

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

« 25 » 2017 г.

Регистрационный № УД-33-01-115-2017 уч.



**ПРОГРАММА
ПРАКТИКА ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ**

для специальности:

- 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)

направления специальности:

- 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)
- 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)
- 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура)
- 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

2017 г.

СОСТАВИТЕЛИ:

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

В.М.Киселёв, профессор кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат педагогических наук.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
Протокол № 10 от 23.05.2017 г.;

Заведующий кафедрой  Е.А.Пимахин

Советом факультета физического воспитания учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (протокол № 9 от 24.05.2017 г.)

Председатель  А.Н.Касперович

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

Руководитель практики учебно-методического управления БГПУ

 Т.А.Янковец

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Практика по лыжному спорту разработана для студентов, обучающихся по направлениям специальностей: 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная), 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура), 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) в соответствии с образовательными стандартами Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебными планами по соответствующим направлениям специальностей.

Цель практики: ознакомление с методикой подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года. Овладение навыками использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения. Освоение методики развития физических качеств лыжника-гонщика: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей. Формирование умений организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Задачи практики:

- ознакомить с методикой подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года;
- овладеть навыками использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения;
- освоить методики развития физических качеств лыжника-гонщика: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- сформировать умения организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Проведение учебной практики по лыжному спорту 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-3. Владеть исследовательскими навыками.
- 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. Владеть качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Владеть способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-5. Быть способным к критике и самокритике.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.

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 у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания.
- ПК-5. Использовать приемы формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Научно-методическая деятельность

- ПК-6. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-7. Работать с научно-методической литературой.
- ПК-8. Дифференцировать и индивидуализировать физические нагрузки.
- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.
- ПК-10. Контролировать и анализировать эффективность занятий физическими упражнениями.

Организационно-управленческая деятельность

- ПК-11. Осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.
- ПК-12. Работать с нормативными правовыми актами и другими документами.
- ПК-13. Составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам.
- ПК-14. Анализировать и оценивать собранные данные.
- ПК-15. Взаимодействовать со специалистами смежных профилей.

- ПК-16. Вести переговоры с другими заинтересованными участниками.

- ПК-17. Готовить доклады и материалы к презентациям.

- ПК-18. Пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций.

- ПК-19. Анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

- ПК-20. Анализировать перспективы и направления развития спорта и физического воспитания.

Научно-исследовательская деятельность

- ПК-21. Квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта.

- ПК-22. Использовать в процессе научных исследований в области физической культуры и спорта знания смежных дисциплин.

- ПК-23. Использовать в научных исследованиях современные информационные технологии.

- ПК-24. Разрабатывать методики коррекции и восстановления с учетом результатов научно-исследовательских работ.

- ПК-25. Выбирать эффективный критерий оптимального дозирования физической нагрузки.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-26. Формировать знания, двигательные умения и навыки.

- ПК-27. Осуществлять направленное развитие двигательных способностей.

- ПК-28. Нормировать и контролировать физическую нагрузку.

- ПК-29. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- ПК-30. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

- ПК-31. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

- ПК-32. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Коррекционная деятельность

- ПК-33. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом пола, возраста и уровня физического состояния.

- ПК-34. Разрабатывать авторские лечебно-профилактические программы занятий, уроков физической культуры (физкультурных занятий) с учетом контингента занимающихся, условий образовательной среды.

- ПК-35. Проводить подбор средств и методов физической культуры для восстановления здоровья и работоспособности у лиц с различными

заболеваниями и разным уровнем функционального состояния, физической подготовленности.

- ПК-36. Определять оптимальную дозировку физической нагрузки у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- ПК-37. Проводить врачебно-педагогические наблюдения для учета эффективности восстановительного лечения средствами физической культуры.

В результате прохождения учебной практики по лыжному спорту студент должен **знать:**

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

уметь:

- разрабатывать план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- разрабатывать сценарий проведения спортивного праздника;
- разрабатывать положение о соревнованиях;
- организовывать и проводить соревнования по лыжным гонкам;
- организовывать и проводить спортивные праздники и Дни здоровья.

