Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика лыжного спорта

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2026

Новокузнецк
2026

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 85803069ad438a660b5b2f3e26e54ad1dea85366
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 4 декабря 2025 г. по 27 февраля 2027 г.
Дата и время: 27-04-2026 13:23:43 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– способствовать формированию готовности обучающихся к использованию систематизированных теоретических знаний и практических умений по лыжному спорту при решении профессиональных задач педагогической деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки обучающегося к работе в области лыжного спорта;
– Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов лыжного спорта;
– Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса лыжной подготовки, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков в лыжном спорте;
– Изучение структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по лыжному спорту; принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля по лыжной подготовке школьников, студентов и взрослого населения.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Основы военной подготовки;
– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Адаптивная физическая культура;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Специальная медицинская группа;

– Теория и методика стрелкового спорта;
– Теория и методика спортивного туризма;
– Психология физической культуры и спорта;
– Преддипломная практика.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: структуру и содержание уроков лыжной подготовки. – уметь: выделять основные дидактические единицы урока лыжной подготовки.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: содержание и структуру Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) в области физической культуры. – уметь: выделять основные компоненты учебного материала и определять их соответствие требованиям стандарта.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные формы организации занятий, такие как индивидуальные, групповые, коллективные и смешанные. – уметь: разрабатывать планы и программы учебных занятий с учетом целей и задач обучения физической культуре.
	ПК-2: Способен осуществлять	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации	– знать: основные принципы разработки воспитательных

	воспитание в области физической культуры	воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	программ, направленных на формирование личностных качеств и социальных навыков у детей. – уметь: участвовать в разработке индивидуализированных воспитательных программ, учитывающих специфические особенности каждого ребенка.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: основные принципы развития познавательной активности учащихся. – уметь: применять разнообразные методики и технологии, способствующие развитию познавательной активности учащихся.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: основные принципы воспитательной работы через физическую культуру. – уметь: оценивать эффективность воспитательной работы через физическую культуру и корректировать методы работы в соответствии с поставленными целями.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся.

Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*108*
	зачетных единиц	***3***	*3*
Лекции, *академ. час.*		***8***	*8*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***36***	*36*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***46***	*46*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 История развития лыжного спорта в России (История лыжного спорта. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе образования в настоящее время.);

Раздел 2 Лыжный инвентарь (Выбор спортивного инвентаря, хранение и уход за ним. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом. Оборудование);

Раздел 3 Организация учебных занятий (Организация учебных занятий по лыжной подготовке. Техника безопасности на учебных занятиях. Типовая схема обучения и последовательность изучения техники.);

Раздел 4 Урок по лыжной подготовке (Подготовка мест занятий и организация обучения. Классификация форм построения занятий, их структура и содержание. Структура урока по лыжной подготовке в школе. Методы организации занимающихся. Методы регулирования нагрузки на уроке по лыжной подготовке);

Раздел 5 Внеучебные лыжные прогулки (Организация и особенности проведения лыжных прогулок, экскурсий, походов выходного дня.);

Раздел 6 Методика обучения передвижению на лыжах. (Методика обучения способами передвижения на лыжах. Техника передвижения на

лыжах (классические лыжные ходы, коньковые лыжные ходы, техника преодоления подъемов, техника спусков, техника преодоления неровностей, техника поворотов в движении,);

Раздел 7 Организация и проведение соревнований.

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История развития лыжного спорта в России	0.5	
Раздел 2.	Лыжный инвентарь	0.5	
Раздел 3.	Организация учебных занятий	1	
Раздел 4.	Урок по лыжной подготовке	1	
Раздел 5.	Внеучебные лыжные прогулки	1	
Раздел 6.	Методика обучения передвижению на лыжах	3	
Раздел 7.	Организация и проведение соревнований	1	
Итого:		**8**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	История развития лыжного спорта в России	1	
Раздел 2.	Лыжный инвентарь	3	
Раздел 3.	Организация учебных занятий	4	
Раздел 4.	Урок по лыжной подготовке	8	
Раздел 5.	Внеучебные лыжные прогулки	6	
Раздел 6.	Методика обучения передвижению на лыжах	10	
Раздел 7.	Организация и проведение соревнований	4	
Итого:		**36**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Подготовка к практическому занятию.	4	
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Раздел 6.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала;	10	

	3. Подготовка к практическому занятию.		
Раздел 7.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию.	6	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	18	
Итого:		**64**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК-1; ПК-2	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК-1; ПК-2	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 3. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 5.	ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 6.	ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 7.	ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на

		практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Экзамен.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы к экзамену

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО СибГИУ.

