Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики зимних видов спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.б.н., доцент И.В.Осадченко  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  и.о.проректора по учебной работе  к.п.н., доцент А.П.Морозов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «20» июня 2023 г. | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт»**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Наименование ОПОП**

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

Очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева  «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8  «24» мая 2023 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., доцент Е.В. Чубанов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «05» июня 2023г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

**Составители рабочей программы:**

Чубанов Е.В. – кпн, доцент, заведующий кафедры теории и методики

зимних видов спорта;

Пяткина С.А. – старший преподаватель кафедры теории и методики

зимних видов спорта.

**Рецензенты:**

Дунаев К.С. – дпн, профессор

Кузнецов В.К. – кпн, прфессор

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.003 | ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ 27 апреля 2023 г. N 362н | **Т** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1 – способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста

ОПК-3 – Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-7 – Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | ЗУН |
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | УК-7.1  **-** Знаетспособы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни,  - способов проведения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств,  - техники выполнения специальных упражнений, методику развития физических качеств средствами лыжной подготовки. |
| УК-7.2 Умеет  **-** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности,  - оценивать уровень физической подготовленности,  - подбирать упражнения для развития физических качеств, дозировать нагрузку. |
| УК- 7.3 Имеет опыт:  **-**  владение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,  - самоконтроля физической подготовленности,  - владения техникой выполнения специальных упражнений для развития физических качеств. |
| ОПК-1  способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста | **Т**  **B/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта | ОПК-1.1. Знает:   * историю и современное состояние лыжных видов спорта, их место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; * методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; * виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами лыжной подготовки; * комплексы упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности; * форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия с отягощениями; * основные документы, регламентирующие построение тренировочного процесса с использованием средств лыжной подготовки; * способы оценки результатов обучения в лыжных видах спорта. |
| ОПК-1.2. Умеет:   * планировать содержание занятий по общей физической и специальной подготовке с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических особенностей и уровня подготовленности занимающихся различного пола и возраста, материально-технического оснащения, погодных и гигиенических условий; * подбирать средства и методы тренировки по общей физической и специальной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки, половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся; * планировать занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы; * ставить различные виды задач и организовывать их решения на занятиях по лыжной подготовке; * использовать на занятиях с отягощениями педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся; * определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся с отягощениями. |
| ОПК-1.3. Навыки и/или опыт деятельности:   * анализа существенных условий для разработки планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами лыжной подготовки (содержание рабочего плана спортивной подготовки, половозрастные особенности, уровень подготовленности занимающихся, длительность занятия, методические указания тренера); * формирования содержания тренировочного занятия (подготовительной, основной и заключительной части), в том числе определение продолжительности, последовательности выполнения и организационно-методических указаний для отдельных видов лыжного спорта; * разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы. |
| ОПК-3 - Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | **Т**  **B/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | ОПК-3.1. Знания  - средств лыжной подготовки и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности,  - дидактические принципы обучения, методы и приёмы обучения,  - требования к проведению урока по лыжной подготовке, возрастные особенности детей школьного возраста,  - значения лыжной подготовки, как основного базового вида спорта,  - терминологии лыжного спорта,   |  | | --- | | - способов повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры,  - преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы. | |
| ОПК-3.2. Умения  **-** владеет формами и методами обучения,   |  | | --- | | **-** подбирать средства и методы лыжной подготовки для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений, | | - использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях физической культурой с использованием средств лыжной подготовки,  - применять методы и методические приёмы при обучении технике лыжных видов спорта,  - развивать у занимающихся необходимые двигательные умения и навыки средствами лыжной подготовки, | | - использовать спортивное оборудование, инвентарь, демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время тренировок. | |
| ОПК-3.3. Навыки и/или опыт деятельности  - владения методикой проведения тренировочных занятий, уроков в образовательных учреждениях с использованием средств, методов и приемов обучения по видам лыжного спорта,  - реализации программ в учебных дисциплинах в рамках основной общеобразовательной программы,  - проведения урока по лыжной подготовке в образовательных организациях,  - проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся средствами лыжной подготовки. |
| ОПК-7  Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **Т**  **B/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | ОПК-7.1 Знает:   * правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; * основы техники безопасности при занятиях с различными видами лыжного спорта; * содержание федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; * средства и методы восстановления спортивной работоспособности; * факторы и причины травматизма в лыжном спорте, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности и формы профилактики травматизма;  1. правила техники безопасности при выполнении упражнений по лыжной подготовке; 2. общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке с учетом спортивной специализации; 3. способы оказания первой доврачебной медицинской помощи; 4. правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; 5. правила соревнований по видам лыжного спорта; 6. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях по лыжной подготовке. |
| ОПК-7.2 Умеет:   * использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата;  1. предупреждать случаи травматизма во время проведения занятий по общей физической и специальной подготовке средствами лыжной подготовки; 2. организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты; 3. оказывать первую доврачебную помощь; 4. использовать средства и методы восстановления спортивной работоспособности; 5. основываться в профессиональной деятельности на положения федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта; 6. разъяснить в доступной форме правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; 7. пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой в специализированных спортивных залах; 8. обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники в специализированных в спортивных залах; 9. организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений по лыжной подготовке; 10. вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой; 11. демонстрировать безопасные техники выполнения упражнений, предупреждать случаи травматизма во время занятий лыжной подготовкой. |
| ОПК-7.3 Навыки и/или опыт деятельности:   * контроль безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; * обеспечения безопасного выполнения занимающимися упражнений по общефизической и специальной подготовке с использованием средств лыжной подготовки; * обеспечения безопасности занимающихся при проведении занятий по лыжной подготовке; * оказания при необходимости первой доврачебной медицинской помощи обучающимся, занимающимся на занятиях; * проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в лыжном спорте; |

