

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе БГПУ

С.И. Коптева

20.06.2018 г.

Регистрационный № УД-3301-121-20/уч.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей:

Специальность 1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)

Направление специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

Специальность 1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям)

Направление специальности 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная
физическая культура (оздоровительная)

Специальность 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по
направлениям)

Направление специальности 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая
деятельность (спортивная режиссура)

Специальность 1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по
направлениям)

Направление специальности 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность
(менеджмент в туризме)

2018 г.

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования Физическая культура (по направлениям), Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям), Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям), Спортивно-туристская деятельность (по направлениям) утвержденным 30 августа 2013, регистрационный № 88

СОСТАВИТЕЛЬ:

Е.А. Азарова, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

В.А. Коледа, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета, доктор педагогических наук, профессор;

А.Р. Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук, доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
(протокол № 10 от «28» 05 2018г.);
Заведующий кафедрой В.А. Коледа В.Л. Алешкевич

Научно-методическим советом БГПУ
(протокол № 5 от «19» 06 2018г.)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно-методического
отдела БГПУ

Е.А. Кравченко

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» предназначена для обучающихся по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)».

Отличительными особенностями программы являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентного подхода в обучении, применение практических умений и навыков по лыжному спорту для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие творческого потенциала выпускника.

Учебная программа дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» разработана в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь по вышеуказанным специальностям первой ступени высшего образования.

Целью изучения учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» является формирование профессиональной компетенции студентов в области лыжного спорта.

Задачи учебной дисциплины:

- изучить историю развития лыжного спорта, методику обучения и тренировки в лыжном спорте, правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке, правила соревнований по видам лыжного спорта;
- овладеть навыками решения профессиональных задач, современными технологиями обучения технике способов передвижения на лыжах;
- овладеть навыками организации и проведения соревнований по лыжному спорту.

Место учебной дисциплины в системе подготовки будущего педагога, связь с другими учебными дисциплинами

Учебная дисциплина «Лыжный спорт и методика преподавания» базируется на содержании таких учебных дисциплин как «Спортивная метрология», «Биомеханика», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология спорта», «Спортивная медицина» и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

Требования к освоению учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» в соответствии с образовательным стандартом

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. Изучение учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).
- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.
- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.
- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.
- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.
- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» студент должен **знать**:

- историю лыжного спорта;
- правила техники безопасности при проведении занятий;
- классификацию способов передвижения на лыжах;
- методику обучения и тренировки в лыжном спорте;
- правила соревнований по видам лыжного спорта;

В результате изучения учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» студент должен **уметь**:

- выбирать и подготавливать инвентарь и экипировку для занятий и соревнований;
- обучать способам передвижения на лыжах;
- организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам.
- проводить тренировочные занятия с различной направленностью.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по лыжному спорту в учебном процессе;
- приёмами и методами обучения упражнениям в лыжном спорте;
- умениями и навыками, необходимыми для организации и проведения урока по лыжной подготовке, массовых соревнований по лыжному спорту.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

Общее количество часов по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» на дневной форме получения образования рассчитано на 110 часов, из них 36 часов составляют аудиторные занятия: 4 часа – лекции, 32 часа – практические занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 38 часов.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» на заочной форме получения образования рассчитано

на 110 часов, из них 10 часов составляют аудиторные занятия: 4 часа – лекции, 6 часов – практические занятия.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» на заочной сокращенной форме получения образования рассчитано на 110 часов, из них 10 часов составляют аудиторные занятия: 4 часа – лекции, 6 часов – практические занятия.

Текущая аттестация на дневной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме экзамена во 2 семестре.

Текущая аттестация на заочной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме экзамена в 6 семестре.

Текущая аттестация на заочной сокращенной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме экзамена во 2 семестре.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них усрс)	Практические Занятия (из них усрс)	Семинарские Занятия (из них усрс)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	110	36	4	24+ 8 ч. УСРС	-	38	-
2 семестр							экзамен

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на заочной форме получения образования:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них усрс)	Практические Занятия (из них усрс)	Текущая аттестация
3 семестр	36	4	4	-	
5 семестр	74	6	-	6	
6 семестр					экзамен

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на
заочной сокращенной форме получения образования:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них усрс)	Практические Занятия (из них усрс)	Текущая аттестация
1 семестр	110	10	4	6	
2 семестр					экзамен

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь

Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в мире и Республике Беларусь.

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.

Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд.

Лыжный спорт в физкультурно-оздоровительной двигательной активности лиц с ограниченными возможностями. Лыжный спорт на Параолимпийских играх, специальных Олимпийских играх (СОИ) для спортсменов с недостатками в умственном развитии.

Международные соревнования по лыжным гонкам для лыжников-ветеранов: первенство мира или «Кубок мира мастеров», «Вордлоппет», марафоны «Кениг-Людвиг-Ауф» (Германия), «Лыжня Хепоярви» (Финляндия), «Праздник Севера» (Россия), «Белорусская лыжня» (Беларусь) и другие.