владеть:

- владеть техникой способов передвижения на лыжах;
- методикой подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года;
- навыками использования специально подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники классических и коньковых способов передвижения;
- методикой развития физических качеств лыжника-гонщика: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;

Всего на прохождение практики по лыжному спорту на дневной и заочной формах получения образования отводится 1 неделя. Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом на дневном отделении во 2 семестре, на заочном отделении в 3 семестре в форме дифференцированного зачета.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИКИ

РАЗДЕЛ I. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В БЕССНЕЖНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников-гонщиков

Классификация упражнений лыжников-гонщиков: основные, вспомогательные. Основные упражнения – способы передвижения на лыжах: ходы, переходы, подъемы, спуски, торможения, повороты. Вспомогательные упражнения: общеразвивающие, специальные. Специальные упражнения: подготовительные, имитационные, подводящие.

Общеразвивающие – упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Упражнения на растягивание и равновесие. Упражнения из других видов спорта.

Подготовительные – упражнения на развитие специальных физических качеств, необходимых лыжнику различной специализации: гонщику, прыгуну, биатлонисту, горнолыжнику, двоеборцу.

Имитационные – упражнения, воспроизводящие движения лыжника при передвижении без лыж по местности, передвижение на лыжероллерах, роликовых коньках.

Подводящие – упражнения, близкие по форме и характеру к основным упражнениям и создают предпосылки для овладения техникой способов передвижения на лыжах или ликвидации ошибок.

Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах

Основные принципы обучения. Выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока.

Методы и средства обучения. Метод целостного упражнения. Метод расчлененно-конструктивного упражнения.

Методика обучения способам передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА

Тема 2.1. Средства и методы развития силы

Определение понятия «сила». Виды силовых способностей. Средства развития силы – силовые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Методы развития силы: метод круговой тренировки; метод непредельных отягощений с предельным числом повторений; метод предельных и около предельных отягощений; метод изометрических напряжений.

Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты

Определение понятия «быстрота». Средства – упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Характеристика методов развития

быстроты: повторный, интервальный, переменный, игровой, соревновательный.

Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости

Определение понятия: общая и специальная выносливость. Характеристика методов развития общей и специальной выносливости: равномерный, переменный, повторный, интервальный, фартлек, контрольный, соревновательный. Характеристика основных упражнений для развития общей и специальной выносливости лыжников.

Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей

Определение понятий: ловкости, гибкости, равновесия. Координационно-сложные двигательные действия. Овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Увеличение запаса двигательных навыков. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. Смена способов выполнения упражнений. Изменение скорости или темпа движений.

Упражнения с большой амплитудой движения.

Упражнения на равновесие, т.е. движения и позы в условиях, затрудняющих сохранение равновесия.

РАЗДЕЛ III. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований

Классификация соревнований по целям, задачам, масштабу.

Документы планирования: календарный план, смета. Положение о соревнованиях, программа соревнований: характеристика, содержание, порядок составления.

Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы

Определение сложности трасс. Выбор, подготовка лыжных трасс в бесснежное время. Приборы для измерения трасс. Машины для подготовки трасс, изготовления искусственного снега. Схема трасс.

Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

Обязанности организаторов соревнований: комплектование судейской коллегии; материально-техническое и хозяйственное обеспечение; подготовка трасс; мест размещения; медицинское обеспечение.

Главная судейская коллегия, составы судейских бригад, их обязанности (главный судья, главный секретарь, секретариат, стартовая и финишная бригады, начальник дистанции, контролеры).

Варианты жеребьевки. Организация и проведение различных вариантов жеребьевки.

Выбор мест соревнований, их подготовка. Размещение старта и финиша. Организация старта и зоны передачи в эстафетных гонках. Виды старта в лыжных гонках. Команды стартера в зависимости от формата проведения соревнований по лыжным гонкам.

Документальное обеспечение соревнований (карточка участника, стартовый, финишный, контрольный и общий протокол).

Обязанности представителя команды, тренера, участников соревнований.

Правила прохождения дистанции гонок.

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. – М.: АСЕДЕМА, 1999. – 208с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
3. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 368 с.
4. Правила соревнований по лыжным гонкам. – Минск.: Полиграфический центр МВД, 2008. – 100 с.
5. www.fis-ski.com.

