

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  
«20» марта 2024г.

**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 2024

## Оглавление

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

## 1. Цель дисциплины.

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

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

### 1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

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

### 1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

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

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов	
	ОФО	ЗФО
1.Общая трудоёмкость 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> (100% / баллов приведенной шкалы)	Лекционные занятия (2 занятия)	10 баллов – посещение 1 лекционного занятия.	5-20
		Практические занятия (3 занятий)	10 баллов – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 16 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100%	30-48
		Устный опрос	16 баллов (51 - 65% правильных ответов) 25 баллов (66 - 84% правильных ответов) 32 балла (85 - 100% правильных ответов)	16-32
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация	20 (100% /баллов приведенной шкалы)	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
		Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5-10
<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. Сантьева. – Электронные текстовые данные. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. – 150 с. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501> (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

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

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

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине
1.	<b>109</b> Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> переносное - экран, ноутбук, проектор. <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <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). <b>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</b>	
2.	<b>126 Спортивный зал.</b> Учебная аудитория для проведения: – занятий практического типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> скамьи гимнастические (2 шт.). <b>Оборудование:</b> устройство для испытания скольжения лыж, лыжи с креплением, лыжи пластиковые, палки, ботинки <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: <b>Специализированная (учебная) мебель:</b> столы, стулья, доска меловая. <b>Оборудование:</b> компьютеры (4 шт). <b>Учебно-наглядные пособия.</b> <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). <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) *XII век*.
3. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:
  - а) *Норвегия, 1877 г.*;
  - б) Россия, 1895 г.;
  - в) Финляндия, 1777 г.
4. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:
  - а) Италия, 1787 г.;
  - б) Россия, 1810 г.;
  - в) *Норвегия, 1767 г.*
5. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб?
  - а) в Санкт-Петербурге, 1897 г. - «Полярная звезда»;
  - б) *в Москве, 1895 г. - Московский клуб лыжников (МКЛ)*;
  - в) в Екатеринбурге, 1887 г. - «Уктус».
6. Перечислите показатели, по которым оценивают спортивный результат в прыжках на лыжах с трамплина:
  - а) *по дальности прыжка и технике его выполнения*;
  - б) по дальности прыжка;
  - в) по технике исполнения прыжка.
7. Сколько судей оценивают технику исполнения прыжка на лыжах с трамплина?
  - а) 3;
  - б) 7;
  - в) 5
8. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двоеборье:
  - а) лыжные гонки на 10 и 5 км;
  - б) *прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка*;
  - в) прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К-120
9. Назовите стиль передвижения двоеборцев в лыжной гонке:
  - а) классический;
  - б) коньковый;
  - в) *свободный*.
10. Дайте характеристику биатлона:
  - а) лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых рубежах;

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

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

- а) 5;
- б) 8;
- в) 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 свежеснеженном 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