РАЗДЕЛ 2. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА

Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. Передвижение по замершим водоемам, рекам; дисциплина, температурные нормы проведения занятий и соревнований по лыжному спорту.

Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке

Места занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны.

Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы.

Структура урока, части урока, содержание, продолжительность.

Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).

Организация и проведение занятий по лыжной подготовке с дошкольниками, школьниками, людьми пожилого возраста, инвалидами.

РАЗДЕЛ 3. ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА

Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения

Характеристика лыжного инвентаря; одежды, обуви. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). Технология постановки лыжных креплений на лыжи. Технология обработки деревянных и пластиковых лыж.

Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям

Характеристика лыжных мазей и парафинов. Технология смазки лыж для передвижения классическим, коньковым ходом. Простейшие способы проверки качества смазки лыж. Хранение и уход за лыжным инвентарем, ремонт.

РАЗДЕЛ 4. АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте

Анализ техники способов передвижения на лыжах. Техника классического хода, конькового хода. Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах в движении. Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.

Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах

Обучение и тренировка в лыжных гонках. Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока.

Периодизация тренировки в годичном цикле. Методы и средства тренировки.

Обучение способам передвижения на лыжах: строевые приемы с лыжами и на лыжах.

Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.

Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).

Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный).

Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.

Тема 4.3. Методика обучения горной технике

Методика обучения горной технике: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. Подготовка учебного склона.

Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»). Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической). Техника преодоления неровностей на горном склоне. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками,

боковым соскальзыванием). Техника выполнения поворотов в движении переступанием, в упоре, в плуге, из упора, из плуга на параллельных лыжах).

Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам

Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Подготовка учебной лыжни.

Техника конькового хода – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте

Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика.

Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни, тренировочной для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, контрольного и соревновательного методов.

РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам

Общие положения соревнований. Классификация и типы соревнований. Обязанности спортсменов. Спонсорство и реклама. Медицинское обеспечение. Снаряжение для соревнований. Санкции.

Организационный комитет. Судьи соревнований. Жюри и его обязанности. Технический делегат. Заседание представителей команд.

Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка, разметка стадиона для лыжных гонок. Определение соревновательных стилей (техник) в лыжных гонках. Описание соревновательных трасс. Разметка трассы. Пункты питания.

Современные форматы соревнований по лыжным гонкам (индивидуальный спринт, командный спринт-эстафета, гонка преследования – персьют (с перерывом и без него). Индивидуальная гонка (старт через 30сек.). Массовый старт. Подготовка трассы. Эстафета. Старт в эстафете. Передача эстафеты. Цвет номеров для участников в эстафетной гонке.

Старт, хронометраж, финиш, подсчет результатов.

Требования к спортсменам. Официальные заявки на участие в соревнованиях. Методы группирования участников соревнований. Запасные и опоздавшие участники. Жеребьевка. Подготовка стартового протокола. Стартовые номера. Просмотр трассы. Спортсмены во время соревнований. Судьи и другие лица во время соревнований. Маркировка лыж.

Меры предосторожности при холодной погоде. Процедура отмены соревнований.

Не допущенные спортсмены к старту. Нарушения. Дисквалификации. Протесты. Апелляции.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

дневная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1.	ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА (2)					2	2		
1.1.	Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь (2) 1.Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в Море и Республике Беларусь. 2.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. 3.Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи – как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств. 4.Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований.					2	2	[2] [3]	письменное задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА (4)		2			2	4		
2.1.	Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (2) 1.Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. 3.Температурные нормы проведения занятий и соревнований.		2				2	[2] [3] [7]	опрос
2.2.	Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке (2) 1.Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны. 2.Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы. 3.Структура урока, части урока, содержание, продолжительность. 4.Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).					2	2	[1] [7]	письменное задание
3.	ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА (4)		4				4		
3.1.	Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжен. (2)		2				2	[6]	опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1. Характеристика лыжного инвентаря. 2. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). 3. Технология постановки лыжных креплений. 4. Технология обработки деревянных и пластиковых лыж.								
3.2.	Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям (2) 1. Характеристика лыжных мазей и парафинов. 2. Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов. 3. Хранение и уход за лыжным инвентарем, простейший ремонт.		2				2	[6]	опрос
4.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (22)	4	18				24		
4.1.	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте (2) 1. Анализ техники способов передвижения на лыжах. 2. Техника классических ходов, коньковых ходов. 3. Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах в движении. 4. Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.	2					2	[2] [3] [7]	опрос
4.2.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (12)	2	10				12		
4.2.1.	1. Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока.	2					2	[1] [3] [7]	опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.2.2.	1.Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.		2				2	[1]	практическое выполнение
4.2.3.	1.Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).		2				2	[1] [2] [3]	практическое выполнение
4.2.4.	1.Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный).		4				4	[2] [3] [7]	Рейтинговая контрольная работа № 1
4.2.5.	1.Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.		2				2	[1] [2] [3] [7]	практическое выполнение
4.3.	Тема 4.3. Методика обучения горной технике (4)		4				4		
4.3.1.	1.Методика обучения горной техники: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. Подготовка учебного склона. 2.Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», коньковыми ходами). 3.Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической).		2				2	[1] [7] [8]	Рейтинговая контрольная работа № 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3.2.	1.Техника преодоления неровностей на склоне. 2.Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием). 3.Техника выполнения поворотов в движении переступанием, упором, плугом, ножницами, из упора, из плуга, на параллельных лыжах).		2				2	[1] [7] [8] [9]	Рейтинговая контрольная работа № 3
4.4.	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам (4)		4				6		
4.4.1.	1.Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Подготовка учебной лыжни.		2				2	[7] [8]	практическое выполнение
4.4.2.	2.Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.		2				4	[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение
5.	МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ (2)					2	2		
5.1.	Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте (2) 1.Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика. 2.Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, контрольного и соревновательного методов.					2	2	[1] [2] [3] [7]	письменное задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2)					2	2		
6.1.	Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам (2) 1. Общие положения соревнований. 2. Классификация и типы соревнований. 3. Обязанности спортсменов. 4. Спонсорство и реклама. 5. Медицинское обеспечение. 6. Снаряжение для соревнований. Санкции.					2	2	[2] [3] [4] [5]	письменное задание
	Итого (110 ч)	4	24	-	-	8	38		Экзамен (36 ч)
	Всего аудиторных часов	36							

