

Учреждение образования  
«Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»



Проректор по учебной работе  
БГПУ

А.В.Маковчик

2022 г.

Регистрационный № 33-02-165-2022

## **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности:**

Специальность 1-03 02 01 Физическая культура.

Специализация 1-03 02 01 03 Физкультурно-оздоровительная и  
туристско-рекреационная деятельность

2022 г.

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта высшего образования I ступени ОСВО 1-03 02 01-2021 (09.02.2022, № 22) и учебного плана специальности 1-03 02 01 Физическая культура (15.07.2021, № 037-2021/у).

### СОСТАВИТЕЛИ:

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

П.В.Медведев, преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

### РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры и менеджмента в туризме УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»; кандидат педагогических наук, доцент;  
Н.А.Юрчик, заведующий кафедрой лыжного и стрелкового спорта БГУФК, кандидат педагогических наук, доцент

### СОГЛАСОВАНО:

Директор ГУО «Средняя школа № 218 г. Минска»

\_\_\_\_\_ В.Г. Макарчук

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.

### РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

Кафедрой спортивно-педагогических дисциплин  
(протокол № 5 от 24.11.2022);

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ В.Л.Алешкевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.)

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

Методист учебно-методического  
отдела БГПУ

\_\_\_\_\_ Е.А.Кравченко  
Директор библиотеки БГПУ

\_\_\_\_\_ Н.П.Сятковская

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по специальности 1-03 02 01 Физическая культура в соответствии с образовательным стандартом первой ступени высшего образования и учебным планом специальности.

Программа по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» предназначена для реализации на первой ступени высшего образования. Данная программа сочетает компетентностный подход в обучении с использованием современных инновационных педагогических технологий. Особое внимание уделяется формированию у студентов практических навыков и умений, отвечающих задачам профессиональной подготовки и дальнейшей педагогической деятельности.

**Целью** изучения 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, воспитания, оздоровления;
- 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», и требует от студентов актуализации, обобщения и систематизации знаний, умений и навыков по указанным учебным дисциплинам.

### **Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом**

Изучение учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

БПК-14 - Владеть техникой выполнения и методикой обучения способам передвижения на лыжах, планировать содержание занятий,

обеспечить соблюдение правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

**Требования к освоению учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» в соответствии с образовательным стандартом первой степени высшего образования**

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*:

- применять на практике полученные знания для решения педагогических, методических, организационно-управленческих, исследовательских и других задач;
- планировать, организовывать и вести педагогическую, учебно-воспитательную, тренировочную, физкультурно-оздоровительную работу с лыжниками;
- выбирать и готовить инвентарь и снаряжение 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 «Лыжный спорт и методика преподавания» студент должен *владеть*:

- основами знаний по лыжному спорту в учебном процессе;
- приёмами обучения упражнениям в лыжном спорте;
- методами обучения упражнениям в лыжном спорте.

**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 190 часов, из них 70 часов составляют аудиторные занятия: 24 часа – лекции, 16 часов – семинарские занятия, 30 часов – практические занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 120 часов, которые направлены на подготовку к учебным занятиям и экзамену.

Текущая аттестация проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета в 4 семестре и экзамена в 6 семестре.

Распределение аудиторного времени по видам занятий, курсам и семестрам

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции (из них УСРС)	Практические занятия	Семинарские Занятия (из них УСРС)	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
4 семестр	90	30	8+4 УСРС	12	4+2 УСРС	60	зачет (3 з.е.)
5 семестр	60	26	4+2 УСРС	12	6+2 УСРС	34	
6 семестр	40	14	4+2 УСРС	6	2	26	экзамен (3 з.е.)
Всего:	190	70	24 (16+8 УСРС)	30	16 (12+4 УСРС)	120	

## **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.

#### **Тема 1.2. 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.

#### **Тема 1.3. Олимпийские виды лыжного спорта**

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

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 многие 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.

### **Тема 2.3. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке**

Структура урока, части урока, содержание, продолжительность.

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

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

## **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.

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», коньковым ходом). 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, плуге, ножницами, 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.