# **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре очной формы обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

# **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всего часов* | *4 семестр* |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | 42 | 42 |
| В том числе: | - | - |
| Лекции | 6 | 6 |
| Практические занятия (ПЗ) | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа студента** (СРС) | 30 | 30 |
| Промежуточная аттестации | зачет | + |
| Общая трудоемкость: часы  зачетные единицы | 72 | 72 |
| 2 | 2 |

# **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
| 1 | Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. | Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.  История возникновения и современное состояние лыжных видов спорта (лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл). Влияние занятий лыжным спортом на организм занимающихся. |
| 2 | Терминология, систематика, классификация. Основы техники передвижения на лыжах. | Терминология, систематика, классификация и характеристика лыжных видов спорта  Техника способов передвижения на лыжах (лыжные хода, способы торможений, подъёмов, поворотов, переходов с хода на ход, преодоления неровностей. Методы изучения техники. |
| 3 | Обучение двигательным действиям. | Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях лыжными видами спорта. Предупреждение и исправление ошибок. |
| 4 | Формы построения занятий. Планирование учебного процесса. Техника безопасности и предупреждение травматизма. | Проведение учебно-тренировочных занятий с учетом возрастно-половых особенностей и состояния здоровья занимающихся.  Структура процесса обучения. Методы и организация обучения способам передвижения на лыжах. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке. Мероприятия по профилактике травматизма и обморожений. |
| 5 | Основы тренировки в лыжном спорте. | Средства и методы тренировки. Планирование тренировочного процесса. Методика развития физических качеств: цель и задачи различных сторон подготовки в лыжном спорте. |
| 6 | Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам. | Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. |