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 семестр									
4.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (4)	4							
4.1.	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте (2) 1. Анализ техники передвижения на лыжах. 2. Техника классических и коньковых ходов. 3. Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах в движении. 4. Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.	2						[2] [3] [7]	опрос
4.2.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (2)	2							
4.2.1.	1. Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока. 2. Периодизация тренировки в годичном цикле. 3. Методы и средства тренировки.	2						[1] [2] [3] [7]	опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 семестр									
4.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (6)		6						
4.2.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (2) 1. Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный).		2					[2] [3] [7]	практическое выполнение
4.3.	Тема 4.3. Методика обучения горной технике (2) 1. Техника преодоления неровностей на склоне. 2. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием). 3. Техника выполнения поворотов в движении переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).		2					[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение
4.4.	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам (2) 1. Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный, одновременный одношажный попеременный коньковый ход.		2					[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение
6 семестр									
	Итого	4	6						
	Всего аудиторных часов	10							Экзамен

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Заочная сокращенная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр (установочная сессия)									
4.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (4)	4							
4.1.	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте (2) 1.Анализ техники передвижения на лыжах. 2.Техника классических и коньковых ходов. 3.Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах в движении. 4.Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.	2						[2] [3] [7]	опрос
4.2.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (2)	2							
4.2.1.	1.Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока. 2.Периодизация тренировки в годичном цикле. 3.Методы и средства тренировки.	2						[1] [2] [3] [7]	опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
4.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (6)		6						
4.2.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (2) 1. Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный).		2					[2] [3] [7]	практическое выполнение
4.3.	Тема 4.3. Методика обучения горной технике (2) 1. Техника преодоления неровностей на склоне. 2. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием). 3. Техника выполнения поворотов в движении переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).		2					[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение
4.4.	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам (2) 1. Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный, одновременный одношажный попеременный коньковый ход.		2					[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение
2 семестр									
	Итого	4	6						
	Всего аудиторных часов	10							Экзамен

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная

1. Антонова, А. Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / А.Н. Антонов, В.С. Кузнецов. - М.: 1999. – 208 с.
2. Багин, Н.А. Лыжный спорт (гонки): учеб. пособие / под ред. Н.А.Багина. - В.-Луки, 1999. - 25 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
4. Гурский, А.В. Лыжные гонки. Учебное пособие / А.В. Гурский, В.В.Ермаков, Л.Ф. Кобзева, Л.И. Рыженкова. - Смоленск: СГИФК, 1990. - 79 с.
5. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н.А. Демко [и др.] ; под ред. Н.А. Демко. – Минск; БГУФК, 2010. – 288 с.
6. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
7. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск.: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
8. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника: учеб.-практ. пособие / Т.И. Раменская. – М.: ФиС, 2000. – 264 с.
9. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: учеб. книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 228 с.
10. www.fis-ski.com.

Дополнительная

1. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун. Пер. с англ. А. Немцов. – Мурманск: 2004. – 168 с.
2. Гурский, А.В. Оптимизация средств и методов подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Учебное пособие / А.В.Гурский, Л.Ф. Кобзева. - Смоленск: СГИФК. 1989. - 39 с.
3. Демко, Н.А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: метод рекомендации / Н.А. Демко. – Минск, 1988. – 18 с.
4. Ермаков, В.В. Специальная подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.В.Ермаков, А.В.Гурский, И.Т.Яковлев, О.Ю.Солодухин. - Смоленск: СГИФК, 1985. - 41 с.
5. Ермаков, В.В. Становление технического мастерства лыжника-гонщика: Сборник научных трудов / В.В. Ермаков. – Смоленск: СГИФК. 1979. – 76 с.
6. Ермаков, В.В. Техника лыжных ходов. Учебное пособие / В.В.Ермаков.- Смоленск: СГИФК, 1989. - 77 с.
7. Манжосов, В.Н Лыжный спорт: учебное пособие для вузов / В.Н. Манжосов, И.Г. Огольцов, Г.А. Смирнов. – М.: Высшая школа, 1979. – 151 с.

8. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки теории и методики / В.Н Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
9. Пальчевский, В.Н. Лыжные гонки: Новичку, мастеру, тренеру / В.Н. Пальчевский, Н.А. Демко, С.В. Корнюшко. – Минск: Четыре четверти, 1996. – 169 с.
10. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

1. Плакаты, на которых показана техника выполнения лыжных ходов, поворотов, торможений, спусков, подъемов.
2. Фильмы по технике передвижения и методам обучения в лыжном спорте.
3. Лыжный инвентарь (лыжи, палки).

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр

Тема: Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь (2 часа практические)

МОДУЛЬ 1

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Охарактеризовать историю зарождения и развития лыжного спорта.

Вопросы:

1. Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта.
2. Современное состояние лыжного спорта в Мire и Республике Беларусь.
3. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
4. Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь.
5. Лыжи – как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.

Форма контроля - опрос.

МОДУЛЬ 2

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2. Перечислить олимпийские виды лыжного спорта.

Вопросы:

1. Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований:
 - 1) Лыжные гонки.
 - 2) Биатлон.
 - 3) Прыжки на лыжах с трамплина.
 - 4) Лыжное двоеборье.
 - 5) Горнолыжный спорт.
 - 6) Фристайл.
 - 7) Сноуборд.

Форма контроля - контрольная работа.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 3. Практическое выполнение теста.

1. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных целях:
 1. Финляндия
 2. Италия
 3. Норвегия
 4. Россия

2. Назовите дату официального открытия Московского клуба лыжников (МКЛ), которую принято считать днем рождения лыжного спорта России.
 1. 1984 г
 2. 1895 г.
 3. 1910 г.
 4. 1912 г.
3. В каком году было проведено I первенство России по лыжным гонкам?
 1. 1905 г.
 2. 1910 г.
 3. 1912 г.
 4. 1921 г.
4. Назовите год вступления Всесоюзной лыжной секции в состав Международной лыжной федерации (ФИС):
 1. 1941 г.
 2. 1945 г.
 3. 1948 г.
 4. 1952 г.
5. Назовите спортсмена, впервые ставшего чемпионом мира в 1954 г. в Фалуне (Швеция):
 1. П. Колчин
 2. В. Кузин
 3. П. Бычков
 4. Ф. Терентьев
6. В каком году советские лыжники впервые приняли участие в Олимпийских играх в Кортина д'Ампеццо (Италия)?
 1. 1952 г.
 2. 1956 г.
 3. 1960 г.
 4. 1964 г.
7. Назовите советского спортсмена, ставшего первым олимпийским чемпионом в лыжной гонке в 1972 г. в г. Саппоро (Япония):
 1. В. Кузин
 2. П. Колчин
 3. Ю. Скобов
 4. В. Веденин
8. Кто из российских лыжниц за выдающиеся спортивные достижения награжден Золотой звездой «Герой России»?
 1. Е. Вяльбе
 2. Л. Егорова
 3. Л. Лазутина
 4. Ю. Чепалова
9. С какого года белорусские лыжники самостоятельно выступают на ЗОИ?

1. 1992 г.
 2. 1990 г.
 3. 2000 г.
 4. 1994 г.
 5. 1998 г.
10. Кто из белорусских спортсменов стал трехкратным призером ЗОИ?
1. С. Камоцкая
 2. Д. Домрачева
 3. А. Дорожко
 4. Н. Скардино

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке (2 часа практические)

МОДУЛЬ 1

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Охарактеризовать места занятий по лыжной подготовке.

Вопросы:

1. Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны.
2. Как определить место преподавателя при проведении занятий?
3. От каких условий зависит размещение группы на учебном занятии?

Форма контроля - опрос.

МОДУЛЬ 2

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2. Структура урока по лыжной подготовке.

Вопросы:

1. Составление плана-конспекта урока
2. Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).

Форма контроля - контрольная работа.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний. Практическое выполнение на отделении (проведение основной части урока).

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Характеристика методов тренировки в лыжном спорте. (2 часа практические)

МОДУЛЬ 1

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Охарактеризовать средства и методы тренировки в лыжном спорте.

Вопросы:

1. Характеристика общеразвивающих и специальных упражнений.
2. Характеристика равномерного, переменного, повторного, контрольного и соревновательного методов тренировки в лыжном спорте.

Форма контроля - опрос.

МОДУЛЬ 2

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2. Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, контрольного и соревновательного методов.

Форма контроля - контрольная работа.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний. Практическое выполнение на отделении (Выбор и проведение основной части занятия с использованием равномерного, переменного, повторного, контрольного, соревновательного методов тренировки).

Форма контроля – практическое выполнение.

Тема: Правила соревнований по лыжным гонкам. (2 часа практические)

МОДУЛЬ 1

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Задание 1. Характеристика различных форматов соревнований по лыжным гонкам.