**Тема 6.2. 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.

**Тема 6.3. 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.

**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	Семинарские занятия	Практические занятия	Управляемая самостоятельная работа			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 семестр								
<b>1.</b>	<b>ИСТОРИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА (8)</b>	<b>2</b>			<b>2</b>	<b>10</b>		
1.1.	<b>Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь (2)</b> 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 (лекция)	4	[1] [3]	Устный опрос
1.2.	<b>Тема 1.2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания (2)</b> 1.Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. 2.Лыжи как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.	2				4	[1] [2]	Письменный опрос

1.3.	<b>Тема 1.3. Олимпийские виды лыжного спорта</b> 1. Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд. 2. 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 многие другие.					2	[1] [3]	Конспект лекции
2.	<b>ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА (10)</b>	2	2	2	4	16		
2.1.	<b>Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (2)</b> 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 (лекция)	4	[1] [2]	Контрольная работа
2.2.	<b>Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке (4)</b> 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.	2			2 (сем.)	4	[1] [2]	Контрольная работа
2.3.	<b>Тема 2.3. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке (4)</b>		2	2		8		
2.3.1.	1. Структура урока, части урока, содержание, продолжительность. 2. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке с дошкольниками, школьниками, людьми пожилого возраста, инвалидами.		2			4	[1]	Устный опрос
2.3.2.	Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).			2		4	[1]	Практическое выполнение
3.	<b>ИНВЕНТАРЬ И СНАРЯЖЕНИЕ ЛЫЖНИКА (4)</b>	2	2			8		

3.1.	<b>Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения (2)</b> 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				4	[2]	Конспект лекции
3.2.	<b>Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям (2)</b> 1.Характеристика лыжных мазей и парафинов. 2.Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов. 3.Хранение и уход за лыжным инвентарем, ремонт.		2			4	[2]	Письменный опрос
<b>4.</b>	<b>АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (12)</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		<b>26</b>		
4.1.	<b>Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте</b>					<b>8</b>		
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	[1] [3]	Конспект лекции
4.1.2.	1.Анализ техники способов передвижения на лыжах. 2.Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.					4	[1]	Устный опрос
4.2.	<b>Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (12)</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		<b>18</b>		
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				4	[1] [4]	
4.2.2.	1.Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.					4	[1]	Устный опрос
4.2.3.	1.Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).			2		2	[1] [4]	Практическое Выполнение
4.2.4.	1.Лыжные ходы: классические – попеременный двухшажный лыжный ход. Методика обучения.			2		2	[1] [4]	Практическое выполнение
4.2.5.	1.Лыжные ходы: классические – одновременные. Методика обучения.			2		2	[1] [4]	Практическое выполнение

4.2.6.	1.Лыжные ходы: классические – одновременный двухшажный лыжный ход. Методика обучения.			2		2	[3]	Практическое Выполнение
4.2.7.	1.Лыжные ходы: классические – попеременный четырехшажный лыжный ход. Методика обучения.			2		2	[3]	Практическое Выполнение
	Итого за семестр (90 ч)	8	4	12	6	60		Зачет (3 з.е.)
	Всего аудиторных часов за семестр	30						
5 семестр								
<b>2.</b>	<b>ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ЛЫЖНОГО СПОРТА (2)</b>	<b>2</b>				<b>2</b>		
2.1.	<b>Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (2)</b> 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		Устный опрос
<b>4.</b>	<b>АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ (24)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		
4.1.	<b>Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте (2)</b>		<b>2</b>			<b>4</b>		
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.					2	[1] [4]	Устный опрос
4.1.2.	1.Анализ техники способов передвижения на лыжах. 2.Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.		2			2	[1] [3]	Письменный опрос
4.2.	<b>Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах (8)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
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] [3]	Конспект лекции
4.2.2.	1.Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.		2				[1]	Устный опрос

4.2.3.	1.Техника переходов с одновременных на попеременные ходы Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.			2		2	[1] [3]	Практическое выполнение
4.3.	<b>Тема 4.3. Методика обучения горной технике (8)</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
4.3.1.	1.Методика обучения горной техники: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. 2.Техника преодоления подъемов 3.Техника преодоления спусков		2		2 (лекция)	2	[1] [3] [4]	Практическое выполнение
4.3.2.	1.Методика обучения горной техники. 2.Техника преодоления подъемов 3.Техника преодоления спусков					2	[1]	Устный опрос
4.3.3.	1. Подготовка учебного склона. 2.Техника преодоления подъемов.					2	[2]	Практическое выполнение
4.3.4.	1.Техника преодоления неровностей на склоне. 2.Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической).					4	[1]	Практическое выполнение
4.3.5.	1.Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием).			2		4	[1]	Практическое выполнение
4.3.6.	1.Техника выполнения поворотов в движении (переступанием, упором, плугом, из упора, из плуга, на параллельных лыжах).			2		2	[1]	Практическое выполнение
4.4.	<b>Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам (8)</b>			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		
4.4.1.	1.Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка.				2 (сем.)	4	[1] [4]	Практическое выполнение
4.4.2.	1.Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, попеременный коньковый ход.			2		2	[1]	Практическое выполнение
4.4.3.	1.Техника коньковых ходов – одновременный двухшажный коньковый ход.			2		2	[1] [4]	Рейтинговая контрольная работа № 1
4.4.4.	1.Техника коньковых ходов – одновременный одношажный коньковый ход.			2		2	[1]	Практическое выполнение
	Итого за семестр (60 ч.)	4	6	12	4	34		
	Всего аудиторных часов за семестр			26				

