

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Теория и методика обучения базовым видам спорта:  
лыжный спорт**  
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.01 ФК ОФО 1 курс.plx  
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 4
аудиторные занятия	68	зачеты 2
самостоятельная работа	75,8	
часов на контроль	33,7	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		16 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	17	17	17	17	34	34
Практические	17	17	17	17	34	34
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	2,3	2,3	2,5	2,5
Итого ауд.	34	34	34	34	68	68
Контактная работа	34,2	34,2	36,3	36,3	70,5	70,5
Сам. работа	37,8	37,8	38	47	75,8	84,8
Часы на контроль			33,7	24,7	33,7	24,7
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Дьяконов Виктор Семенович \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель УМС

24.05.2022 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМО Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-24 учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_  
Зав. кафедрой

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМО

\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в \_\_\_\_\_ учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМО

\_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в \_\_\_\_\_ учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель УМО

\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в \_\_\_\_\_ учебном году на заседании кафедры

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ г. № \_\_  
Зав. кафедрой

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	Лыжный спорт – развитие профессиональных навыков и умений специалиста по физической культуре и спорту, который мог бы компетентно организовать занятия по физической культуре в различных образовательных учреждениях, учебно-тренировочные занятия в спортивных организациях, выступить в роли консультанта и организатора активного отдыха, рекреационных и реабилитационных мероприятий.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	История физической культуры
2.1.2	Теория и методика физической культуры
2.1.3	Элективные курсы по физической культуре и спорту
2.1.4	Введение в специальность по тренерской деятельности
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физиология спорта

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

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

#### **Знать:**

Уровень 1	недостаточно хорошо знает основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели
Уровень 2	хорошо знает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС
Уровень 3	отлично знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования

#### **Уметь:**

Уровень 1	недостаточно хорошо умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности
Уровень 2	хорошо умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
Уровень 3	очень хорошо умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях

#### **Владеть:**

Уровень 1	недостаточно хорошо владеет планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта
Уровень 2	хорошо владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов
Уровень 3	отлично владеет самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности

**ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста**

#### **Знать:**

Уровень 1	- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.
Уровень 2	терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);
Уровень 3	- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

#### **Уметь:**

Уровень 1	- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;
Уровень 2	решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
Уровень 3	- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных

	игр, плавания, лыжного спорта;
<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке
Уровень 2	- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;
Уровень 3	планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»;

**ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**

<b>Знать:</b>	
Уровень 1	- историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;
Уровень 2	- значение и виды гимнастики, легкой атлетике, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта;
Уровень 3	- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

<b>Уметь:</b>	
Уровень 1	- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;
Уровень 2	- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;
Уровень 3	использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетике, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

<b>Владеть:</b>	
Уровень 1	- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке;
Уровень 2	проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;
Уровень 3	- участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; организацию и структуру спортивной подготовки; основные этапы многолетней подготовки спортсмена, основы цикличности тренировочного процесса; определение понятий «управление», «моделирование», «планирование», «контроль», «отбор», «прогнозирование» в спорте.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	планировать содержание тренировочных занятий на основе рекомендаций федерального стандарта спортивной подготовки с учетом уровня подготовленности спортсменов, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	исследованиями уровня и особенностей функционального и психического состояния спортсменов; рациональным использованием учебно-лабораторного и специального оборудования, современной компьютерной техники; учетом и анализом результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. . Введение в						

1.1	Определение и содержание предмета. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика. /Лек/	2	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
1.2	Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика. /Пр/	2	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
1.3	Определение и содержание предмета. Оздоровительное и прикладное значение лыжного спорта. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования по лыжному спорту в Единой российской спортивной квалификации. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах и их характеристика. /Ср/	2	5	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 2. История развития лыжного спорта</b>						

2.1	<p>Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.</p> <p>Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года.</p> <p>Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая литература.</p> <p>Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне.</p> <p>Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивных достижений советских лыжников.</p> <p>Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря. Семинарское занятие – 2 часа</p> <p>Оценка уровня знаний по пройденной теме при помощи контрольно-тестовых вопросов</p> <p>/Лек/</p>	2	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
-----	---	---	---	------------------	---	---	--