Вопросы:

1. Каким образом происходит построение участников в нескольких шеренгах при проведении общего старта?
2. Как проводится соревнование в персьюте, двойном персьюте?
3. Как дается старт в индивидуальной гонке?
4. Как происходит передача эстафеты?
5. Цвет номеров для участников в эстафетной гонке.

Форма контроля - опрос.

МОДУЛЬ 2

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Задание 2. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Вопросы:

1. Общие положения соревнований.
2. Классификация и типы соревнований.
3. Обязанности спортсменов.
4. Спонсорство и реклама.
5. Медицинское обеспечение.
6. Снаряжение для соревнований.
7. Санкции.

Форма контроля - контрольная работа.

МОДУЛЬ 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание 3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам на отделении.

Форма контроля – практическое выполнение.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- устный опрос;
- письменный опрос;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат;
- рейтинговые контрольные работы;
- экзамен.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:

Самостоятельная работа студентов (СРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель:

- отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
- разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
- проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану;
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:

- задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
- наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;
- студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во часов на СРС	Задание	Форма выполнения
	Раздел 1. История лыжного спорта	2		
	Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь	2	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
	Раздел 2. Общие вопросы теории и методики лыжного спорта	4		
	Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	2	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Устный опрос
	Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке	2	Составить план- конспект урока по лыжной подготовке	Практическое выполнение
	Раздел 3. Инвентарь и снаряжение лыжника	4		
	Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения	2	Работа с конспектом лекции и литературными источниками	Тест
	Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям	2	Проработать данную тему используя интернет - ресурсы.	Решение практико- ориентированных задач
	Раздел 4. Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах	24		

	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте	2	Подготовить презентацию	Защита творческих заданий
	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах	12	Разработать методические рекомендации по исправлению ошибок в технике классических лыжных ходов	Защита результатов учебных заданий
	Тема 4.3. Методика обучения горной технике	4	Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы.	Практическое выполнение
	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам	6	Разработать методические рекомендации по исправлению ошибок в технике коньковых лыжных ходов	Защита результатов учебных заданий
	Раздел 5. Методика тренировки	2		
	Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте	2	Провести сравнительный анализ методов тренировки	Реферат
	Раздел 6. Организация и проведение соревнований	2		
	Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам	2	Оформить документацию к соревнованиям по лыжному спорту	Практическое выполнение

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

План практического занятия №1

Тема: Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке

1. Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники.
3. Температурные нормы проведения занятий и соревнований.
4. Овладение навыками строевой подготовки: строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах.
5. Повороты на лыжах на месте переступанием, махом, прыжком.

План практического занятия №2

Тема: Выбор лыжного инвентаря и снаряжения

1. Характеристика лыжного инвентаря: одежда, обувь.
2. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения).
3. Технология обработки деревянных и пластиковых лыж.
4. Изучение техники скользящего шага.

План практического занятия №3

Тема: Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям

1. Характеристика лыжных мазей и парафинов.
2. Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов.
3. Хранение и уход за лыжным инвентарем, простейший ремонт.
4. Изучение техники попеременного двухшажного хода.

План практического занятия №4

Тема: Методика обучения способам передвижения на лыжах

1. Выбор и подготовка учебной площадки.
2. Методика обучения технике попеременного двухшажного хода.
3. Методика обучения технике одновременного бесшажного хода.

План практического занятия №5

Тема: Методика обучения способам передвижения на лыжах

1. Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка.
2. Методика обучения технике одновременного одношажного хода.
3. Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения.

План практического занятия №6

Тема: Методика обучения способам передвижения на лыжах

1. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям
2. Методика обучения технике одновременного двухшажного хода.
3. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.

План практического занятия №7

Тема: Методика обучения способам передвижения на лыжах

1. Изучение техники попеременного четырехшажного хода.
2. Совершенствование техники классических лыжных ходов.

План практического занятия №8

Тема: Методика обучения горной технике

1. Методика обучения горной технике: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. Подготовка учебного склона.
2. Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»).
3. Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической).

План практического занятия №9

Тема: Методика обучения горной технике

1. Техника преодоления неровностей на горном склоне.
2. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием).
3. Техника выполнения поворотов в движении переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).

План практического занятия №10

Тема: Методика обучения коньковым ходам

1. Подготовка учебной лыжни.
2. Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка.
3. Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный коньковый ход.

План практического занятия №11

Тема: Методика обучения коньковым ходам

1. Методика обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
2. Методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода.

План практического занятия №12

Тема: Методика обучения коньковым ходам

1. Методика обучения технике попеременного двухшажного конькового хода.
2. Сдача практических нормативов.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ РЕЙТИНГОВОЙ
ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

1 семестр**Задание 1****Тема 4.2.4**

Продemonстрировать технику лыжных ходов на равнине. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника): передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом – основной и стартовый вариант; интенсивность средняя.