<b>5.</b>	<b>МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ (4)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>8</b>		
5.1.	<b>Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте (4)</b>	<b>2</b>				<b>8</b>		
5.1.1.	1.Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика.	2				4	[1] [3]	Конспект лекции
5.1.2.	1.Средства тренировки в лыжном спорте. 2.Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников.			2		4	[1]	Устный опрос
<b>6.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (10)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
6.1.	<b>Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам (4)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>8</b>		
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. 7.Санкции.	2		2		4	[1] [3] [5]	Устный опрос, практическое выполнение
6.1.2.	1.Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка, разметка стадиона для лыжных гонок. 2.Определение соревновательных стилей (техник) в лыжных гонках. 3.Описание соревновательных трасс. Разметка трассы.			2		4	[1] [3] [5]	Рейтинговая контрольная работа № 2
6.2	<b>Тема 6.2. Современные форматы соревнований по лыжным гонкам (2)</b>				<b>2</b>	<b>6</b>		
6.2.1.	1.Массовый старт. 2.Подготовка трассы. 3.Эстафета. 4.Старт в эстафете. 5.Передача эстафеты. 6.Хронометраж, финиш, подсчет результатов.				2 (лекция)	6	[1] [5]	Тест
6.3.	<b>Тема 6.3. Требования к спортсменам (2)</b>		<b>2</b>			<b>4</b>		
6.3.1.	1.Заявки на участие в соревнованиях. 2.Методы группирования участников соревнований. 3.Запасные и опоздавшие участники. 4.Жеребьевка. 5.Подготовка стартового протокола.		2			4	[5]	Письменный опрос

	6.Стартовые номера. 7.Просмотр трассы. 8.Спортсмены во время соревнований. 9.Судьи и другие лица во время соревнований. 10.Маркировка лыж.							
	Итого за семестр (40 ч.)	4	2	6	2	26		
	Всего аудиторных часов за семестр	14						
	Итого (190 ч.)	16	12	30	12	120		Экзамен
	Всего аудиторных часов	70						



**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ****ЛИТЕРАТУРА****Основная литература**

1. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : в 2 ч. / И. В. Листопад. – Минск : Беларус. гос. пед. ун-т, 2019. – Ч. 1. – 324 с.

**Дополнительная литература**

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / И. М. Бутин. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

2. Гракович, О. Л. Лыжный спорт и методика преподавания : учеб.-метод. комплекс / О. Л. Гракович ; Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 91 с.

3. Листопад, И. В. Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки : учеб.-метод. пособие / И. В. Листопад ; Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 76 с.

4. Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. – Минск : Беларус. гос. ун-т физ. культуры, 2010. – 288 с.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам [Электронный ресурс] / О. Л. Гракович [и др.] // Репозиторий Белорусского государственного университета физической культуры. – Режим доступа: [elib.sportedu.by/handle/123456789/3455](http://elib.sportedu.by/handle/123456789/3455). – Дата доступа: 22.10.2021.