2.2	<p>Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.</p> <p>Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года.</p> <p>Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая литература.</p> <p>Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне.</p> <p>Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивных достижений советских лыжников.</p> <p>Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря. Семинарское занятие – 2 часа</p> <p>Оценка уровня знаний по пройденной теме при помощи контрольно-тестовых вопросов</p> <p>/Пр/</p>	2	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
-----	--	---	---	------------------	---	---	--

2.3	<p>Происхождение и первоначальное применение лыж. Типы древних лыж и их разновидность. Археологические находки лыж. Наскальные изображения. Первые письменные документы. Происхождение терминов «ski», «нарты», «лыжи». Зарождение лыжного спорта.</p> <p>Применение лыж на Руси. Применение лыж на охоте и войне – лыжные рати XV и XVI вв. применение лыж в войнах в последующие столетия – в войсках Минина и Пожарского, в крестьянской войне под руководством Пугачева, в отечественной войне 1812 года.</p> <p>Лыжный спорт в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования. Переходы. Техника лыжного спорта. Международные встречи. Методическая литература.</p> <p>Развитие лыжного спорта в довоенный период. Применение лыж в гражданской войне и против интервентов. Роль Всевобуча в развитии лыжного спорта. Развитие лыжного спорта на основе комплекса ГТО. Дальние лыжные переходы. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами в Великой Отечественной войне.</p> <p>Лыжный спорт в послевоенные годы. Дальнейший рост массовости в лыжном спорте. Рост спортивных достижений советских лыжников.</p> <p>Международные встречи. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира. Эволюция техники, развитие методики обучения и тренировки. Эволюция инвентаря. Семинарское занятие – 2 часа</p> <p>Оценка уровня знаний по пройденной теме при помощи контрольно-тестовых вопросов /Ср/</p>	2	6	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 3. Характеристика видов лыжного спорта</b>						

3.1	<p>Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта. Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире.</p> <p>Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мире. Прыжки на лыжах с трамплина. Характеристика, историческая справка. Виды соревнований. Развитие в стране и мире.</p> <p>Лыжное двоеборье. Характеристика, историческая справка. Развитие в стране и мире.</p> <p>Фристайл. Характеристика, историческая справка. Классификация видов. Распространенность /Лек/</p>	2	5	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
3.2	<p>Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта. Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире.</p> <p>Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мир /Пр/</p>	2	3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
3.3	<p>Лыжные гонки. Историческая справка. Дисциплины лыжных гонок. География вида лыжного спорта. Биатлон. Характеристика, историческая справка. Дисциплины биатлона. Популярность в стране и мире.</p> <p>Горные виды. Историческая справка. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика. Популярность видов в стране и мире. Прыжки на лыжах с трамплина. Характеристика, историческая справка. Виды соревнований. Развитие в стране и мире.</p> <p>Лыжное двоеборье. Характеристика, историческая справка. Развитие в стране и мире.</p> <p>Фристайл. Характеристика, историческая справка. Классификация видов. Распространенность /Ср/</p>	2	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 4. Техника безопасности в лыжном спорте</b>							
4.1	<p>Причины, вызывающие травматизм и обморожения. Наиболее характерные травмы в отдельных видах лыжного спорта. Профилактика травматизма требования к местам занятий, инвентарю, одежде, обуви. /Лек/</p>	2	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	

4.2	Организация занятий, методика проведения занятий. Требования, предъявляемые к лыжнику. Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом. /Пр/	2	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
4.3	Организация занятий, методика проведения занятий. Требования, предъявляемые к лыжнику. Роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях. Руководство учебной группой при занятиях лыжным спортом. /Ср/	2	8	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 5. Материально-техническое обеспечение лыжного спорта</b>							
5.1	Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетобразные, овальные. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж. Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок. /Лек/	2	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
5.2	Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетобразные, овальные. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж. Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок. /Пр/	2	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
5.3	Лыжи. Классификация лыж – гоночные, прыжковые, горные лыжи, туристические, детские, лыжи специального назначения, охотничьи. Ступающие лыжи – ракетобразные, овальные. Описание лыж. Материал для изготовления. Конструкция лыж. Лыжные крепления. Палки для лыжных гонок, слалома и туристических путешествий. Материал для изготовления лыжных палок. Разновидности колец и штырей для лыжных палок. Выбор лыжных палок. /Ср/	2	6,8	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	