Задание 1**Тема 4.3.1**

Продemonстрировать технику лыжных ходов на подъеме 3 – 5°. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника): передвижение на лыжах классическим попеременным двухшажным ходом, интенсивность средняя;

Задание 3**Тема 4.3.2**

Продemonстрировать горную технику на склоне. Одна попытка (оценивается техника):

1. выполнить поворот переступанием с внутренней лыжи;
2. выполнить торможение «плугом»;

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ

«10» - выставляется за совершенную координацию и большую амплитуду движений, при выполнении законченного толчка рукой и ногой;

«9» - выставляется за согласованную работу рук и ног, высокую координацию движений, при выполнении жесткой постановки палок на опору законченного отталкивания рукой и ногой;

«8» - выставляется за согласованную работу рук и ног, достаточно высокую координацию движений, при наличии единичных несущественных ошибок, таких как недостаточно большая амплитуда и незначительная скованность движений;

«7» - выставляется за достаточно хорошую координацию движений, незначительную скованность, недостаточно жесткую постановку палок, наличие единичных несущественных ошибок;

«6» - выставляется за достаточно хорошее владение техникой ходов при наличии отдельных несущественных ошибок работе рук и ног, согласованности движений;

«5» - выставляется за удовлетворительное владение техникой движений, при наличии ошибок в технике толчка рукой и ногой, скованности движений и отсутствия активной работы туловища;

«4» - выставляется за выполнение в целом структуры движений ходов при наличии незаконченного толчка рукой и ногой, отсутствия работы туловища, плавности и законченности движений;

«3» - выставляется за выполнение в целом структуры лыжных ходов при слабой координации движений, наличии ошибок в технике работы рук, ног, туловища, отсутствия естественности и законченности движений;

«2» - выставляется за отсутствие согласованности работы рук, ног, при наличии существенных грубых ошибок в технике отталкивания ногой и рукой;

«1» - выставляется за невыполнение структуры движения ходов, отсутствия координации и согласованности работы рук и ног.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов				
		Всего	в том числе			
			Лекции	практические занятия	семинарские занятия	УСРС (практические)
1 семестр						
		36	4	24		8
1.	Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь	2				2
2.	Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	2		2		
3.	Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке	2				2
4.	Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения	2		2		
5.	Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям	2		2		
6.	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте	2	2			
7.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах	12	2	10		
8.	Тема 4.3. Методика обучения горной технике	4		4		
	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам	4		4		
	Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте	2				2
	Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам	2				2

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. История развития лыжного спорта в России и Республики Беларусь.
3. Меры обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.
4. Температурные нормы и факторы их, определяющие при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Меры по предупреждению обморожений.
5. Современное состояние лыжного спорта в странах ближнего и дальнего зарубежья.
6. Характеристика лыжного инвентаря, используемого в видах лыжного спорта.
7. Характеристика видов лыжного спорта (лыжные гонки и биатлон).
8. Характеристика видов лыжного спорта (горнолыжный спорт и фристайл).
9. Технология поставки креплений и ботинок на деревянные и пластиковые лыжи. Оборудование и текущий уход за лыжными палками, обувью, лыжами.
10. Характеристика видов лыжного спорта (лыжное двоеборье и прыжки на лыжах с трамплина).
11. Требования к одежде лыжника с учетом метеоусловий, возраста, задач занятий.
12. Назначение и содержание методов тренировки в лыжном спорте (равномерный, переменный).
13. Назначение и содержание методов тренировки в лыжном спорте (повторный, интервальный).
14. Лыжные мази, их характеристика. Основные принципы подбора лыжных мазей, технология смазки гоночных лыж с деревянным и пластиковым покрытием для классических ходов.
15. Типы и структура урока при занятии лыжным спортом. Частные задачи и содержание частей урока.
16. Особенности организации и методики обучения при проведении занятий по лыжной подготовке.
17. Классификация мест занятий, факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.
18. Техника безопасности при организации занятий по лыжным гонкам.
19. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
20. Выбор, подготовка мест занятий и обеспечения техники безопасности при изучении техники подъемов, спусков, торможений, поворотов в движении с учетом возраста, подготовленности. Размещение группы и место преподавателя при изучении горной техники.
21. Организация и проведение лыжных прогулок, походов выходного дня, экскурсий. Режим движения. Обеспечение безопасности занимающихся.
22. Понятие объема и интенсивности нагрузки при занятиях лыжной подготовкой. Критерии их определения и контроля.

23. Подготовка и хранение лыжного инвентаря в различные периоды года. Требования к местам хранения, их оборудование.

24. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Управление группой при следовании к месту занятий и обратно.

25. Периодизация тренировки в годичном цикле лыжника-гонщика.

26. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Методика обучения, типичные ошибки и методические приемы их исправления.

27. Анализ техники одновременно бесшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

28. Анализ техники основного (дистанционного) варианта одновременного одношажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

29. Анализ техники стартового (скоростного) варианта одновременного одношажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

30. Классификация естественных препятствий, встречающиеся при спусках с гор и способы их преодоления.

31. Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового двухшажного хода без отталкивания палками.

32. Анализ техники одновременного двухшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

33. Основные ошибки, возникающие в выполнении техники попеременных лыжных ходов, пути их устранения.

34. Основные ошибки, возникающие в технике одновременных лыжных ходов, пути их устранения.

35. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.

36. Способы торможений и техника их выполнения. Организация и методика обучения.

37. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

38. Техника поворота в движении «плугом». Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

39. Назначение имитационных упражнений в лыжном спорте. Их место в годичном цикле тренировки лыжника.

40. Классификация и характеристика подготовки лыжников в бесснежное время года.

41. Техника преодоления подъемов «попеременным способом». Организация и методика обучения.

42. Техника преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».

43. Техника стоек спуска с гор. Организация и методика обучения.

44. Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.

45. Техника торможения «упором». Методика обучения.

46. Анализ техники торможения боковым соскальзыванием. Методика обучения.

47. Техника поворотов переступанием в движении. Организация и методика обучения.

48. Анализ техники поворотов в движении «упором». Организация и методика обучения.

49. Техника поворотов в движении «из плуга», «из упора». Организация и методика обучения.

50. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Комплексность в обучении.

51. Организация медицинского обслуживания и оказание доврачебной помощи при травматизме на соревнованиях по лыжному спорту. Обязанности судей, участников при несчастных случаях на трассах соревнований.

52. Форма и содержание заявки на участие в соревнованиях по лыжным гонкам. Дозаявка, перезаявка и сроки их подачи.

53. Выбор места старта и финиша. Оборудование стартового городка для соревнований по лыжным гонкам.

54. Особенности организации и проведения соревнований в эстафетных гонках. Действия судьи-стартера, подаваемые команды. Нарисовать схему места старта и финиша для эстафетных гонок.

55. Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения. Форма и содержание протокола старта.

56. Состав бригады судей на финише, их рабочие места и обязанности.

57. Характеристика работы главного секретаря соревнований. Документация, необходимая для проведения соревнований по лыжным гонкам.

58. Состав судейской главной коллегии. Характеристика работы главного судьи соревнований и его заместителей.

59. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам. Действия судьи-стартера.

60. Права и обязанности представителя команды на соревнованиях по лыжным гонкам.

61. Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.

62. Основные требования при выборе и подготовке трассы для лыжных гонок. Способы и приспособления для измерения длины трассы.

63. Деление участников соревнований по лыжным гонкам на группы по возрасту и полу. Предельные дистанции для каждой возрастной группы.

64. Основные статьи сметы расходов по проведению соревнований по лыжному спорту.

65. Классификация соревнований по лыжным гонкам исходя из целей, задач и масштаба.

66. Календарный план, форма, содержание его и значение для практики.

67. Основные разделы положения о соревнованиях по лыжным гонкам. Система определения первенства в командных соревнованиях.

68. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции в лыжных гонках.

69. Судьи-контролеры на дистанции и их обязанности. Документация, ведущаяся судьей-контролером.

70.Порядок старта в индивидуальных и эстафетных лыжных гонках. Фиксация момента финиша участников и их времени в индивидуальной, командной и эстафетной гонках. Передача эстафет, размеры и расположение зоны передачи.

71.Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.

72.Состав судейской главной коллегии. Права и обязанности членов судейской коллегии.

73.Начальник дистанции лыжных гонок, его обязанности.

74.Соревновательные дистанции в биатлоне. Штрафные санкции.

75.Состав бригады судей на старте, их рабочие места и обязанности.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола) ¹
1	2	3	4
Теория спорта	Теории и методики физической культуры	Содержание темы 5.1. «Характеристика методов тренировки в лыжном спорте» рассматривается более полно в дисциплине «Теория спорта» в теме 1.7. «Средства и методы спортивной подготовки»	Протокол № 11 от 28.05.2018г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