## **ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **4 семестр**

**Тема 1.1.** Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь. (2 часа лекции)

#### **МОДУЛЬ 1**

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

**Задание 1.** Характеристика основных этапов развития лыжного спорта в России, СССР и за рубежом.

Вопросы:

1. На какие периоды можно подразделить историю развития лыжного спорта?
2. Какие существуют версии о появлении лыж?
3. В каких сферах деятельности в древности применялось передвижение на лыжах?
5. Где, в каких документах содержатся сведения об использовании лыж?
6. Кто и когда в России ввел передвижение на лыжах в систему физического воспитания?
7. Когда и где были открыты первые лыжные клубы в России?
8. Когда и где были проведены первые соревнования по лыжным гонкам?
9. Когда и где были созданы общественные организации по развитию лыжного спорта?
10. С какого года российские лыжники начали участвовать в международных соревнованиях?
11. В каком году состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам?
12. Кто стал первым чемпионом России?
13. С какого года проводятся всесоюзные соревнования по лыжным гонкам?
14. С какого года проводилась зимняя Спартакиада народов СССР?
15. В каком году лыжники СССР начали участвовать в чемпионатах мира и ЗОИ?
16. Назовите выдающихся лыжников СССР.

Форма контроля - опрос.

#### **МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Охарактеризуйте основные этапы развития лыжного спорта в РБ.

Вопросы:

1. В каком году и где было проведено первое соревнование по лыжным гонкам в Белоруссии?
2. По какому маршруту проведена первая Всебелорусская эстафета?
3. В каком году введен комплекс ГТО и какую роль он внес в развитие лыжного спорта?
4. Когда соревнования стали проводиться на пересеченной местности?

5. С какого года белорусские лыжники принимали участие в первенстве СССР?
6. Назовите сильнейших лыжников Беларуси 30-х годов.
7. С какого года проводятся чемпионаты БССР?
8. Назовите сильнейших лыжников послевоенных лет.
9. Назовите первых лыжников, получивших звание МС среди мужчин и женщин.
10. Назовите лыжников - призеров и чемпионов мира, ЗОИ, Советского Союза сильнейших лыжников наших лет.
11. Назовите лыжников - чемпионов и призеров Спартакиад народов СССР.
12. Назовите массовые лыжные соревнования в стране.
13. Назовите лучших тренеров Республики Беларусь.
14. С какого года белорусские лыжники самостоятельно выступают на ЗОИ?
15. Каких результатов достигли лыжники Республики Беларусь на ЧМ и ЗОИ?

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 2.1:** Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (2 часа лекции)

### **МОДУЛЬ 1**

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

**Задание 1.** Охарактеризуйте основные требования техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.

Вопросы:

1. Перечислите возможные травмы и повреждения, которые имеют место во время занятий лыжными гонками.
2. Какие нарушения техники безопасности вызывают обморожения?
3. Какие нарушения техники безопасности способствуют травматизму?
4. Укажите первые признаки обморожения.
5. В чем заключается оказание первой помощи при появлении признаков обморожения?
6. Перечислите главные причины травм при занятиях лыжными гонками.

Форма контроля - опрос

## **МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Назовите факторы, влияющие на травматизм.

Вопросы:

1. Какие требования предъявляются к инвентарю лыжника?
2. Назовите допустимые нормы температуры, силы ветра при занятиях: лыжным спортом.
3. Назовите основные требования к одежде и обуви лыжника.
4. Перечислите основные требования при выборе мест занятий.

Форма контроля - контрольная работа.

## **МОДУЛЬ 3**

**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

Практическое выполнение на отделении (выбор и подготовка лыжного инвентаря к занятиям, оказание первой помощи при появлении признаков обморожения).

Форма контроля – практическое выполнение.

**Тема 2.2:** Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке. (2 часа семинарские)

## **МОДУЛЬ 1**

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

**Задание 1.** Характеристика мест занятий в лыжном спорте.

Вопросы:

1. От каких факторов зависит выбор места занятия?
2. Дайте характеристику мест проведения занятий по **лыжной** подготовке.
3. Каким требованиям должны отвечать места проведения занятий?
4. Каким способам передвижения обучают на учебном **склоне**, учебной площадке?
5. Какой длине должны соответствовать учебная площадка, учебная и учебно-тренировочная лыжня?

Форма контроля - опрос

**МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы.

Вопросы:

1. Как определить место преподавателя при проведении занятий?
2. От каких условий зависит размещение группы на учебном занятии?  
Дайте характеристику структуры урока по лыжной подготовке.
3. Какие задачи должны быть решены во время проведения урока?
4. Перечислите типы уроков по лыжной подготовке.
5. Раскройте содержание каждого типа уроков.
6. Раскройте содержание подготовительной части занятия.
7. Какова продолжительность подготовительной, основной и заключительной части занятия?
8. Раскройте примерное содержание основной части занятия по лыжной подготовке.
9. Каково назначение заключительной части учебно-тренировочного занятия?

