ходу.
19. Анализ техники и методика обучения: одновременному бесшажному ходу, одновременному одношажному ходу, одновременному двухшажному ходу.
20. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
21. Анализ техники и методика обучения: способам переходов с хода на ход, способам преодоления подъемов, способам преодоления неровностей, способам торможений.
22. Анализ техники и методика обучения стойкам при спусках.
23. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне: переступанием; упором; плугом; из упора; на параллельных лыжах.
24. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
25. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
26. Уроки лыжной подготовки в школе (организация, методика проведения, требования к уроку).
27. Внеурочные формы занятий на лыжах.
28. Содержание и методика проведения уроков в различных классах.
29. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
30. Начальное обучение передвижению на лыжах.
31. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
32. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.
33. Игры на лыжах.
34. Домашние задания по лыжной подготовке.
35. Учет успеваемости по лыжной подготовке.
36. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах.
37. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.
38. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
39. Содержание подготовки в лыжном спорте.
40. Основные средства подготовки в лыжном спорте.
41. Методы подготовки в лыжном спорте.
42. Планирование и управление процессом подготовки.
43. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.
44. Особенности подготовки юных лыжниц-гонщиков.
45. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
46. Классификация соревнований.
47. Положение о соревнованиях.
48. Подготовка мест соревнований.
49. Работа с судейской коллегией.
50. Организация и проведение соревнований в школе.

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов
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

5.3. Фонд оценочных средств

Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

5.4. Перечень видов оценочных средств

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	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	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
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.2	Электронно-библиотечная система IPRbooks

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ		
	эссе	

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
207 А4	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы	Персональные компьютеры. Рабочее место преподавателя. Посадочные места обучающихся (по количеству обучающихся)

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.