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО СибГИУ.

Формы проведения текущего контроля – домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО СибГИУ в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным

планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к экзамену.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, обладает приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / С.Ю. Иванова, Е.В. Сантьева. – Кемерово : КемГУ,

2022. – 180 с. – ISBN 978-5-8353-2913-7. – URL: https://e.lanbook.com/book/290573 (дата обращения: 21.04.2026);

2 Сидоров, Д. Г. Учебно-тренировочные занятия в образовательном пространстве. Лыжная подготовка : учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров, В.М. Щукин, В.В. Карасев, В.А. Скузоватов. – Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. – 69 с. – URL: https://e.lanbook.com/book/342710 (дата обращения: 21.04.2026);

3 Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — ISBN 978-5-534-10153-9. — URL: https://urait.ru/bcode/492125 (дата обращения: 21.04.2026).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.
Согласован:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ  А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите верный вариант ответа

Что включает в себя понятие "физическая культура"?

а) Только физические упражнения

б) Только спортивные игры

в) Физические упражнения, спортивные игры, здоровый образ жизни

г) Только профессиональный спорт

2. Выберите верный вариант ответа

Какие основные направления развития физической культуры существуют?

а) Только физическая подготовка

б) Только профессиональный спорт

в) Массовая физическая культура, профессиональный спорт, реабилитация и оздоровление

г) Только здоровый образ жизни

3. Выберите верный вариант ответа

Какие факторы влияют на формирование и развитие физической культуры?

а) Только наличие спортивных объектов

б) Только наличие качественного оборудования

в) Уровень развития социально-экономических отношений, культурного уровня общества, доступность физкультурно-спортивных мероприятий

г) Только генетические особенности

4. Выберите верный вариант ответа

Какие принципы лежат в основе построения системы физического воспитания?

а) Только физические нагрузки

б) Индивидуализация, систематичность, постепенность, научность, доступность

в) Только игровые занятия

г) Только соревнования

5. Выберите верный вариант ответа

Какие виды спорта включаются в понятие "физическая культура"?

а) Только футбол

б) Только бег

в) Футбол, бег, плавание, волейбол, баскетбол и другие виды спорта, а также физкультурно-оздоровительные занятия.

6. Выберите верный вариант ответа

Какие понятия важны при планировании занятий по физической культуре?

а) Только длительность занятия

б) Дозировка физической нагрузки, вариативность упражнений, последовательность занятий, дифференциация нагрузок

в) Только интенсивность упражнений

г) Только общее количество упражнений

7. Выберите верный вариант ответа

Какие принципы лежат в основе планирования занятий по физической культуре?

а) Только принцип научности

б) Принцип систематичности, научности, доступности, целенаправленности, постепенности, индивидуализации

в) Только принцип индивидуализации

г) Только принцип целенаправленности

8. Выберите верный вариант ответа

Какие методы и формы обучения используются в процессе физической культуры?

а) Только лекции и демонстрации

б) Лекции, демонстрации, практические занятия, тренировки, игры, соревнования, самостоятельная работа, индивидуальные консультации и другие

в) Только игры и соревнования

г) Только самостоятельная работа и индивидуальные консультации

9. Выберите верный вариант ответа

Какие основные задачи ставятся перед учителем физической культуры?

а) Только обучение технике упражнений

б) Формирование интереса к занятиям физической культурой, развитие физических качеств и двигательных навыков, воспитание ценностных ориентаций

в) Только контроль за выполнением упражнений

г) Только контроль за дисциплиной на занятиях

10. Выберите верный вариант ответа

Какие методы психологической подготовки применяются в тренировочном процессе?

а) Только автотренинг

б) Автотренинг, визуализация, позитивное мышление, релаксация, саморегуляция

в) Только визуализация
г) Только позитивное мышление

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование по разделам 1-7 проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО СибГИУ.

Пример вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа

Когда была официально проведена первая лыжная гонка в России?

а) 1703 год
б) 1803 год
в) 1903 год
г) 2003 год

2. Выберите верный вариант ответа

Кто считается основателем лыжного спорта в России?

а) Петр I
б) Иван Грозный
в) Александр Попов
г) Владимир Ленин

3. Выберите верный вариант ответа

В каком году была создана первая лыжная школа в России?