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.

**5 семестр**

**Тема 4.3:** Методика обучения горной технике. (2 часа лекции)

**МОДУЛЬ 1**

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

**Задание 1.** Методика обучения горной технике: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне.

Вопросы:

1. Перечислите основные требования при выборе мест занятий для обучения горной технике.
2. Как обеспечить технику безопасности на горном склоне?
3. Перечислите основные способы торможений.
4. Назовите группы и виды поворотов на месте.
5. Назовите группы и виды поворотов в движении.
6. Перечислите основные неровности на склоне.

Форма контроля - опрос

**МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Техника преодоления подъемов, спусков.

Вопросы:

1. Перечислите основные способы преодоления подъемов различной крутизны.
2. Охарактеризуйте методику обучения и совершенствования техники способов подъемов.
3. Перечислите основные стойки спусков со склона.
4. Охарактеризуйте методику обучения и совершенствования техники способов спусков.

Форма контроля - контрольная работа.

**МОДУЛЬ 3**

**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

Практическое выполнение на отделении (Продемонстрировать горную технику на склоне).

Форма контроля – практическое выполнение.

**Тема 4.4.** Методика обучения коньковым ходам (2 часа семинарские)

**МОДУЛЬ 1**

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

**Задание 1.** Техника коньковых способов передвижения на лыжах.

Вопросы:

1. Перечислите основные предпосылки появления коньковых ходов.
2. Когда и кто впервые применил коньковый ход в условиях соревновательной деятельности?
3. Назовите все виды коньковых ходов и их разновидности.
4. В чем основные отличия техники передвижения классическими и коньковыми ходами?

Форма контроля - опрос

**МОДУЛЬ 2**

**Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.**

**Задание 2.** Техника преодоления подъемов, спусков.

Вопросы:

1. Сделайте анализ техники одновременного двухшажного конькового хода.
7. Перечислите варианты одновременного двухшажного конькового хода.
8. Раскройте фазовую структуру одновременного одношажного хода.

Форма контроля - контрольная работа.

**МОДУЛЬ 3**

**Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.**

Практическое выполнение на отделении (Продемонстрировать технику коньковых лыжных ходов на равнине и в небольшой подъем).  
Форма контроля – практическое выполнение.

**6 семестр**

**Тема 6.2:** Современные форматы соревнований по лыжным гонкам. (2 часа лекции)

**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.**

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;
- рейтинговые контрольные работы;
- зачет;
- экзамен.

### ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ

#### Рейтинговая контрольная работа 1

Тема 4.4.3 Техника коньковых ходов – одновременный двухшажный коньковый ход.

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

#### Рейтинговая контрольная работа 2

Тема 6.1.2 Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка, разметка стадиона для лыжных гонок. Определение соревновательных стилей (техник) в лыжных гонках. Описание соревновательных трасс. Разметка трассы.

Принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам:

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

## 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.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ:**

Управляемая 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 (выполнить задание);

- 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:

- все контрольные вопросы по теме (разделам) дисциплины должны быть раскрыты согласно предложенному преподавателем плану;

- 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
1	<b>Раздел 1. История лыжного спорта</b>	<b>10</b>		
2	Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь	4	Чтение основной и дополнительной литературы	Устный опрос
3	Тема 1.2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	4	Работа с конспектом лекции и литературой	Письменный опрос
4	Тема 1.3. Олимпийские виды лыжного спорта	2	Подготовить презентацию	Защита творческих заданий
5	<b>Раздел 2. Общие вопросы теории и методики лыжного спорта</b>	<b>18</b>		
6	Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	6	Работа с конспектом лекций и литературными источниками	Устный опрос
7	Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке	4	Чтение дополнительной литературы	Защита результатов учебных занятий
8	Тема 2.3. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке	8	Составить план-конспект урока по лыжной подготовке	Защита результатов учебных занятий
9	<b>Раздел 3. Инвентарь и снаряжение лыжника</b>	<b>8</b>		
10	Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения	4	Работа с конспектом лекции и литературой	Устный опрос