5.4	Уход за лыжным инвентарем. Хранение лыж и лыжных палок летом и зимой (на базах и в домашних условиях). Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Комплект инструментов для ремонта лыжного инвентаря. Просмолка лыж. Пластиковые лыжи. Описание и конструкция лыж. Отечественные и зарубежные фирмы, выпускающие лыжи. Лыжные мази и парафины. Назначение лыжных мазей и парафинов. Основные отечественные и зарубежные мази, парафины. /Лек/	2	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
5.5	Уход за лыжным инвентарем. Хранение лыж и лыжных палок летом и зимой (на базах и в домашних условиях). Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Комплект инструментов для ремонта лыжного инвентаря. Просмолка лыж. Пластиковые лыжи. Описание и конструкция лыж. Отечественные и зарубежные фирмы, выпускающие лыжи. Лыжные мази и парафины. Назначение лыжных мазей и парафинов. Основные отечественные и зарубежные мази, парафины. /Ср/	2	8	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
5.6	/КрАт/	2	0,2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
5.7	/Зачёт/	2	0	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.</b>						

6.1	Общее положение проведения соревнований по лыжным гонкам. Составление Положения о соревнованиях. Рассмотрение видов зачета соревнований. Предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях. Порядок финансирования и составления смет расходов. 12 Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников. /Лек/	4	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
6.2	Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников. /Пр/	4	5	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
6.3	Общее положение проведения соревнований по лыжным гонкам. Составление Положения о соревнованиях. Рассмотрение видов зачета соревнований. Предварительные и основные заявки на участие в соревнованиях. Порядок финансирования и составления смет расходов. 12 Классификация соревнований. Планирование. Подготовка и обсуждение соревнований. Общие правила соревнований по лыжному спорту. Порядок старта и проведение жеребьевки. Заявки представителей и протесты. Медицинское обслуживание. Группы участников соревнований. Главная судейская коллегия. Обязанности, организация и методика работы главного судьи, главного секретаря, начальника трассы; права и обязанности судей, представителей и участников. /Ср/	4	9	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 7. Основы техники лыжного спорта</b>						

7.1	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полувелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. /Лек/</p>	4	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
-----	--	---	---	------------------	--	---	--

7.2	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ног, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полулочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. /Пр/</p>	4	6	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
-----	---	---	---	----------------------	--	---	--



7.3	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ног, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. /Ср/</p>	4	8	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
7.4	<p>Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. /Ср/</p>	4	10	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	

7.5	<p>Общие основы техники передвижения на лыжах. Определение техники. Характеристика сил, действующих на движение лыжника. Темп, ритм, длина цикла, скорость движений отдельных частей тела. Характеристика посадки лыжника, толчки ногой, рукой. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных ходов (двухшажный, четырехшажный, с тремя толчками рук), одновременных ходов (бесшажный, одношажный – основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим шагом при попеременных ходах. Техника спусков с гор прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Разбор действия сил на лыжника при различных спусках. Анализ техники движений лыжника при преодолении неровностей, различных видов торможений: плугом, упором, соскальзыванием (боковым, косым, округленным – передним и задним). Техника поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком). Техника поворотов при спусках с гор: переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга, ножницами, на параллельных лыжах. /Лек/</p>	4	5	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
	<b>Раздел 8. Техника классических способов передвижения на лыжах</b>						

8.1	<p>Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта. Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения. Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления /Лек/</p>	4	6	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
8.2	<p>Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления /Пр/</p>	4	6	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5 Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	

8.3	<p>Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта. Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения. Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления /Ср/</p>	4	10	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
8.4	<p>Техника лыжника-гонщика. Классификация и характеристика классических лыжных ходов, их применение в практике лыжного спорта. Биомеханический анализ техники классических лыжных ходов: длина, продолжительность, темп, скорость в циклах ходов, фазовый анализ, изменение структуры усилий в циклах ходов в зависимости от условий их применения. Фазовая структура скользящего шага попеременного двухшажного хода. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Фазовая структура скользящего шага одновременного одношажного и двухшажного ходов. Динамические и кинематические характеристики. Ритмовая структура. Характеристика работы отдельных частей тела, построение усилий в цикле попеременных и одновременных ходов. Сравнительная характеристика 14 основных параметров движения лыжника-гонщика при передвижении по пересеченной местности, в зависимости от условий скольжения, утомления. /Ср/</p>	4	10	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	