а) 1850 год
б) 1900 год
в) 1950 год
г) 2000 год

4. Выберите верный вариант ответа

В каком году лыжный спорт стал официальной дисциплиной на Олимпийских играх?

а) 1888 год
б) 1924 год
в) 1956 год
г) 2000 год

5. Выберите верный вариант ответа

Кто стал первым олимпийским чемпионом по лыжному спорту из России?

а) Александр Попов
б) Николай Орлов
в) Иван Коновалов
г) Сергей Ушаков

6. Выберите верный вариант ответа

Какие города России славятся своими лыжными курортами и традицией зимних видов спорта?

а) Сочи и Крым
б) Санкт-Петербург и Москва
в) Алушта и Геленджик
г) Сочи и Красная Поляна

7. Выберите верный вариант ответа

В каком году Российская Федерация лыжных гонок была принята в международное лыжное союзное общество?

а) 1990 год
б) 1992 год
в) 1994 год
г) 1996 год

8. Выберите верный вариант ответа

Как называется самая престижная лыжная гонка в России?

а) «Лыжня России»
б) «Биркеебинер»
в) «Васалоппет»
г) «Тур де Ски»

9. Выберите верный вариант ответа

Какой из следующих элементов не является частью лыжного инвентаря?

а) Лыжи
б) Ботинки
в) Палки
г) Велосипед

10. Выберите верный вариант ответа

Какой материал обычно используется для изготовления верхней части ботинок для лыжного спорта?

а) Кожа
б) Пластик
в) Металл

г) Дерево

11. Выберите верный вариант ответа
Что такое «кант» на лыжах?
а) Боковая часть лыжи
б) Ручка для удержания при спуске
в) Механизм крепления ботинки к лыже
г) Центральная часть лыжи

12. Выберите верный вариант ответа
Какая функция у палок в лыжном спорте?
а) Дополнительная поддержка на склонах
б) Удерживание равновесия
в) Передвижение и толчок
г) Декоративная

13. Выберите верный вариант ответа
Что такое «лыжные ступни»?
а) Специальные элементы на конечных лыжах
б) Специальная форма ботинок для лучшего сцепления с лыжей
в) Прочная структура лыж для повышения устойчивости
г) Отметки на лыжах для определения их длины

13. Выберите верный вариант ответа
Как называется механизм, с помощью которого крепятся ботинки к лыжам?
а) Прокладка
б) Кант
в) Крепление
г) Глипс

14. Выберите верный вариант ответа
Какова основная цель обучения лыжным ходам?
а) Управление сноубордом
б) Повышение ловкости на льду
в) Владение техникой передвижения на лыжах
г) Улучшение навыков плавания

15. Выберите верный вариант ответа
Что такое базовая техника лыжных ходов?
а) Ходьба
б) Пресс-поворот
в) Круговой оборот
г) Прямой спринт

16. Выберите верный вариант ответа

Какой из следующих техник является наиболее распространенным для лыжных ходов?

а) Классическая техника

б) Фристайл

в) Акробатика

г) Скоростной спринт

17. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «диагональный шаг» в лыжных ходах?

а) Движение с разворотом на 90 градусов

б) Продвижение вперед с периодическим меняющимся углом

в) Спуск с горы на лыжах

г) Прыжок с вращением на лыжах

18. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «планка» в лыжных ходах?

а) Специальный вид прыжка с лыжи

б) Передвижение по снежному склону

в) Позиция тела, при которой вес распределяется на обе ноги

г) Остановка на склоне

19. Выберите верный вариант ответа

Что собой представляет техника «гребок» в лыжных ходах?

а) Быстрое движение вниз по горе

б) Движение, при котором лыжник сгибает колени и наклоняется вперед

в) Поворот на лыжах с ускорением

г) Прыжок на лыжах с вращением

20. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «прокат» в лыжных ходах?

а) Перенос по снежному склону с опорой на палки

б) Вертикальный спуск по крутому склону

в) Подъем на лыжах в гору

г) Простой и легкий спуск по снегу

21. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «классический стиль» в лыжных ходах?

а) Движение с размахом рук и ног

б) Движение с использованием только одной палки

в) Продвижение вперед на боковых лыжах с использованием палок

г) Прыжок с поворотом на 180 градусов

22. Выберите верный вариант ответа

Какая из традиционных техник является классической в лыжном спорте?

а) Прокат

б) Коньковый стиль

в) Диагональный шаг

г) Гребок

23. Выберите верный вариант ответа

Что собой представляет техника «гребок» в лыжном спорте?