11	Тема 3.2. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям	4	Проработать данную тему используя интернет – ресурсы	Решение практико-ориентированных задач
12	<b>Раздел 4. Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>	<b>58</b>		
13	Тема 4.1. Основы техники в лыжном спорте	12	Подготовить презентацию	Защита творческих заданий
14	Тема 4.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах	20	Просмотр и изучение видеоматериалов в интернет-ресурсах, разработать методические рекомендации по исправлению ошибок в технике классических лыжных ходов, практическое выполнение заданий	Защита результатов учебных заданий
15	Тема 4.3. Методика обучения горной технике	16	Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы, практическое выполнение заданий	Реферат
16	Тема 4.4. Методика обучения коньковым ходам	10	Разработать методические рекомендации по исправлению ошибок в технике коньковых лыжных ходов	Защита результатов учебных заданий
17	<b>РАЗДЕЛ 5. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>8</b>		
18	Тема 5.1. Характеристика методов тренировки в лыжном спорте	8	Провести сравнительный анализ методов тренировки	Реферат

19	<b>РАЗДЕЛ 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ</b>	<b>18</b>		
20	Тема 6.1. Правила соревнований по лыжным гонкам	8	Работа с конспектом лекции и литературой	Тест
21	Тема 6.2. Современные форматы соревнований по лыжным гонкам	6	Оформить документацию к соревнованиям по лыжному спорту	Решение практико-ориентированных задач
22	Тема 6.3. Требования к спортсменам	4	Чтение дополнительной литературы	Устный опрос
	<b>Всего</b>	<b>120</b>		

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Номер раздела, темы	Темы занятий	Количество аудиторных часов			
		Лекции	Семинарские занятия	Практические Занятия	Управляемая самостоятельная работа
1	2	3	4	5	6
4 семестр					
1.1.	<p>Тема 1.1. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь (2)</p> <p>1. Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в Мире и Республике Беларусь.</p> <p>2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.</p> <p>3. Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи – как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.</p> <p>4. Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований.</p>				2
1.2.	<p>Тема 1.2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания (2)</p> <p>1. Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь.</p> <p>2. Лыжи как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.</p>	2			
2.1.	<p>Тема 2.1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке (2)</p> <p>1. Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.</p> <p>2. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники.</p> <p>3. Температурные нормы проведения занятий и соревнований.</p>				2
2.2.	<p>Тема 2.2. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке (2)</p> <p>1. Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны.</p> <p>2. Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы.</p> <p>3. Структура урока, части урока, содержание, продолжительность.</p>	2			2

2.3.1.	1. Структура урока, части урока, содержание, продолжительность. 2. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке с дошкольниками, школьниками, людьми пожилого возраста, инвалидами.		2		
2.3.2.	Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).			2	
3.1.	Тема 3.1. Выбор лыжного инвентаря и снаряжен. (2) 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			
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, ремонт.		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			
4.2.3.	1. Повороты на лыжах на месте (переступанием, махом, прыжком).			2	
4.2.4.	1. Лыжные ходы: классические – попеременный двухшажный лыжный ход. Методика обучения.			2	
4.2.5.	1. Лыжные ходы: классические – одновременные. Методика обучения.			2	
4.2.6.	1. Лыжные ходы: классические – одновременный двухшажный лыжный ход. Методика обучения.			2	
4.2.7.	1. Лыжные ходы: классические – попеременный четырехшажный лыжный ход. Методика обучения.			2	
	Итого за семестр	8	4	12	6
	Всего аудиторных часов за семестр	30			
5 семестр					
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			



4.1.2.	1. Анализ техники способов передвижения на лыжах. 2. Основные элементы техники способов передвижения на лыжах.		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			
4.2.2.	1. Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.		2		
4.2.3.	1. Техника переходов с одновременных на попеременные ходы. Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.			2	
4.3.1.	1. Методика обучения горной технике: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. 2. Техника преодоления подъемов 3. Техника преодоления спусков		2		2
4.3.5.	1. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием).			2	
4.3.6.	1. Техника выполнения поворотов в движении (переступанием, упором, плугом, из упора, из плуга, на параллельных лыжах).			2	
4.4.1	1. Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка.				2
4.4.2.	1. Техника коньковых ходов – полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, попеременный коньковый ход.			2	
4.4.3.	1. Техника коньковых ходов – одновременный двухшажный коньковый ход.			2	
4.4.4.	1. Техника коньковых ходов – одновременный одношажный коньковый ход.			2	
Итого за семестр		4	6	12	4
Всего аудиторных часов за семестр		26			
6 семестр					
5.1.1.	1. Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика.	2			
5.1.2.	1. Средства тренировки в лыжном спорте. 2. Выбор и подготовка учебно-тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников.			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. 7. Санкции.	2		2	