8.5	/КрАт/	4	2,3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	
<b>Раздел 9.</b>							
9.1	/Экзамен/	4	24,7	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Зачетные вопросы

1. Виды подготовки лыжников-гонщиков и их краткая характеристика.
2. Характеристика теоретической подготовки лыжников-гонщиков.
3. Характеристика технической подготовки лыжников-гонщиков.
4. Характеристика тактической подготовки лыжников-гонщиков.
5. Характеристика морально-волевой подготовки лыжников-гонщиков.
6. Характеристика физической подготовки лыжников-гонщиков.
7. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки и их распределение в годовом цикле подготовки.
8. Определение объема и интенсивности физической нагрузки для спортсменов различной квалификации.
9. Методика определения интенсивности при использовании различных средств тренировки.
10. Классификация средств и методов спортивной тренировки.
11. Характеристика и подбор общеподготовительных упражнений для развития физических качеств.
12. Характеристика и подбор специально-подготовительных упражнений для развития физических качеств.
13. Характеристика равномерного метода тренировки и применение его в годовом цикле.
14. Характеристика переменного метода тренировки и применение его в годовом цикле.
15. Характеристика повторного метода тренировки и применение его в годовом цикле.
16. Характеристика контрольного и игрового методов тренировки и применение его в годовом цикле.
17. Характеристика физических качеств: выносливость, сила, быстрота, гибкость.
18. Задачи, средства и методы развития общей выносливости.
19. Задачи, средства и методы развития специальной выносливости.
20. Задачи, средства и методы развития силы.
21. Задачи, средства и методы развития быстроты.
22. Задачи, средства и методы развития скоростно-силовых качеств.
23. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий на этапах подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

Критерии оценки:

- «отлично» - на все вопросы даны полные, четкие ответы, студент обнаруживает знание и понимание основных понятий и концепций;
- «хорошо» - даны достаточно четкие, но не полные ответы на вопросы, студент демонстрирует хорошее понимание основных понятий и концепций;
- «удовлетворительно» - даны ответы на большую часть вопросов, но не слишком четко и не в полном объеме;
- «неудовлетворительно» - ответы на поставленные вопросы отсутствуют, или свидетельствуют о непонимании сути основных понятий и концепций.

Промежуточные тестовые задания по курсу: «теория и методика базовым видам спорта: лыжный спорт» по теме: «Общие основы многолетней подготовки лыжников-гонщиков»

1. К какому виду спорта по структуре движений соревновательного упражнения традиционно относят лыжные гонки?
  - а) ациклический;
  - б) циклический;
  - в) смешанный.
2. Назовите максимальное количество способов передвижения, которое может быть использовано лыжниками-гонщиками в условиях соревновательной деятельности (классических и коньковых лыжных ходов, переходов с одного хода на другой, способов подъёмов, спусков, торможений, поворотов, прохождения неровностей на трассе):
  - а) около 50;
  - б) около 30;
  - в) около 20.
3. Выделите степень мышечной активности, которая преобладает при передвижении на лыжах:
  - а) региональная;
  - б) глобальная;
  - в) локальная.
4. Назовите ведущее физическое качество лыжника-гонщика:
  - а) быстрота;
  - б) сила;
  - в) выносливость;
  - г) гибкость;
  - д) ловкость.
5. К группе каких видов спорта относят лыжные гонки по преимущественному проявлению физических качеств?
  - а) скоростно-силовые;
  - б) сложнокоординационные;
  - в) на выносливость.
6. Назовите количество этапов тренировки в едином взаимосвязанном процессе многолетней подготовки лыжников-гонщиков:
  - а) шесть;
  - б) пять;
  - в) четыре.
7. Назовите возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе предварительной подготовки:
  - а) 9-11 лет;
  - б) 12-16 лет;
  - в) 17-19 лет;
  - г) 20 лет и старше.
8. Назовите возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе начальной и углубленной спортивной специализации:
  - а) 9-11 лет;
  - б) 12-16 лет;
  - в) 17-19 лет;
  - г) 20 лет и старше.
9. Каков возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе спортивного совершенствования?
  - а) 9-11 лет;
  - б) 12-16 лет;
  - в) 17-19 лет;
  - г) 20 лет и старше.
10. Каков возраст лыжников-гонщиков, занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства?
  - а) 9-11 лет;
  - б) 12-16 лет;
  - в) 17-19 лет;
  - г) 20 лет и старше.
11. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в лыжных гонках:
  - а) два - подготовительный и соревновательный;
  - б) один -подготовительно-соревновательный;
  - в) три - подготовительный, соревновательный и переходный.
12. Чем обусловлена необходимость трехэтапной годичной периодизации спортивной подготовки в лыжных гонках?
  - а) выявленными закономерностями фазового развития спортивной формы;
  - б) сложившейся традицией построения годичного макроцикла в практике лыжных гонок;
  - в) формально-условным делением макроцикла на три этапа.
13. Дайте определение понятию "спортивная форма":
  - а) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению наивысших результатов в главных соревнованиях спортивного сезона;
  - б) текущее состояние спортивной подготовленности;
  - в) уровень подготовленности в начале подготовительного периода.
14. Объясните, по какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков?