# **5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ:**

очная форма обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела дисциплины | Лек-ции | Практич. занятия | СРС | Всего  часов |
| 1. | Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. | 2 | 2 | - | 4 |
| 2. | Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах. | 2 | 6 | 8 | 16 |
| 3. | Обучение двигательным действиям. | - | 16 | 14 | 30 |
| 4. | Формы построения занятий. Планирование учебного процесса.  Техника безопасности и предупреждение травматизма. | - | 8 | 4 | 12 |
| 5. | Основы тренировки в лыжном спорте. | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 6. | Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам. | - | 2 | 2 | 4 |
|  | **Всего:** | 6 | 36 | 30 | 72 |

# **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Каширцев Ю.А. Любителям бегать на лыжах: практическое руководство / Ю.А. Каширцев ; МГАФК. – Малаховка, 2009. | 10 | 4 |
| 2. | Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко; МГАФК. – Малаховка, 2010. | 38 | 10 |
| 3. | Федотов В.Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.Н. Федотов, В.Г. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2011 | 60 | 10 |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Березин Г.В. Лыжный спорт: учебник для педагогических институтов / Г.В. Березин, Н.М. Бутин. – М.: Просвещение, 1973. | 59 | 5 |
| 2. | Бутин И.М. Лыжный спорт: учебник для педагогических институтов / И.М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983. | 100 | 5 |
| 3. | Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только… / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. | 46 | 1 |
| 4. | Кузнецов В.К. Методика преподавания лыжного спорта в вопросах и ответах: учебное пособие / В.К Кузнецов, А.В. Швецов, А.П. Андреев; МГАФК. – Малаховка, 2002 | 10 | 2 |
| 5. | Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. | 275 | 2 |
| 6. | Лыжный спорт: учебник для педагогических факультетов институтов и техникумов физической культуры / под общей ред. В.Д. Евстратова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. | 70 | 1 |
| 7. | Лыжный спорт: учебник для средних физкультурных учебных заведений / под общей ред. Э.М. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1975. | 53 | 1 |
| 8. | Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: (Очерки теории и методики) / В.Н. Монжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. | 47 | 2 |
| 9. | Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. | 96 | 1 |
| 10. | Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. | 10 | 1 |
| 11. | Спиридонов К.Н. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков: методические разработки для студентов, преподавателей, тренеров / К.Н. Спиридонов ; ГЦОЛИФК, 1980 | 10 | 2 |
| 12. | Федотов В.Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков: учебное пособие / В.Н. Федотов; МГАФК. – Малаховка, 2004 | 10 | 3 |
| 13. | Федотов В.Н. Теория и методика лыжного спорта: учебная программа для студентов / В.Н. Федотов, В.Г. Федотова, А.В. Швецов, под ред. В.К. Кузнецова; МГАФК. – Малаховка, 2004 | 10 | 7 |
| 14. | Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2010 | 60 | 3 |
| 15. | Федотова В.Г. Основы обучения в лыжном спорте: лекция / В.Г. Федотова, В.Н. Федотов; МОГИФК. – Малаховка, 1988 | 145 | 5 |