а) Передвижение с размахом рук и ног

б) Подъем по склону на лыжах

в) Спуск по склону в позе «планки»

г) Продвижение на лыжах с поднятыми коленями и раскрытой грудной клеткой

24. Выберите верный вариант ответа

Какова основная цель диагонального шага в лыжном спорте?

а) Продвижение вниз по горе

б) Поворот на 180 градусов

в) Передвижение вперед по горизонтали относительно угла

г) Подъем по крутому склону

25. Выберите верный вариант ответа

Какой из следующих приемов используется для спуска по крутым склонам в лыжном спорте?

а) Гребок

б) Прокат

в) Диагональный шаг

г) Коньковый стиль

26. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «планка» в лыжном спорте?

а) Специальный вид прыжка с лыжи

б) Передвижение по снежному склону

в) Позиция тела, при которой вес распределяется на обе ноги

г) Остановка на склоне

27. Выберите верный вариант ответа

Какой из ходов в лыжном спорте наиболее эффективен при подъеме по крутому склону?

а) Классический стиль

б) Коньковый стиль

в) Гребок

г) Прокат

28. Выберите верный вариант ответа

Что собой представляет техника «прокат» в лыжном спорте?

а) Быстрое движение вниз по горе

б) Движение с использованием только одной палки

в) Перемещение по снежному склону с опорой на палки

г) Подъем по крутому склону на лыжах

29. Выберите верный вариант ответа

Какова основа конькового стиля в лыжном спорте?

а) Продвижение на лыжах с разведенными ногами в стороны

б) Быстрое движение с использованием только палок

в) Передвижение на одной ноге

г) Движение с размахом рук и ног

30. Выберите верный вариант ответа

Что представляет собой техника «коньковый стиль» в лыжном спорте?

а) Продвижение на лыжах с параллельным разведением ног

б) Передвижение с использованием только одной палки

в) Перемещение по снежному склону в позе "планки"

г) Подъем по крутому склону с упором на палки

31. Выберите верный вариант ответа

Какая из следующих техник лыжного спорта является наиболее эффективной для увеличения скорости на прямых участках?

а) Диагональный шаг

б) Гребок

в) Прокат

г) Коньковый стиль

32. Выберите верный вариант ответа

Что характерно для конькового стиля в лыжном спорте?

а) Передвижение с использованием только одной палки

б) Продвижение на лыжах с разведением ног в стороны

в) Подъем по крутому склону с опорой на палки

г) Передвижение с размахом рук и ног

33. Выберите верный вариант ответа

Какая из традиционных техник является классической в лыжном спорте?

а) Прокат

б) Коньковый стиль

в) Диагональный шаг

г) Гребок

34. Выберите верный вариант ответа

Что собой представляет техника «гребок» в лыжном спорте?

а) Передвижение с размахом рук и ног

б) Подъем по склону на лыжах

в) Спуск по склону в позе «планки»

г) Продвижение на лыжах с поднятыми коленями и раскрытой грудной клеткой

35. Выберите верный вариант ответа

Какова основная цель диагонального шага в лыжном спорте?

а) Продвижение вниз по горе

б) Поворот на 180 градусов

в) Передвижение вперед по горизонтали относительно угла

г) Подъем по крутому склону

36. Выберите верный вариант ответа

Какой из следующих приемов используется для спуска по крутым склонам в лыжном спорте?

а) Гребок

б) Прокат

в) Диагональный шаг

г) Коньковый стиль

37. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «планка» в лыжном спорте?

а) Специальный вид прыжка с лыжи

б) Передвижение по снежному склону

в) Позиция тела, при которой вес распределяется на обе ноги

г) Остановка на склоне

38. Выберите верный вариант ответа

Какой из ходов в лыжном спорте наиболее эффективен при подъеме по крутому склону?

а) Классический стиль

б) Коньковый стиль

в) Гребок

г) Прокат

39. Выберите верный вариант ответа

Что собой представляет техника «прокат» в лыжном спорте?

а) Быстрое движение вниз по горе

б) Движение с использованием только одной палки

в) Перемещение по снежному склону с опорой на палки

г) Подъем по крутому склону на лыжах

40. Выберите верный вариант ответа

Какова основа конькового стиля в лыжном спорте?

а) Продвижение на лыжах с разведенными ногами в стороны

б) Быстрое движение с использованием только палок

в) Передвижение на одной ноге

г) Движение с размахом рук и ног

41. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «спуск по линии» в лыжном спорте?

