

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

---

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»  
Декан ФФКЕП В.А. Рябов  
«16» марта 2023г.

**Рабочая программа дисциплины**

Б1.О.04.01 Теория и методика обучения лыжному спорту

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

*Код, название направления*

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

*бакалавр*

Форма обучения

*заочная*

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

## Оглавление

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

## 1. Цель дисциплины.

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

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

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

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

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

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

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

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции   | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной   | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной   |
|--|--|---|
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | <p>ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.</p> <p>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.</p> <p>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методику развития физических качеств средствами лыжного спорта;</li> <li>– методики контроля и оценки физической и технической подготовленности занимающихся лыжным спортом;</li> <li>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях по лыжному спорту;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте, определять ошибки в технике и корректно подбирать приемы и средства для их устранения.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>– навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul> |

## 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

### Формы промежуточной аттестации.

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

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

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

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

#### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

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

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения

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

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

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

### 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.

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

### 5.1 Учебная литература

#### *Основная учебная литература:*

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

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

#### *Дополнительная учебная литература:*

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

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

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

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

### 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

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

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

### 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

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

## 6. Иные сведения и (или) материалы.

### 6.1. Примерные темы письменных учебных работ

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

## 6.4. Примерные тестовые задания

1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:
  - а) *снегоступы*;
  - б) лыжа-башмак;
  - в) скользящие лыжи.
2. Назовите время появления первого письменного упоминания о применении лыж на Руси:
  - а) X век;
  - б) VIII век;
  - в) *XIII век*.
3. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:
  - а) *Норвегия, 1877 г.*;
  - б) Россия, 1895 г.;
  - в) Финляндия, 1777 г.
4. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:
  - а) Италия, 1787 г.;
  - б) Россия, 1810 г.;
  - в) *Норвегия, 1767 г.*
5. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?
  - а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - «Полярная звезда»;
  - б) *в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ)*;
  - в) в Екатеринбурге, 1887 г. - «Уктус».
6. Перечислите показатели, по которым оценивают спортивный результат в прыжках на лыжах с трамплина:
  - а) *по дальности прыжка и технике его выполнения*;
  - б) по дальности прыжка;
  - в) по технике исполнения прыжка.
7. Сколько судей оценивают технику исполнения прыжка на лыжах с трамплина?
  - а) 3;
  - б) 7;
  - в) 5
8. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двоеборье:
  - а) лыжные гонки на 10 и 5 км;
  - б) *прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка*;
  - в) прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К-120
9. Назовите стиль передвижения двоеборцев в лыжной гонке:
  - а) классический;
  - б) коньковый;
  - в) *свободный*.
10. Дайте характеристику биатлона:
  - а) лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;

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

11. Сколько выстрелов делает биатлонист на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях?

- а) 5;
- б) 8;
- в) 10.

12. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней:

- а) гонка преследования;
- б) на дистанциях 15 км у женщин и 20 км у мужчин;
- в) эстафета.

13. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе:

- а) 49 мин 30 с;
- б) 51 мин;
- в) 54 мин.

14. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?

- а) 600 м;
- б) 400 м;
- в) 100 м.

15. Раскройте общую характеристику соревнований в могуле:

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

16. Раскройте общую характеристику соревнований в лыжной акробатике:

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

17. Охарактеризуйте соревнования по параллельному гигантскому слалому в сноуборде:

- а) два участника одновременно стартуют на параллельных трассах (дорожках), делая четыре попытки с поочередной сменой дорожек;
- б) два участника одновременно стартуют на параллельных трассах (дорожках), делая две попытки со сменой дорожек;

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

18. Назовите приемлемую длину универсальных (для любого стиля) лыж:

- а) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
- б) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- в) *рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 20 см.*

19. Назовите основной критерий выбора лыж по жесткости:

- а) стиль передвижения;
- б) назначение лыж (для соревнований или для прогулок);
- в) *вес спортсмена.*

20. Укажите правильный вариант держания лыжной палки:

- а) кисть продевается в ремешок сверху и опирается на рукоятку;
- б) *кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него;*
- в) правильны оба предыдущих варианта.

21. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение:

- а) *на фирне - крупнозернистом снеге;*
- б) на свежевывающем снеге;
- в) на падающем снеге.

### **6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации**

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.

2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.

3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.

4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.

5. Лыжный спорт в России и выступления лыжников в чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.

6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных масел в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.

7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.

8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.

9. Травматизм, его причины и пути предупреждения.

10. Особенности организации и методика обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения.

11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотом на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.

12. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в начальных классах.

13. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в средних классах.

14. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в старших классах.
15. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.
16. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях.
17. Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их соответствие.
18. Основные виды учета (предварительный, текущий, итоговый) учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке. Учет успеваемости, оценка технической подготовленности учащихся по лыжной подготовке.
19. Особенности обучения и тренировки лыжниц-гонщиц.
20. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.
21. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.
22. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
23. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.
24. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.
25. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.
26. Анализ техники одновременного двухшажного хода и методика обучения.
27. Анализ техники попеременного четырехшажного хода и методика обучения.
28. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
29. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.
30. Анализ техники одновременного конькового хода и методика обучения.
31. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
32. Анализ техники спусков с преодолением неровностей скола и методика обучения.
33. Анализ техники подъемов и методика обучения.
34. Анализ техники торможений и методика обучения.
35. Анализ техники переходов с одновременных ходов на попеременные (переход со свободным движением рук, переход с "прокатом", прямой переход) и методика обучения.
36. Анализ техники перехода с попеременных ходов на одновременные (переход без шага, переход через один шаг) и методика обучения.
37. Анализ техники поворота в движении переступанием и методика обучения.
38. Анализ техники поворотов в движении рулением и методика обучения.
39. Анализ техники поворотов в движении махом и методика обучения. а) критерии оценивания компетенция (результатов).
40. Анализ техники прыжков на лыжах с трамплина.
41. Техника лыжного спорта, определение и понятия. Сведения о развитии техники лыжного спорта. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
42. Анализ техники поворотов на лыжах на месте и методика обучения.
43. Организация, правила и проведение соревнований по биатлону.
44. Организация и проведение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.
45. Планирование подготовки. Возрастные этапы многолетней подготовки. Годичное и текущее планирование. Периодизация круглогодичной тренировки. Варианты периодизации.

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

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