дневная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА (4)					2	2		
1.1.	Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь (4)					2	2		
1.1.1	1.Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в Море и Республике Беларусь. 2.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. 3.Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи – как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств. 4.Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований.					2	2	[2] [3]	письменное задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА (8)		2			2	4		
2.1.	Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (4)		2				2		
2.1.1.	1.Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. 3.Температурные нормы проведения занятий и соревнований.		2				2	[2] [3] [7]	опрос
2.2.	Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке (4)					2	2		
2.2.1.	1.Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны. 2.Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы. 3.Структура урока, части урока, содержание, продолжительность. 4.Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).					2	2	[1] [7]	письменное задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА (8)		4				4		
3.1.	Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжен. (4)		2				2		
3.1.1.	1.Характеристика лыжного инвентаря. 2.Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). 3.Технология постановки лыжных креплений. 4.Технология обработки деревянных и пластиковых лыж.		2				2	[6]	опрос
3.2.	Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям (4)		2				2		
3.2.1.	1.Характеристика лыжных мазей и парафинов. 2.Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов. 3.Хранение и уход за лыжным инвентарем, простейший ремонт.		2				2	[6]	опрос
4.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (46)	4	18				24		
4.1.	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте (4)	2					2		
4.1.1.	1.Анализ техники способов передвижения на лыжах. 2.Техника классических ходов, коньковых ходов. 3.Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах в движении. 4.Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.	2					2	[2] [3] [7]	опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.2.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (24)	2	10				12		
4.2.1.	1.Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока. 2.Периодизация тренировки в годичном цикле. 3.Методы и средства тренировки.	2					2	[1] [2] [3] [7]	опрос
4.2.2.	1.Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.		2				2	[1]	практическое выполнение
4.2.3.	1.Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).		2				2	[1] [2] [3]	практическое выполнение
4.2.4.	1.Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный).		4				4	[2] [3] [7]	Рейтинговое задание 1
4.2.5.	1.Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.		2				2	[1] [2] [3] [7]	практическое выполнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3.	Тема 4.3. Методика обучения горной технике (8)		4				4		
4.3.1.	1.Методика обучения горной техники: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. Подготовка учебного склона. 2.Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», коньковыми ходами). 3.Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической).		2				2	[1] [7] [8]	Рейтинговое задание 2
4.3.2.	1.Техника преодоления неровностей на склоне. 2.Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием). 3.Техника выполнения поворотов в движении переступанием, упором, плугом, ножницами, из упора, из плуга, на параллельных лыжах).		2				2	[1] [7] [8] [9]	Рейтинговое задание 3
4.4.	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам (10)		4				6		
4.4.1.	1.Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Подготовка учебной лыжни.		2				2	[7] [8]	практическое выполнение
4.4.2.	2.Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.		2				4	[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ (4)					2	2		
5.1.	Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте (4)					2	2		
5.1.1.	1.Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика. 2.Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, контрольного и соревновательного методов.					2	2	[1] [2] [3] [7]	письменное задание
6.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (4)					2	2		
6.1.	Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам (4)					2	2		
6.1.1.	1.Общие положения соревнований. 2.Классификация и типы соревнований. 3.Обязанности спортсменов. 4.Спонсорство и реклама. 5.Медицинское обеспечение. 6.Снаряжение для соревнований. Санкции.					2	2	[2] [3] [4] [5]	письменное задание

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Заочная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов					Самостоятельная работа (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА (4)					2	2		
1.1.	Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь (4)					2	2		
1.1.1	1.Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в Море и Республике Беларусь. 2.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. 3.Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи – как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств. 4.Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований.					2	2	[2] [3]	письменное задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА (8)					4	4		
2.1.	Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (4)					2	2		
2.1.1.	1.Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. 2.Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. 3.Температурные нормы проведения занятий и соревнований.					2	2	[2] [3] [7]	опрос
2.2.	Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке (4)					2	2		
2.2.1.	1.Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны. 2.Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы. 3.Структура урока, части урока, содержание, продолжительность. 4.Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).					2	2	[1] [7]	письменное задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.	ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА (8)					4	4		
3.1.	Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжен.(4)					2	2		
3.1.1.	1.Характеристика лыжного инвентаря. 2.Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). 3.Технология постановки лыжных креплений. 4.Технология обработки деревянных и пластиковых лыж.					2	2	[6]	опрос
3.2.	Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям (4)					2	2		
3.2.1.	1.Характеристика лыжных мазей и парафинов. 2.Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов. 3.Хранение и уход за лыжным инвентарем, простейший ремонт.					2	2	[6]	письменное задание
4.	АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (46)	4			6	12	24		
4.1.	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте (4)	2					2		
4.1.1.	1.Анализ техники способов передвижения на лыжах. 2.Техника классических ходов, коньковых ходов. 3.Техника подъемов, спусков, торможений, поворотов на лыжах в движении. 4.Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.	2					2	[2] [3] [7]	опрос

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.2.	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (24)	2			2	8	12		
4.2.1.	1.Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока. 2.Периодизация тренировки в годичном цикле. 3.Методы и средства тренировки.	2					2	[1] [2] [3] [7]	опрос
4.2.2.	1.Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.					2	2	[1]	письменное задание
4.2.3.	1.Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).					2	2	[1] [2] [3]	письменное задание
4.2.4.	1.Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный).		2				4	[2] [3] [7]	практическое выполнение
4.2.5.	4.Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.					2	2	[1] [2] [3] [7]	письменное задание

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.3.	Тема 4.3. Методика обучения горной технике (8)		2			2	4		
4.3.1.	1.Методика обучения горной техники: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. Подготовка учебного склона. 2.Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», коньковыми ходами). 3.Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической).					2	2	[1] [7] [8]	письменное задание
4.3.2.	1.Техника преодоления неровностей на склоне. 2.Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием). 3.Техника выполнения поворотов в движении переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).		2				2	[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение
4.4.	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам(10)		2			2	6		
4.4.1.	1.Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Подготовка учебной лыжни.					2	2	[7] [8]	письменное задание
4.4.2.	2.Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный, одновременный одношажный попеременный коньковый ход.		2				4	[1] [7] [8] [9]	практическое выполнение

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.	МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ (4)					2	2		
5.1.	Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте (4)					2	2		
5.1.1.	1.Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика. 2.Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, контрольного и соревновательного методов.					2	2	[1] [2] [3] [7]	письменное задание
6.	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (4)					2	2		
6.1.	Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам (4)					2	2		
6.1.1.	1.Общие положения соревнований. 2.Классификация и типы соревнований. 3.Обязанности спортсменов. 4.Спонсорство и реклама. 5.Медицинское обеспечение. 6.Снаряжение для соревнований. Санкции.					2	2	[2] [3] [4] [5]	письменное задание