а) Спуск с использованием специальных креплений

б) Спуск по заданной траектории

в) Спуск без палок

42. Выберите верный вариант ответа

Какой способ подъема на лыжах является наиболее распространенным?

а) Подъем пешком.

б) Подъем на подъемнике.

в) Подъем к использованию лыжных палок.

г) Подъем на специальном транспорте.

43. Что представляет собой техника «крепление страховочного пояса» при спуске на лыжах с горы?

а) Привязка к предварительной страховочной веревке.

б) Закрепление пояса для безопасного спуска.

в) Пристегните пояс, чтобы не потерять его во время спуска.

г) Фиксация лыжника на лыжах.

44. Выберите верный вариант ответа

Какой способ подъема на лыжах требует специального оборудования на ногах?

а) Подъем пешком.

б) Подъем на подъемнике.

в) Подъем к использованию лыжных палок.

г) Подъем на эскалаторе.

45. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «вертикальный подъем» в лыжном спорте?

а) Подъем по крутым склонам.

б) Подъем на канатной дороге.

в) Подъем использования со специальными веревками.

г) Подъем на лыжах с вертикальными движениями.

46. Выберите верный вариант ответа

Какой метод спуска на лыжах предполагает плавное движение вдоль горного склона?

а) Контрольный спуск.

б) Скользящий спуск.

в) Спуск с использования лыжных палок.

г) Вертикальный спуск.

48. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «контрольный спуск» в лыжном спорте?

а) Спуск по заданной траектории.

б) Спуск без использования палок.

в) Спуск в сопровождении инструктора.

г) Спуск по ледяным склонам.

49. Выберите верный вариант ответа

Какой метод подъема на лыжах предпочтителен для быстрого достижения вершин горы?

а) Подъем пешком.

б) Подъем на подъемнике.

в) Подъем к использованию лыжных палок.

г) Подъем на специальном транспорте.

50. Выберите верный вариант ответа

Какой метод спуска на лыжах является наиболее безопасным для начинающих лыжников?

а) Контрольный спуск.

б) Спуск без использования палок.

в) Вертикальный спуск.

г) Экстримальный спуск.

51. Выберите верный вариант ответа

Что такое техника «спуск по линии» в лыжном спорте?

а) Спуск с использованием специальных креплений.

б) Спуск по заданной траектории.

в) Спуск без палок.

г) Спуск по узкой дороге.

52. Выберите верный вариант ответа

Как называется способ подъема на лыжах, при котором лыжник ходит с помощью лыжных палок, используя две диагональные дуги?

а) Классический стиль.

б) Вертикальный подъем.

в) Диагональный подъем.

53. Выберите верный вариант ответа

Какой из нижеперечисленных методов является способом торможения на лыжах?

а) Скольжение.

б) Прокат.

в) Однополосный спуск.

г) Торможение в параллельном положении.

54. Выберите верный вариант ответа

Какой способ поворота на лыжах предпочтителен при движении на большой скорости?

а) Поворот с разведением лыж.

б) Внезапный поворот.

в) Короткий поворот.

г) Плавный поворот.

54. Что представляет собой техника «кановка» при повороте на лыжах?

а) Внезапное изменение направления.

б) Изгибание лыжи под углом к поверхности снега.

в) Поворот на одну лыже.

г) Разведение лыж в разные стороны.

55. Выберите верный вариант ответа

Какой метод торможения на лыжах наиболее эффективен при большой скорости?

а) Торможение на задней кромке.

б) Внезапная остановка.

в) Параллельное сведение лыж.

г) Торможение на передней кромке.

56. Выберите верный вариант ответа

Что собой представляет метод «разведение лыжи в сторону» при торможении?

а) Раздвижение ног в стороны.

б) Параллельное движение лыжи.

в) Одинаковое сведение лыж.

г) Разведение сторон ноутбуков на разных лыжах.

57. Выберите верный вариант ответа

Какой способ поворота на лыжах представляет собой метод «внешний поворот»?

а) Поворот относительно горного склона.

б) Поворот относительно горного склона.

в) Поворот сразу на обе стороны.

г) Поворот с закрытыми глазами.

58. Выберите верный вариант ответа

Как называется способ торможения на лыжах, при котором лыжник перекладывает тело вперед и делает небольшой наклон назад?

а) Торможение на передней кромке.

б) Торможение на задней кромке.

в) Внезапное торможение.

г) Параллельное торможение.