- а) по степени сходства с соревновательным упражнением только по воздействию на организм;
- б) по степени сходства структуры движений и характера воздействия на организм с основным соревновательным упражнением;
- в) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением.
15. Выделите упражнения, которые относят к группе основных средств, т.е. собственно соревновательные:
- а) все имитационные упражнения;
- б) все упражнения, связанные с проявлением выносливости;
- в) все способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления неровностей.
16. Назовите упражнения, которые относят к специально подготовительным:
- а) кросс-поход, передвижение на велосипеде, упражнения с отягощениями;
- б) передвижения на лыжероллерах, имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований;
- в) общеразвивающие упражнения, плавание, греблю, спортивные игры.
17. Какие упражнения относятся к общеподготовительным?
- а) кросс-поход, плавание, греблю, велоезду, спортивные игры, упражнения с отягощениями, гимнастику;
- б) передвижения на лыжероллерах, имитационные упражнения, в том числе на специальных тренажерах, кросс по трассам предстоящих зимних соревнований;
- в) все способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты, торможения, преодоления неровностей.
18. Дайте характеристику динамике соотношения общеподготовительных средств тренировки в годичном цикле на разных этапах многолетней подготовки (с ростом спортивного мастерства):
- а) увеличивается от 20-30% на ранних этапах до 70-80% на этапе высшего спортивного мастерства;
- б) уменьшается от 70-80% на ранних этапах до 15-20% на этапе высшего спортивного мастерства;
- в) остается неизменной и составляет в среднем 30%.
19. Составьте перечень основных упражнений, применяемых для преимущественного развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика:
- а) езда на горном велосипеде, плавание, гребля;
- б) прыжковые упражнения: различные многоскоки, в том числе с отягощением, прыжковая имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах и лыжах с соревновательной скоростью и выше;
- в) кросс-поход по горной местности, упражнения на координацию и равновесие.
20. Назовите основные упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для преимущественного развития быстроты:
- а) гребля, езда на велосипеде, плавание;
- б) прыжковые упражнения, шаговая имитация лыжных ходов, длительное передвижение на лыжероллерах и лыжах;
- в) ускорения на отрезках при передвижении на лыжах и лыжероллерах, в беге, спортивные игры.
21. Назовите основные упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для преимущественного развития ловкости:
- а) комплекс упражнений на координацию и равновесие при регулярном дополнении и обновлении более сложными движениями, спортивные игры;
- б) шаговая имитация лыжных ходов, отжимание, подтягивание, приседания на одной и двух ногах;
- в) кросс-поход по горной местности, плавание, гребля.
22. Назовите основные упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для преимущественного развития выносливости:
- а) передвижение на лыжах, лыжероллерах, кросс, кросс-поход, плавание, гребля, езда на горных велосипедах, выполняемые продолжительно с умеренной интенсивностью;
- б) все упражнения ациклического характера;
- в) кратковременные упражнения циклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью.
23. Составьте перечень основных упражнений, применяемых лыжниками-гонщиками для преимущественного развития силы:
- а) длительное передвижение на лыжах, лыжероллерах, бег, спортивные игры;
- б) плавание, езда на велосипеде, шаговая имитация;
- в) отжимания, подтягивания, приседания, упражнения с сопротивлением партнера, с использованием набивных мячей, штанги, гантелей, упражнения с резиновыми амортизаторами и на силовых тренажерах.
24. Объясните, как определяют продолжительность циклического упражнения?
- а) количеством работы, выполненной в единицу времени;
- б) длиной дистанции и/или временем, затраченным на его преодоление;
- в) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы.
25. Как определяют интенсивность циклического упражнения?
- а) количеством работы, выполненной в единицу времени;
- б) длиной дистанции и/или временем, затраченным на ее преодоление;
- в) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы.
26. Какой критерий применяют для оценки интенсивности физической (внешней) нагрузки лыжника-гонщика?
- а) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки;
- б) количество повторений упражнения;
- в) скорость передвижения.
27. Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки лыжника-гонщика?
- а) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки;