| 16. | Федотова В.Г. Основы тактической подготовки лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, А.В. Швецов, под ред. В.К. Кузнецова; МГАФК. – Малаховка, 2006 | 10 | 5 |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
15. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
16. Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
17. Журнал "Лыжный Спорт" <https://www.skisport.ru/>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8.1 Специализированные аудитории**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа** |
| - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 2, 4, 6, 7), | мультимедийное оборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия; |  |
| - учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 19) | демонстрационные учебно-наглядные пособия; |  |
| - помещение для самостоятельной работы (аудитория № 10) | - компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература | Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт |
| -помещения для хранения и подготовки лыжного инвентаря (лыжная база) | -лыжный инвентарь (палки, лыжи, ботинки, крепления;  -технические средства для подготовки лыжных трасс;  лыжные мази и парафины для подготовки лыж к занятиям;  оборудование и технические средства для организации и проведения соревнований; |  |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения практических занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование оборудования и спортивного  инвентаря | | | | Единица измерения | Количество изделий | |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | |  | | комплект | 2 | |
|  | Гантели переменной массы от З до 12 кг | |  | | пар | 4 | |
|  | Держатель для утюга |  |  | | штук | 1 | |
|  | Доска информационная |  |  | | штук | 1 | |
|  | Зеркало настенное 0,6х2 м |  |  | | штук | 2 | |
|  | Крепления лыжные |  |  | | пар | 90 | |
|  | Лыжероллеры |  |  | | пар | 10 | |
|  | Лыжи гоночные |  |  | | пар | 120 | |
|  | Мази лыжные для различной температуры |  |  | | комплект | 14 | |
|  | Мяч баскетбольный |  |  | | штук | 1 | |
|  | Мяч волейбольный |  |  | | штук | 1 | |
|  | Мяч футбольный |  |  | | штук | 2 | |
|  | Набивные мячи от 1 до 5 кг |  |  | | комплект | 2 | |
|  | Накаточный инструмент с З роликами |  |  | | штук | 1 | |
|  | Палки для лыжных гонок |  |  | | пар | 120 | |
|  | Парафины лыжные для различной температуры | |  | | комплект | 14 | |
|  | Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс» | |  | | штук | 1 | |
|  | Пробка синтетическая | |  | | штук | 20 | |
|  | Рулетка металлическая 50 м | |  | | штук | 2 | |
|  | Секундомер | |  | | штук | 4 | |
|  | Скакалка гимнастическая | |  | | штук | 10 | |
|  | Скамейка гимнастическая | |  | | штук | 1 | |
|  | Скребок для обработки лыж (З мм) | |  | | штук | 10 | |
|  | Скребок стальной для обработки лыж | |  | | штук | 10 | |
|  | Снегоход «Буран» | | | | штук | 2 | |
|  | Комплект приспособлений для снегохода для прокладки лыжных трасс. | | |  | штук | 3 |
|  | Станок для подготовки лыж | | |  | комплект | 2 |
|  | Стол опорный для подготовки лыж | | |  | штук | 2 |
|  | Термометр для измерения температуры снега | | |  | штук | 1 |
|  | Ускорители лыжные для различной температуры | | |  | комплект | 4 |
|  | Утюг для смазки | | |  | штук | 2 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс | | |  | комплект | 1 |
|  | Шкурка шлифовальная, наждачная бумага | | |  | упаковка | 10 |
|  | Щетки для обработки лыж | | |  | штук | 10 |
|  | Эспандер лыжника | | |  | штук | 10 |