59. Выберите верный вариант ответа

Каким из нижеперечисленных методов является способ торможения на лыжах?

а) Скольжение.

б) Прокат.

в) Однополосный спуск.

г) Торможение в параллельном положении.

60. Выберите верный вариант ответа

Какой метод торможения на лыжах представляет собой «торможение по зигзагообразной линии»?

а) Плавное замедление.

б) Резкое торможение.

в) Периодическое движение в разных сторонах.

г) Торможение на одной лыже.

61. Выберите верный вариант ответа

Что является обязательным атрибутом на соревнованиях в лыжном спорте для обеспечения безопасности?

а) Медицинская команда.

б) Сувенирная продукция.

в) Развлекательные мероприятия.

г) Логотипы спонсоров на форме участников.

62. Выберите верный вариант ответа

Как называется документ, в котором фиксируются результаты соревнований и устанавливаются победители?

а) Протокол судейского заседания.

б) Стартовый лист.

в) Рейтинговая таблица.

г) Спортивная лицензия.

63. Выберите верный вариант ответа

Какой из нижеперечисленных этапов является обязательным для проведения соревнований в лыжном спорте?

а) Технический осмотр участников.
б) Проведение допинг-контроля.
в) Разметка трасс.
г) Предварительное обучение

64. Выберите верный вариант ответа

Что представляет собой основная цель организации соревнований в лыжном спорте?

а) Популяризация лыжного спорта.
б) Развлечение для зрителей.
в) Проверка уровня подготовки спортсменов.
г) увеличение прибыли от продажи билетов.

65. Выберите верный вариант ответа

Какие из нижеперечисленных моментов являются ключевыми при организации соревнований в лыжном спорте?

а) Выбор под поиском местоположений и трасс.
б) Определение протяженности трасс.
в) Разработка дизайн-формы для участников.
г) Подготовка снежного покрытия на трассе.

66. Установите последовательность событий:

1) Развитие лыжного спорта в СССР
2) Зарождение лыжного спорта
3) Лыжный спорт в дореволюционной России
4) Лыжный спорт в системе образования в настоящее время

67. Вставьте пропущенное слово:

Первые официальные соревнования по лыжным гонкам в России прошли в _____ году.

68. Соотнесите даты и события:

Дата	Событие
А. 1910 г.	1. Первый чемпионат России по лыжным гонкам
Б. 1924 г.	2. Включение лыжных гонок в программу Олимпийских игр
В. 1960-е гг.	3. Массовое развитие лыжного спорта в СССР

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

69. Установите последовательность подготовки лыж к классическому ходу:

1) Очистка лыж от старой смазки

2) Нанесение держащей мази в зону колодки
3) Нанесение парафина
40 Разравнивание мази циклей

70. Вставьте пропущенное слово:
Для конькового хода используется _____ смазка, уменьшающая трение при отталкивании.

71. Соотнесите тип смазки и её назначение:

Тип смазки	Назначение
А. Парафин	1. Улучшение скольжения
Б. Держащая мазь	2. Предотвращение отдачи при толчке
В. Ускорители	3. Повышение скорости на соревнованиях

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

72. Установите последовательность этапов обучения:
1) Разучивание элементов в облегченных условиях
2) Совершенствование техники в различных условиях
3) Ознакомление с техникой

73. Вставьте пропущенное слово:
Перед началом занятий необходимо провести _____ для предотвращения травм.

74. Соотнесите методы обучения и их описание:

Метод	Описание
А. Целостный	1. Обучение движению в полной координации
Б. Расчленённый	2. Применение игровых упражнений
В Игровой .	3. Разделение техники на элементы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

75. Вставьте пропущенное слово:
Для регулировки нагрузки на уроке используют изменение _____ и продолжительности упражнений.

76. Соотнесите методы организации и их характеристику:

Метод	Характеристика

А. Фронтальный	1. Все выполняют одинаковые задания
Б. Групповой	2. Деление на группы по уровню подготовки
В. Индивидуальный	3. Персональные задания для ученика

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

77. Установите последовательность организации похода:

1) Подготовка снаряжения
2) Планирование маршрута
3) Проведение инструктажа
4) Выход на маршрут

78. Вставьте пропущенное слово:

При движении группой в походе необходимо соблюдать _____, чтобы избежать потери участников.