Дополнительная литература:

6. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун. Пер. с англ. А. Немцов. – Мурманск: Тулома, 2004. – 168 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. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И. Раменская – М.: СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для контроля качества образования используются следующие средства диагностики:

- отработка практических умений;
- устный опрос;
- письменный отчет по аудиторным практическим упражнениям.
- сдача зачёта.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Продемонстрировать имитацию лыжных ходов на подъеме 3–5°. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника): передвижение попеременным двухшажным ходом с лыжными палками. Прыжковая имитация, интенсивность сильная; передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с палками, интенсивность средняя.

2. Продемонстрировать имитацию лыжных ходов на равнине: передвижение попеременным четырехшажным ходом с палками, интенсивность средняя; передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) с палками, интенсивность средняя; передвижение одновременным двухшажным ходом с палками, интенсивность средняя.

3. Принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам:

Мужчины – 5км			Женщины – 3км		
оценка	класс.ход	своб. ход	оценка	класс.ход	своб. ход
	мин, сек	мин, сек		мин, сек	мин, сек
10	21.30	20.30	10	14.30	13.30
9	22.00	21.00	9	15.00	14.00
8	22.30	21.30	8	15.30	14.30
7	23.00	22.00	7	16.00	15.00
6	23.30	22.30	6	16.30	15.30
5	24.00	23.00	5	17.00	16.00
4	24.30	23.30	4	17.30	16.30
3	25.00	24.00	3	18.00	17.00
2	25.30	24.30	2	18.30	17.30
1	26.00	25.00	1	19.00	18.00

или выполнить контрольные нормативы по кроссу (для беснежной зимы)

Мужчины – 3км		Женщины – 2км	
Оценка	мин, сек	оценка	мин, сек
10	11.00	10	9.10
9	11.10	9	9.20
8	11.20	8	9.30
7	11.30	7	9.40
6	11.40	6	9.50
5	11.50	5	10.00
4	12.00	4	10.10
3	12.10	3	10.20
2	12.20	2	10.30
1	12.30	1	10.40

4. Выполнить практические задания по темам:

Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников-гонщиков

- Составить 10 основных упражнений лыжника-гонщика.
- Составить 10 подготовительных упражнений лыжника-гонщика.
- Составить 10 имитационных упражнений лыжника-гонщика.
- Составить 10 подводящих упражнений лыжника-гонщика.

Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах

- Составить комплекс упражнений для обучения попеременному двухшажному классическому ходу.
- Составить комплекс упражнений для обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
- Составить комплекс упражнений для обучения одному из способов поворота в движении.
- Составить комплекс упражнений для обучения одному из способов торможения на лыжах.
- Составить комплекс упражнений для обучения способу преодоления подъема на лыжах «елочкой».
- Составить комплекс упражнений для обучения способу преодоления спуска на лыжах.

Тема 2.1. Средства и методы развития силы

- Составить комплекс упражнений для развития силы лыжника-гонщика.

Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты

- Составить комплекс упражнений для развития быстроты лыжника-гонщика.

Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости

- Составить комплекс упражнений для развития выносливости лыжника-гонщика.

Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей

- Составить комплекс упражнений для развития ловкости лыжника-гонщика.
- Составить комплекс упражнений для развития гибкости лыжника-гонщика.
- Составить комплекс упражнений для развития равновесия лыжника-гонщика.

Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований

- Разработать положение о лыжном празднике.
- Разработать сценарий лыжного праздника.

Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы

Нарисовать схему разметки стартового городка по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам

- Составить протокол старта соревнований по лыжным гонкам по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).
- Составить протокол официальных результатов соревнований по лыжным гонкам по заданию преподавателя (индивидуальный старт через 30 сек., массовый старт, эстафета, спринт).

По завершении практики студент представляет перечень документов, подтверждающий успешность выполнения видов деятельности и программы практики. Общая оценка за практику по лыжному спорту выводится с учетом полученных оценок по всем видам деятельности. При выставлении общей оценки по практике учитываются:

- знания, практические умения и навыки, активность, проявленные студентом в период практики;
- качество содержания и оформления документов;
- исполнительская дисциплина, инициативность, находчивость, проявленные студентом в практической деятельности.

По итогам практики проводится дифференцированный зачет.

Оценки выставляются на основании действующих критериев оценки по 10-бальной шкале.