6.1.2.	1.Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка, разметка стадиона для лыжных гонок. 2.Определение соревновательных стилей (техник) в лыжных гонках. 3.Описание соревновательных трасс. Разметка трассы.			2	
6.2.1.	1.Массовый старт. 2.Подготовка трассы. 3.Эстафета. 4.Старт в эстафете. 5.Передача эстафеты. 6.Хронометраж, финиш, подсчет результатов.				2
6.3.1.	1.Заявки на участие в соревнованиях. 2.Методы группирования участников соревнований. 3.Запасные и опоздавшие участники. 4.Жеребьевка. 5.Подготовка стартового протокола. 6.Стартовые номера. 7.Просмотр трассы. 8.Спортсмены во время соревнований. 9.Судьи и другие лица во время соревнований. 10.Маркировка лыж.		2		
	Итого за семестр	4	2	6	2
	Всего аудиторных часов за семестр	14			
	Итого	16	12	30	12
	Всего аудиторных часов	70			

## ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

### ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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. Лыжные мази, их характеристика. Основные принципы подбора лыжных мазей, технология смазки гоночных лыж с деревянным и пластиковым покрытием для классических ходов.
13. Типы и структура урока при занятии лыжным спортом. Частные задачи и содержание частей урока.
14. Особенности организации и методики обучения при проведении занятий по лыжной подготовке.
15. Классификация мест занятий, факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.
16. Техника безопасности при организации занятий по лыжным гонкам.
17. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
18. 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.
19. Организация и проведение лыжных прогулок, походов выходного дня, экскурсий. Режим движения. Обеспечение безопасности занимающихся.
20. Подготовка и хранение лыжного инвентаря в различные периоды года. Требования к местам хранения, их оборудование.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

37.Техника торможения «упором». Методика обучения.

38.Анализ техники торможения боковым соскальзыванием. Методика обучения.

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

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

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

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

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

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

45. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.

### ПРОГРАММНЫЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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. Понятие объема и интенсивности нагрузки при занятиях лыжной подготовкой. Критерии их определения и контроля.

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

23. Периодизация тренировки в годичном цикле лыжника-гонщика.

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

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

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

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

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

29. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.

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

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

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

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

34. Анализ техники торможения боковым соскальзыванием. Методика обучения.

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

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

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

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

39. Форма и содержание заявки на участие в соревнованиях по лыжным гонкам. До заявка, пере заявка и сроки их подачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

53. 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.

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

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

56. Начальник дистанции лыжных гонок, его обязанности.

57. Соревновательные дистанции в биатлоне. Штрафные санкции.

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

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ ЗАДАНИЙ

1. К Вам обратились по поводу организации и проведению лыжного похода выходного дня. Какие ваши действия?

2. Перед вами группа учащихся на лыжах. Ваша задача с помощью строевых приемов перестроить группу для дальнейшего передвижения. Показать имитационно.

3. Перед вами группа учащихся с лыжами. Ваша задача с помощью строевых приемов построить и организовать группу для проведения занятия. Показать имитационно.

4. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике одновременного двухшажного хода.
5. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике основного (дистанционного) варианта одновременного одношажного хода.
6. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике стартового (скоростного) варианта одновременного одношажного хода.
7. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
8. Способы торможений и техника их выполнения. Продемонстрировать имитационно.
9. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике одновременного одношажного конькового хода.
10. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике преодоления подъемов «попеременным способом».
11. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой».
12. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике торможения «плугом».
13. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике торможения «упором».
14. Продемонстрировать имитационные упражнения для обучения технике преодоления подъемов «лесенкой».
15. Нарисовать схему места старта и финиша, оборудование стартового городка для соревнований по лыжным гонкам.
16. Особенности организации и проведения соревнований в эстафетных гонках. Нарисовать схему места старта и финиша для эстафетных гонок.
17. Составить стартовый и финишный протокол для соревнований по лыжным гонкам.
18. Вам необходимо провести жеребьевку соревнований по лыжным гонкам. Ваши действия?



## **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, лабораторных 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, лабораторных 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, лабораторных 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, лабораторных 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, лабораторных 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, лабораторных 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, лабораторных 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 и лабораторных 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 и лабораторных 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 дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Теория спорта	Теория и методика физической культуры и менеджмента в туризме	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 № 5 от 24.11.2022