- б) частоту сердечных сокращений;  
в) скорость передвижения.
28. Перечислите виды интенсивности нагрузки лыжников-гонщиков:
- а) абсолютная, выражаемая в абсолютных значениях скорости (м/с) и ЧСС (уд/мин), и относительная, измеряемая в процентах от соревновательных значений скорости и ЧСС;  
б) субъективная (слабая, средняя, сильная) и объективная (в виде спортивного результата);  
в) равномерная, переменная, соревновательная.
29. Укажите соревновательную дистанцию, показатели относительной интенсивности на которой (скорость и ЧСС) в лыжных гонках условно приняты за 100 %:
- а) 5 км;  
б) 10 км;  
в) 15 км.
30. Определите относительную интенсивность, если средняя скорость в тренировке составила 4,0 м/с, а среднесоревновательная равна 5,0 м/с:
- а) 100%;  
б) 80%;  
в) 50%.
31. Рассчитайте относительную интенсивность, если средняя ЧСС на соревнованиях и в тренировке составила по 162 уд/мин:
- а) 100%;  
б) 80%;  
в) 50%.
32. Назовите участок рельефа трассы, на котором рекомендуют измерять ЧСС с целью определения средней интенсивности тренировочной нагрузки (при пальпаторной регистрации ЧСС):
- а) на подъеме;  
б) на равнине;  
в) на спуске.
33. Дайте характеристику равномерного метода тренировки:
- а) длительное, непрерывное выполнение нагрузки с относительно постоянной интенсивностью (вариативность  $\pm 3\%$ );  
б) повторное выполнение нагрузки со средней интенсивностью и периодами отдыха;  
в) выполнение нагрузки с умеренной интенсивностью и с периодами отдыха до полного восстановления.
34. Дайте характеристику переменного метода тренировки:
- а) непрерывное, длительное выполнение нагрузки с постоянной интенсивностью;  
б) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;  
в) повторное выполнение нагрузки в сочетании с периодами отдыха до полного восстановления.
35. Дайте характеристику повторного метода тренировки:
- а) непрерывное выполнение нагрузки с многократным преодолением одного и того же отрезка трассы;  
б) повторное прохождение отрезков дистанции с различной интенсивностью;  
в) повторное выполнение дозированных ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с интервалами отдыха между повторениями до относительно полного восстановления.
36. Какой метод выполнения нагрузки рекомендован лыжникам-любителям для оздоровительных целей?
- а) переменный;  
б) повторный;  
в) интервальный;  
г) равномерный;  
д) соревновательный.
37. Дайте характеристику интервального метода тренировки:
- а) повторное выполнение ускорений с сильной или максимальной интенсивностью в сочетании с произвольными интервалами отдыха между повторениями;  
б) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой до соревновательной;  
в) многократные ускорения с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными повторениями и/или сериями.
38. Дайте характеристику спортивной выносливости:
- а) способность организма к работе с высокой интенсивностью;  
б) способность организма противостоять нарастающему утомлению при длительной работе с постоянной интенсивностью;  
в) способность организма к выполнению кратковременной работы с возрастающей интенсивностью.
39. Охарактеризуйте круговой метод тренировки:
- а) применение комплекса разнообразных и дозированных упражнений, каждое из которых выполняют на "станции", переходя от одной к другой по кругу;  
б) бег по кругу с ускорениями;  
в) преодоление препятствий, расположенных по кругу.
40. Выделите метод тренировки, который используют для оценки уровня развития различных сторон подготовленности и управления тренировочным процессом в течение годичного цикла и на разных этапах многолетней подготовки:
- а) игровой;  
б) интервальный;  
в) повторный;  
г) контрольный.