Критерии оценки:

0 баллов. Невыполнение программы практики, раздела практики, отдельного задания практики.

1 балл. Усвоение цели, задач, содержания практики на уровне узнавания, проявление ситуативного интереса к процессу прохождения практики, стихийное формирование отдельных профессиональных умений. Студент-практикант не может воспроизвести основное содержание текущих (и итоговых) заданий практики.

2 балла. Неустойчивый интерес к результатам прохождения практики. Студентом-практикантом усвоены отдельные элементы содержания практики на уровне узнавания, а отдельные действия (задания практики) выполняются по образцу. Студент распознает отдельные элементы практических действий (заданий практики, фрагментов документов), различает разделы, виды работ практики. Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта; неумение использовать научные терминологические понятия и основные элементы техники; классификацию способов передвижения; наличие в ответе грубых стилистических и логических ошибок, знание отдельных литературных

источников; некомпетентность в решении типовых педагогических задач; пассивность на учебных занятиях, низкий уровень выполнения заданий практики.

3 балла. Неустойчивый интерес к процессу прохождения и результатам практики. Студент-практикант оперирует определенными теоретическими сведениями на уровне частичного воспроизведения, распознает суть и элементы заданий практики, не способен выбирать алгоритм действий, применять практические приемы по осуществлению запланированной деятельности; часто обращается за помощью к преподавателю.

Студент владеет недостаточно полным объемом знаний в рамках образовательного стандарта:

- слабое владение вопросом материально-технического обеспечения;
- слабое владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), незнание типичных ошибок;
- слабое владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися общеобразовательной школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Достаточно уверенно действует по заданному руководителем образцу, но часто затрудняется, когда нужно выполнить те же действия в аналогичной ситуации самостоятельно. Пассивность на учебных занятиях, низкий уровень выполнения заданий.

4 балла. Отсутствие целевой установки на усвоение системы подготовки, формирование умений; пассивное отношение к способам реализации программы практики, отдельных заданий; подражательный стиль исполнительских действий. Студент-практикант не достаточно полно воспроизводит содержание практики по лыжному спорту, применяет профессионально-практические и специальные знания в знакомой ситуации, но затрудняется в разработке и осуществлении программы действий при незначительном изменении ситуации. На недостаточно высоком уровне характеризуется:

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися общеобразовательной школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Студент может формально характеризовать практическую ситуацию, правильно выполняет приемы работы по осуществлению программы практики на основе использования инструкции.

5 баллов. Довольно устойчивый интерес к процессу прохождения и результатам практики. Наличие пробелов в необходимых специальных знаниях и опыте их использования "компенсируется" высоким уровнем внимания и исполнительской активностью при выполнении заданий практики. Студент-практикант имеет достаточные знания в объеме учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися общеобразовательной школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам; понимает и полно воспроизводит новый учебный материал, умеет теоретически соотнести его с типичной практической ситуацией, но в ходе решения конкретных задач практики допускает грубые ошибки. Правильно

выполняет приемы работы по осуществлению программы практики с помощью инструкций-алгоритмов, заданных руководителем практики. Отсутствие целенаправленности в овладении системой профессионально-прикладных знаний, умений и навыков; слабые самодисциплина и самоконтроль.

6 баллов. Довольно устойчивый интерес к процессу овладения задачами практики. Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Благодаря инициативе и значительным познавательным усилиям студент-практикант достигает хорошего уровня знаний фактического материала и основных взаимосвязей, правильно применяет эти знания в типичных ситуациях. Правильно выбирает и осуществляет способы действий (деятельности) при выполнении заданий практики. Недостаточно развитые самооценка и самоконтроль приводят в отдельных случаях к неточностям при самостоятельном осуществлении отдельных составляющих программы практики, к неправильному конечному результату.

7 баллов. Студент имеет систематизированные и достаточно полные знания по всем разделам учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором

места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Использует научные терминологические понятия и основные элементы техники; классификацию способов передвижения; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; умеет делать обоснованные выводы. Студент-практикант умеет применять специальные знания в типичных ситуациях, выбирает и разрабатывает наиболее оптимальные пути осуществления конкретных действий и операций. Проявляет самостоятельность, стремление и готовность к выполнению отдельных заданий повышенной сложности; проявляются предпосылки к осуществлению самостоятельной деятельности.