**8.2. Программное обеспечение**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия Microsoft Office.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

*«Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

**Теория и методика зимних видов спорта**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и.о.проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

по дисциплине

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт**

**Направление подготовки:**

49.03.01 «Физическая культура»

***Профили подготовки:***

«Оздоровительные виды аэробики и гимнастики»

**Форма обучения**

Очная

Программа рассмотрена и одобрена

на заседании кафедры (протокол № 8

«24» мая 2023 г.)

Заведующий кафедрой,

к.п.н., доцент Е.В. Чубанов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«05» июня 2023г.

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Компетенция** | **Трудовые функции (при наличии)** | **ЗУНы** | **Индикаторы достижения** |
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | УК-7.1  **-** Знаетспособы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни,  - способов проведения общеразвивающих упражнений для развития физических качеств,  - техники выполнения специальных упражнений, методику развития физических качеств средствами лыжной подготовки. | 1. Поддерживает необходимый уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.  2. Выполняет комплексы общеразвивающих упражнений для развития физических качеств.  3. Составляет план-конспект урока лыжной подготовки, проведение частей урока. |
| ОПК-1  Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей, занимающихся различного пола и возраста | **ПС 05.003 Т**  **B/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта | УК-7.2 Умеет  **-** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности,  - оценивать уровень физической подготовленности,  - подбирать упражнения для развития физических качеств, дозировать нагрузку. | 1. Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста  2.Разрабатывает конспект урока по лыжной подготовке. |
| ОПК-3. Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |  |  | | --- | --- | | **ПС 05.003 Т**  **B/05.6**  Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) |  | | УК- 7.3 Имеет опыт:  **-**  владение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,  - самоконтроля физической подготовленности,  - владения техникой выполнения специальных упражнений для развития физических качеств. | |  | | --- | | 1. Проводит урок по лыжной подготовке,  2. Владеет методами обучения.  3. Демонстрирует технику выполнения упражнений. | |
| ОПК-7  Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **ПС 05.003 Т**  **B/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта (группе спортивных дисциплин) | ОПК-1.1. Знает:   * историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; * методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; * виды, содержание и технологию планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке средствами лыжной подготовки; * комплексы упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности; * форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия с отягощениями; * основные документы, регламентирующие построение тренировочного процесса с использованием средств лыжной подготовки,   - способы оценки результатов обучения в лыжном спорте. | 1.Обеспечивает соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.  2. Обеспечивает страховку и помощь при выполнении упражнений.  3. Обеспечивает подготовку мест занятий.  4.Знает теоретические основы техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведении занятий по лыжной подготовке. |

***2. Типовые контрольные задания***

**2.1.Тестирование (письменно)**

**Примеры вопросов тестирования**

**Вариант 1.**

**Раздел 1**. **Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания.**

1. Первые приспособления для передвижения по снегу:

а) снегоступы;

б) лыжа-башмак;

в) скользящие лыжи.

**Вариант 2.**

**Раздел 2.** **Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах.**

1. Рекомендуемая длина лыж для конькового стиля:

а) длина, не превышающая рост спортсмена;

б) длина, превышающая рост спортсмена на 15 см.;

в) длина меньше роста спортсмена.

**Вариант 3.**

**Раздел 3.** **Обучение двигательным действиям.**

1. Каково назначение первого этапа обучения, образования и навыка:

а) раздельно изучить все элементы техники;

б) овладеть лыжным инвентарем, выработать чувство лыж и снега, освоиться

со снежной средой, сформировать общее представление об изучаемом

движении, исправить грубые ошибки;

в) изучить целостное упражнение, исправить все ошибки в технике.

**Вариант 4.**

**Раздел 4.** **Формы построения занятий. Планирование учебного процесса.**

**Техника безопасности и предупреждение травматизма.**

2. Каково назначение основной части УТЗ:

а) решение главных задач УТГ по функционально-двигательной подготовке;

б) подготовка организма к решению основных задач УТГ;

в) организация занимающихся, подготовка лыжного инвентаря и мест занятий.

**Вариант 5.**

**Раздел 5**. **Основы тренировки в лыжном спорте.**

1. Объясните, по какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в

подготовке лыжников-гонщиков:

а) по степени сходства с соревновательным упражнением, только по

воздействию на организм;

б) по степени сходства, структуры движения и характеристика воздействия на

организм основным соревновательным упражнением;

в) по степени сходства только структуры движений с основным

соревновательным упражнением.

**Критерии оценки**

Обучающийся тестируется по одному из предложенных вариантов тестов, в каждом варианте 30 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос выставляется 1 (один) балл.