Правильные ответы к тесту:

1-б), 2-а), 3-б), 4-в), 5-в), 6-в), 7-а), 8-б), 9-в), 10-г), 11-в), 12-а), 13-а), 14-б), 15-в), 16-б), 17-а), 18-б), 19-б), 20-в), 21-а), 22-а), 23-в), 24-б), 25-а), 26-в), 27-б), 28-а), 29-б), 30-б), 31-а), 32-б, 33-а), 34-б), 35-в), 36-г, 37-в), 38-б), 39-а), 40-г).

Примерные вопросы к экзамену

1. Анализ мирового рынка производителей лыжного инвентаря последних лет.
2. Коньковый ход без отталкивания руками. Анализ техники.
3. Одновременный бесшажный ход. Анализ техники.
4. Одновременный двухшажный коньковый ход. Анализ техники.
5. Одновременный одношажный классический ход. Анализ техники.
6. Одновременный одношажный коньковый ход. Анализ техники.
7. Анализ техники полуконькового хода.
8. Попеременный двухшажный классический ход. Анализ техники.
9. Биатлон. Общие правила проведения соревнований.
10. Типы уроков по лыжной подготовке. Структура урока по лыжной подготовке.
11. Выбор лыж и палочек для конькового хода, подготовка лыж.
12. Выбор лыж и палочек для классического хода. Типы классических лыж, подготовка.
13. Выступление российских спортсменов на последних Олимпийских Играх.
14. Главная судейская коллегия. Бригады судей, их обязанности.
15. Жеребьевка. Виды проведения стартов. Маркировка лыж ее значение.
16. Обязанности заместителя главного судьи, начальника трассы, контролера, маркировщика лыж.
17. Заявка на участие в соревнованиях для 6 человек. Карточка участника.
18. Классификация соревнований по лыжным гонкам. Программа соревнований.
19. Лыжные ботинки. Лыжные мази, парафины, дополнительное оборудование для подготовки лыж.
20. Лыжный тур-поход на занятиях физической культурой в школе.
21. Метеоусловия и проведение уроков по лыжной подготовке в школе. Предупреждение травматизма.
22. Методика обучения одновременного двухшажного конькового хода.
23. Методика обучения одновременного бесшажного хода.
24. Методика обучения одновременного одношажного классического хода.
25. Методика обучения одновременного одношажного конькового хода.
26. Методика обучения поворотам на месте, в движении.
27. Методика обучения попеременного двухшажного классического хода.
28. Методика обучения приделению подъемов. Ошибки.
29. Обучение спускам. Методика обучения торможению «плугом», «упором».
30. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в школе.
31. Содержание школьной программы и проведение урока по лыжной подготовке.
32. Организация мест занятий. Подготовка к уроку по лыжной подготовке.
33. Основные понятия теории лыжного спорта. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских Игр.
34. Подводящие упражнения для изучения лыжных ходов.
35. Положения о соревнованиях по лыжным гонкам.
36. Права и обязанности представителя команд. Протесты.
37. Права и обязанности участника соревнований по лыжным гонкам.
38. Правила соревнований по лыжным гонкам.
39. Состав и работа судейских бригад на старте и финише. Зона передачи эстафеты.
40. Оценка освоения техники лыжных ходов. Подготовительные упражнения на лыжах и без лыж.
41. Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах.
42. Эстафеты в лыжной подготовке и их задачи. Формат проведения эстафеты в лыжных гонках.
43. Содержание физической подготовки лыжников гонщиков в тренировочном процессе.
44. Содержание технической подготовки лыжников гонщиков в тренировочном процессе.
45. Содержание тактическая подготовка лыжников гонщиков в тренировочном процессе.
46. Содержание морально-волевой и психологической подготовки лыжников гонщиков в тренировочном процессе.
47. Основные средства развития выносливости и скоростно-силовых способностей лыжников гонщиков в тренировочном процессе.
48. Этапы многолетней подготовки в лыжных гонках.
49. Спортивный отбор и ориентация на начальном этапе спортивной тренировки в лыжных гонках.
50. Планирование и управление тренировочным процессом в лыжных гонках.
51. Классификация способов передвижения на лыжах.
52. Учет успеваемости по лыжной подготовке.
53. Основные требования техники передвижения на лыжах (эффективность, экономичность, устойчивость, вариативность и т.д.)
54. Силы, действующие на лыжника и их характеристика.
55. Основные элементы техники передвижения на лыжах (отталкивание лыжами, палками и т.д.)
56. Основы техники спусков и поворотов в движении.
57. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
58. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малокомплектных сельских школах.