79. Соотнесите вид прогулки и её особенности:

Вид прогулки	Особенности
А. Экскурсия	1. Познавательный характер, осмотр достопримечательностей
Б. Поход выходного дня	2. Непродолжительный маршрут (1-2 дня)
В. Спортивный поход	3. Преодоление сложных дистанций

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

80. Установите последовательность обучения коньковому ходу:

1) Имитация без лыж
2) Разучивание отталкивания ногой
3) Согласование движений рук и ног

81. Вставьте пропущенное слово:

При спуске с горы для торможения используется _____.

82. Соотнесите элемент техники и его описание:

Элемент	Описание
А. Попеременный двухшажный ход	1. Классический ход с поочерёдной работой рук и ног
Б. Коньковый ход	2. Отталкивание внутренним ребром лыжи

В. Поворот «упором»	3. Торможение с разворотом лыжи

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

83. Установите последовательность подготовки соревнований:

1) Подготовка трассы
2) Регистрация участников
3) Составление положения о соревнованиях
4) Проведение стартов

84. Вставьте пропущенное слово:

Соревнования могут проводиться с _____ стартом (индивидуальным или массовым).

85.. Соотнесите виды гонок и их особенности:

Вид гонки	Особенности
А. Индивидуальная	1. Участники стартуют по очереди
Б. Эстафета	2. Командное прохождение этапов
В. Масс-старт	3. Все участники начинают одновременно

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

86. Расположите этапы развития лыжного спорта в России в хронологическом порядке:

1) Развитие лыжного спорта в СССР
2) Появление первых лыжных клубов в дореволюционной России
3) Современные программы лыжной подготовки в школах
4) Первые соревнования среди охотников и военных

87. Соотнесите тип лыжной мази и её назначение:

Тип мази	Назначение
А. Ускоритель	1. Обеспечение сцепления при отталкивании
Б. Парафин	2. Улучшение скольжения по всей длине лыжи
В. Держащая мазь	3. Повышение скорости на соревнованиях
Г. Грифиткс	4. Защита скользящей поверхности от обледенения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

88. Расположите этапы урока в правильном порядке:

1) Подведение итогов, заминка
2) Разучивание нового лыжного хода
3) Разминка на лыжах (имитация движений)
4) Совершенствование ранее изученной техники

89. Соотнесите вид лыжной активности и её описание:

Вид активности	Описание
А. Лыжная экскурсия	1. Познавательный поход с остановками у достопримечательностей
Б. Поход выходного дня	2. Однодневный маршрут с отдыхом на природе
В. Спортивный поход	3. Многодневное передвижение с элементами соревнований

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

90. Вставьте пропущенное слово

При подъеме в гору «ёлочкой» лыжи ставятся _____, чтобы избежать проскальзывания.

91. Расположите этапы организации соревнований:

1) Разметка трассы и установка дистанции
2) Подготовка протоколов и награждение
3) Подача заявок участниками
4) Проведение жеребьевки и стартов

92. Вставьте пропущенное слово

Для безопасного спуска с крутых склонов используется техника торможения _____.

93. Расположите этапы обучения поворотам на лыжах:

1) Имитация поворота на месте
2) Совершенствование поворота на скорости
3) Выполнение поворота в движении на пологом склоне

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Пример заданий:

1. Составьте хронологическую таблицу, отражающую развитие лыжного спорта в России.

2. Проанализируйте развитие лыжного спорта в России и выявите взаимосвязь между динамикой его развития и географическим положением страны.

3. Дайте характеристику лыжного инвентаря.

4. Расскажите о способах профилактики и ремонта лыжного инвентаря.

5. Дайте общую характеристику лыжных мазей.

6. Согласно приведённой ниже таблицы выберите лыжи в зависимости от роста

Масса тела, кг	*35-40*	*40-45*	*45-50*	*50-55*	*55-60*	*60-65*	*65-70*	*70-75*	*75-80*
Длина тела, см	*140*	*145*	*150*	*155*	*160*	*165*	*170*	*175*	*180*
Длина лыж, см	*175*	*180*	*185*	*190*	*195*	*200*	*205*	*210*	*215*

7. Согласно таблице 1 выберите лыжи в зависимости от веса. Затем проверьте величину весового прогиба с помощью листа бумаги.

8. Выполните второй вариант определения жесткости лыж. Лыжи поставить скользящими поверхностями друг к другу, сжать кистью одной руки в самом широком месте их весового прогиба.

9. Выберите палки согласно своего роста по приведённой ниже таблице.