**«Зачтено»** - выставляется обучающемуся, если он набрал 20 баллов и более за ответы по контрольным тестам;

**«Не зачтено»** - выставляется обучающемуся, если он набрал менее 20 баллов за ответы по контрольным тестам.

**2.2 Темы для контрольной работы**

**Раздел 1. Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта.**

**А)** Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

**Н)** Происхождение и первоначальное применение лыж.

**Ф)** Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.

**Ч)** Лыжный спорт инвалидов.

**Я)** Использование лыж в трудовой деятельности, военном деле, для отдыха и укрепления здоровья.

**Раздел 2. Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах.**

**Б)** Понятие о технике в лыжном спорте (темп, ритм, цикл и т.д.). Классификация способов передвижения на лыжах.

**В)** Техника, основные ошибки и методика обучения попеременному двухшажному ходу.

**Г)** Техника, основные ошибки и методика обучения одновременным классическим ходам.

**Д)** Техника, основные ошибки и методика обучения технике преодоления спусков и подъёмов.

**Е)** Техника, основные ошибки и методика обучения поворотам переступанием в движении и плугом.

**Ж)** Техника, основные ошибки и методика обучения торможению упором.

**Щ)** Эволюция лыжного инвентаря и снаряжения.

**С)** Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и в зависимости от условий скольжения.

**Раздел 3. Обучение двигательным действиям**

**В)** Техника, основные ошибки и методика обучения попеременному двухшажному ходу.

**Г)** Техника, основные ошибки и методика обучения одновременным классическим ходам.

**Д)** Техника, основные ошибки и методика обучения технике преодоления спусков и подъёмов.

**Е)** Техника, основные ошибки и методика обучения поворотам переступанием в движении и плугом.

**Ж)** Техника, основные ошибки и методика обучения торможению упором.

**П)** Требования к местам занятий при проведении уроков по изучению техники способов передвижения на лыжах.

**Раздел 4.** **Формы построения занятий. Планирование учебного процесса.**

**Техника безопасности и предупреждение травматизма.**

**З)** Техника безопасности, предупреждение травм и обморожений при проведении занятий по лыжной подготовке.

**И)** Структуры и формы урока. Динамика тренировочной нагрузки в тренировочном занятии по лыжной подготовке.

**К)** Периодизация учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках.

Характеристика и задачи этапов годичного цикла подготовки.

**Х)** Мероприятия по профилактике травматизма. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках.

**Раздел 5. Основы тренировки в лыжном спорте.**

**Л)** Характеристика средств общей и специальной физической подготовки лыжника. Объём и интенсивность физической нагрузки в лыжных гонках.

**М)** Равномерный метод тренировки и цель его применения.

**О)** Повторный метод тренировки и цель его применения.

**Р)** Контрольный метод тренировки и цель его применения.

**Ц)** Интервальный метод тренировки и цель его применения.

**Ш)** Средства и методы педагогического контроля за спортсменами.

**Э)** Круговой метод тренировки и цель его применения.

**Ю)** Переменный метод тренировки и цель его применения.

**Раздел 6. Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам.**

**Т)** Классификация и планирование соревнований, состав главной судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи соревнований, главного секретаря, начальника дистанции и контролёров.

**У)** Положение о соревнованиях. Документация проведения соревнований. Способы определения командных результатов в лыжных гонках.

**Темы контрольных работ выбирают по первой букве фамилии студента.**

**Рекомендации по объёму, структуре и оформлению контрольной работы:**

Текст должен быть набран в программе Microsoft Word,

**шрифт** Times New Roman (14 кегль), **межстрочный интервал** – полуторный,

**размеры полей:** левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм;

***Порядок оформления контрольной работы:***

**Титульный лист**

**Содержание**

**Список литературы (***не менее 3 источников).*

*Образец*

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия**

**физической культуры»**

**Кафедра теории и методики зимних видов спорта**

**Контрольная работа**

**ТЕМА:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **Исполнитель:**  Студент(ка) 2 курса очной формы обучения, направление подготовки физическая культура, профиль подготовки  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  ФИО  **Проверил:**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Малаховка, 20\_\_\_\_

*Образец*

Содержание

Стр.

1.1 Особенности тренировочного процесса лыжников – гонщиков 4

1.2. Специальная работоспособность лыжников-гонщиков 4

1.3. Силовая подготовка как компонент специальной выносливости лыжников-гонщиков 7

2. Список литературы ………………………………...……………………… 8

**Список литературы**

1. Авдеев, А. А. Исследование двигательных способностей лыжников- гонщиков при подготовке к спринтерским дистанциям / А. А. Авдеев, Ю. А. Поварещенкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 37-41.
2. Акимов, Е. Б. Соотношение между пульсовыми и субъективными показателями в оценке воздействия физических нагрузок у спортсменов: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Е. Б. Акимов; Ин-т возраст. физиол. рос. акад. образов. – М., 2008. – 115 с. : ил.