59. 58.Требования к трассе на соревнованиях по лыжным гонкам. Оборудование трассы: разметка, старт, финиш.
60. Формат проведения соревнований по лыжным гонкам.
<b>5.2. Темы письменных работ</b>
1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания. 2. Лыжная подготовка: основы техники передвижения. 3. Лыжная подготовка: способы лыжных ходов. 4. Лыжная подготовка: преодоление подъемов и спусков. 5. Лыжная подготовка: подбор инвентаря. 6. Лыжная подготовка в Тульской области. 7. Лыжная подготовка. Тульские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований. 8. Лыжный спорт: перспективы развития
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
<b>5.4. Перечень видов оценочных средств</b>

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Основная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №24	Саратов: Вузовское образование, 2019
Л1.2	Бутин И.М.	Лыжный спорт: Учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений	М.: Академия, 2000
Л1.3	Раменская Т.И., Баталов А.Г.	Лыжный спорт: Учебник	М.: Физическая культура, 2005
Л1.4	Шликенридер Петер, Элберн Кристоф	Лыжный спорт: учебное пособие	Ижевск: Тулома, 2012
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Фетищев Н. И., Вальков В. Б., Николаев В. А.	Лыжная подготовка студентов: Учебное пособие	Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008
Л2.2	Осинцев В.В.	Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие	М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
Л2.3	Раменская Т.И., Баталов А.Г.	Лыжный спорт: Учеб. пособие для самостоятельной работы студентов	М.: Физическая культура, 2005
Л2.4	Дронов В.Я	Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие	М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005
Л2.5	Коркоран М.	Подготовка беговых лыж к соревнованиям: перевод с французского А.В. Зубковой	М.: СпортАкадемПресс, 2002
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Луценко С. А., Михайлов А. В., Тухто С. В., Заходякина К. Ю., Луценко С. А.	Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт: Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013
Л3.2		Лыжный спортv922: Статистический гид 2000 год "Лыжный спорт"	М.: Лыжный спорт, 2000
Л3.3	Зубрилов Р.А.	Стрелковая подготовка биатлониста: монография	Киев: Киев, 2010
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>			
Э1			
Э2			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
6.3.1.1	Microsoft Office 2010		
6.3.1.2	ПО «Визуальная студия тестирования».		
6.3.1.3	Adobe Reader		
6.3.1.4	ABBYY finereader		

6.3.1.5	chrome
6.3.1.6	yandex
6.3.1.7	ESET Endpoint Antivirus
6.3.1.8	Microsoft office 2007
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.4	электронная библиотека ЧГИФКИС

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №2	Учебная аудитория на 100 мест		Учебная аудитория для занятий лекционного типа. Оборудование: проектор, экран, мультимедийный комплекс, колонка RBT (2шт), микрофон ArtthurForty (4 шт).

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект		(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

#### 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

##### МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Современный уровень спортивных достижений повышает требования к знаниям, умениям и профессионально-педагогическим навыкам студентов, которыми они овладевают в процессе учебных занятий: лекций, методических, практических, семинарских занятий и учебной практики, педагогической практики в общеобразовательной школе и практики в ДЮСШ.

Особое внимание уделяется повышению роли самостоятельной работы студентов, овладению ими навыков практического применения изучаемого материала.

При выполнении работ предусмотренных учебной программой самостоятельно студентам следует руководствоваться рекомендациями преподавателя, лекционным материалом, литературными источниками, знаниями и умениями полученными на методических и практических занятиях, использовать информационные технологии (Интернет). Результаты работы представлять и оформлять аккуратно в указанные преподавателем сроки. Особую значимость

приобретает самостоятельное изучение тем и разделов программы студентами находящимся на индивидуальных графиках обучения. Изученные самостоятельно темы и выполненные работы студенты должны сдать преподавателю во внеурочное время и получить положительную оценку.

Наивысшей формой самостоятельной работы студентов является написание выпускной квалификационной работы, в которой проявляется умение работать с литературой, анализировать и систематизировать, обсуждать, замечать и выявлять новое в методике обучения и тренировки спортсменов различного пола и подготовленности.