8 баллов. Устойчивый интерес к процессу осуществления и результатам практики по лыжному спорту, близкий к высокому уровень развития произвольного внимания и вариативность мышления. Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;
- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;
- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Правильное (но не всегда рациональное) использование этих знаний при выполнении заданий программы практики. Студент проявляет умение ориентироваться в основных направлениях развития видов лыжного спорта, техники передвижения,

методики обучения и тренировки, материально-технического обеспечения, давать им критическую оценку с позиции теории и практики физического воспитания, самостоятельно работает на учебных занятиях, практически реализует полученные знания при организации и проведении частей и уроков по лыжной подготовке, проявляет высокий уровень культуры исполнения заданий. Студент-практикант разрабатывает и выполняет алгоритм собственных действий, систематически осуществляет их контроль и корректировку, самостоятельно выполняет требования программы практики.

9 баллов. Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы:

- владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Использование научных терминологических понятий и основных элементов техники; классификации способов передвижения; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. Способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики лыжного спорта. Полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в основных направлениях развития видов лыжного спорта, техники передвижения, методики обучения и тренировки, материально-технического обеспечения, давать им критическую оценку с позиции теории и практики физического воспитания. Самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при организации и проведении частей и уроков по лыжной подготовке, высокий уровень культуры исполнения заданий. Способность вносить коррективы и предложения в технологию осуществления программы практики. Правильное выполнение всех требований программы практики; владение навыками самоконтроля, адекватная самооценка.

10 баллов. Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы:

- безупречное владение вопросами истории развития лыжного спорта, материально-технического обеспечения;

- безупречное владение анализом техники передвижения на лыжах (фазовой структурой, если она имеется), знание типичных ошибок;

- безупречное владение методикой обучения технике передвижения (принципами, задачами, методами, методическими приемами, средствами и этапами обучения; последовательностью в обучении; методами организации деятельности занимающихся; выбором и подготовкой мест занятий; выбором места учителем при руководстве группой; оценкой техники способов передвижения; планированием и учетом учебной и спортивно-массовой работы; определением, предупреждением и методическими приемами исправления ошибок и т. д.), методикой начального обучения (школой лыжника); методикой тренировки в лыжном спорте (целями, задачами, видами подготовки, средствами тренировки, методами развития двигательных способностей, периодизацией тренировки; тренировочными нагрузками, их объемом и интенсивностью т.д.); организацией и методикой проведения занятий по лыжному спорту с учащимися школы; организацией, проведением и судейством соревнований по лыжным гонкам. Точное использование научных терминологических понятий и основных элементов техники; классификации способов передвижения; стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы. Выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы теории и практики лыжного спорта. Полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой дисциплины. Умение ориентироваться в основных направлениях развития видов лыжного спорта, техники передвижения, методики обучения и тренировки, материально-технического обеспечения, давать им критическую оценку с позиции теории и практики физического воспитания. Творческая самостоятельная работа на учебных занятиях, практическая реализация полученных знаний при организации и проведении частей и уроков по лыжной подготовке, высокий уровень культуры исполнения заданий. Ориентировочная основа действий отличается полнотой и обобщенностью, суждения - краткостью и рациональностью. Продуктивное использование учебного времени и высокая работоспособность, самостоятельность и целеустремленность в выполнении работы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Раздел 1. Методика подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года Тема 1.1. Классификация упражнений лыжников-гонщиков	6
2	Раздел 1. Методика подготовки лыжников-гонщиков в бесснежное время года Тема 1.2. Методика обучения технике передвижения на лыжах	6
3	Раздел 2. Методика развития физических качеств лыжника-гонщика Тема 2.1. Средства и методы развития силы Тема 2.2. Средства и методы развития быстроты	6
4	Раздел 2. Методика развития физических качеств лыжника-гонщика Тема 2.3. Средства и методы развития выносливости Тема 2.4. Средства и методы развития координационных способностей	6
5	Раздел 3. Правила соревнований по лыжным гонкам Тема 3.1. Документы, регламентирующие проведение соревнований Тема 3.2. Выбор и подготовка лыжной трассы	6
6	Раздел 3. Правила соревнований по лыжным гонкам Тема 3.3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	6
	Итого	36