**Критерии оценки контрольной работы:**

**«Зачтено»** - работа имеет достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание темы работы, однако, могут иметь место несущественные фактические неточности.

**«Не зачтено»** - работа имеет не достаточный содержательный уровень; не раскрыто содержание темы работы.

**2.3. Подготовка плана-конспекта урока по лыжной подготовке и практическое проведение части урока.**

***План-конспект*** *(макет)*

***урока по лыжной подготовке с группой \_\_\_\_\_\_***

***ЗАДАЧИ*:** 1. ***Образовательные*** (обучение, закрепление, совершенствование техники способа

передвижения на лыжах);

1. ***Развивающие*** (развитие одного из физических качеств);
2. *Воспитательные.*

***Место проведения****:* ***Дата:***

***Инвентарь*:**

***Преподаватель:*** (Фамилия, Имя, Отчество студента)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** |
| ***1. Подготовительная часть*** *(20 мин)* | 1. Построение, расчет. | 1 мин. | Спросить о самочувствии. Проверить инвентарь. Назначить направляющего и замыкающего. |
| 2. Сообщение задач урока. | 1 мин. |
| 3. Передвижение к месту занятия. | 8-10 мин. |
| 4. Прохождение учебного круга для разминки. | 6-8 мин. |
| ***2. Основная часть*** *(50-55 мин)* | 1. Обучение технике. | 20-25 мин. |  |
| а) рассказ | 1 мин. | Коротко, ясно с акцентом на основное. |
| б) показ на обычной скорости | 1 мин. | Показ должен быть технически грамотным. |
| в) показ замедленный с объяснениями | 1 мин. |
| г) опробование выполнения изучаемого способа | 2 мин. |  |
| Упражнения для изучения:  а) И.п. –  выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз | В каждом упражнении акцентировать точность выполнения. |
| б) И.п. –  выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз |
| в) И.п. - |  |
| г) И.п. - |  |
| Закрепление изученного способа передвижения на учебной дистанции или учебном склоне. | 10-15 мин | Следить за дисциплиной. |
| 2. Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скорость, сила, координация и т.п.) | 25-30 мин (может быть в мин, метрах,  кол-ве повторений) | Обязательно указать на организационный момент! |
| ***3.Заключительная часть*** *(15-20 мин)* | Возвращение на базу.  Построение, расчет.  Упражнения на внимание, восстановление дыхания.  Подведение итогов.  Домашнее задание. | 1 мин  1 мин  1 мин | Соблюдать правила переноса лыж.  Спросить о самочувствии, нет ли вопросов по пройденному материалу. |

Критерии оценки:

**«Зачтено»** - в конспекте **(конспект один)** должны быть отражены задачи и содержание его отдельных частей; конкретизироваться дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); методические указания по выполнению упражнений или заданий.

**«Не зачтено»** *-* если в конспекте не отражены задачи и содержание его отдельных частей; не конкретизирована дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); нет методических указаний по выполнению упражнений или заданий.

**2.4. Преодоление дистанции на лыжах**

**Контрольный норматив**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **мужчины** | **женщины** |
| **Дистанция (км)** | 10 км | 5 км |
| **Результат (мин. сек.)** | 50.00 | 30.00 |

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - выставляется при условии, если студент преодолел дистанцию за время контрольного норматива.

**«Не зачтено»** - выставляется, если студент не выполнил контрольного норматива при преодолении дистанции.

**Промежуточная аттестация по дисциплине: «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт».**

Зачёт по дисциплине обучающийся получает при условии выполнения всех заданий:

1. Письменное тестирование;
2. Контрольная работа;
3. План-конспект урока по лыжной подготовке;
4. Контрольное преодоление дистанции на лыжах.