Длина тела лыжника, см	*150-155*	*155-160*	*160-165*	*165-170*	*170-175*	*175-180*	*180-185*
Длина палок, см	*120*	*120-125*	*125-130*	*130-135*	*135-140*	*140-145*	*145-150*

10. Вы хотите начать заниматься лыжным спортом. Какие факторы нужно учесть при выборе лыж и палок?

11. Вы уже занимаетесь лыжным спортом и хотите приобрести новый инвентарь. Как определить, какие лыжи и палки вам нужны?

12. Вы только что вернулись с лыжной прогулки. Как правильно хранить лыжи и палки, чтобы они служили долго?

13. Вы заметили, что ваши лыжи стали хуже скользить. Что могло произойти и как это исправить?

14. Вы собираетесь на лыжную прогулку, но не знаете, какая погода будет. Как подготовить лыжи, чтобы они работали оптимально в любых условиях?

15. Вы проводите занятие по лыжной подготовке в спортивном зале. Один из учеников забыл свое снаряжение дома. Как вы будете решать эту ситуацию?

16. Во время занятия по лыжной подготовке вы замечаете, что один из учеников не соблюдает правила безопасности и подвергает себя опасности. Как вы будете реагировать на это?

17. Вы проводите занятие по лыжной подготовке для группы учеников разного возраста и уровня подготовки. Как вы будете адаптировать занятие, чтобы оно было интересно и полезно для всех участников?

18. Вы проводите занятие по лыжной подготовке в экстремальных погодных условиях (сильный ветер, мороз и т.д.). Как вы будете организовывать занятие, чтобы ученики чувствовали себя комфортно и безопасно?

19. Вы проводите занятие по лыжной подготовке для детей. Один из них отказывается выполнять упражнения и начинает капризничать. Как вы будете решать эту ситуацию?

20. Подготовьте план мероприятий по подготовке места занятий для проведения уроков по лыжной подготовке. В плане должны быть учтены следующие аспекты: выбор места, оценка местности, разметка трассы, оборудование, инструктаж по технике безопасности.

21. Организуйте учебное занятие по лыжной подготовке для группы учеников. Ваша задача - подготовить место занятий, провести инструктаж по технике безопасности, организовать обучение и регулировать нагрузку на учащихся.

22. Вы - учитель по лыжной подготовке. Вам предстоит провести занятие в новом месте, которое вы ранее не использовали. Опишите, как вы будете готовить место занятий, учитывая все необходимые аспекты (выбор места, оценка местности, разметка трассы, оборудование, инструктаж по технике безопасности).

23. Вы - тренер по лыжному спорту. Вам предстоит провести тренировку для группы начинающих лыжников. Опишите, как вы будете организовывать обучение, учитывая уровень подготовки участников и возможные трудности, которые могут возникнуть.

24. Составьте список необходимого оборудования и экипировки для лыжной прогулки.

25. Проложите маршрут для лыжной прогулки, учитывая опыт и физическую подготовку участников.

26. Вы планируете провести лыжную прогулку со своими друзьями. Составьте список необходимого оборудования и экипировки для этого мероприятия.

27. Составить и заполнить карточки участников согласно приведённому ни бланку.

Группа для жеребьевки		Стартовый номер участника

Дистанция
_____ км.

Карточка участника

Фамилия, имя_____ Год рождения_____
Разряд_____ ДСО _____ Коллектив_____
Организация

Отрезки	км.	км.	км.	Время	Место
Финиш				час.____ мин.____ сек.____	Разряд
Старт				час.____ мин.____ сек.____	
Результат				час.____ мин.____ сек.____	Очки

Тренер_____

Секретарь_____
(спорт. звание, фамилия, и., о.) (подпись)

3 Выполнение домашнего задания

Пример заданий:

1. Разработайте план спортивно-массовой работы (по предлагаемой схеме) по лыжному спорту для учащихся средней общеобразовательной школы.

Схема:

1. Организационный этап:
— разработка плана работы;
— подбор и подготовка кадров;
— определение материальной базы;
— комплектование групп.
2. Основной этап:
— теоретическая подготовка;
— проведение.
3. Заключительный этап:
— подведение итогов работы;
— анализ результатов

2. Один из занимающихся ведет себя на уроке лыжной подготовки вызывающе. Он не выполняет ваше задание, не реагирует на замечания, кривляется. Все ведет к срыву урока. Как вы поступите в данной ситуации?

3. Участники лыжных гонок на 10 км. показали следующие результаты: № 10 - 42 мин. 42 сек.; № 14 - 42 мин. 42 сек.; № 17 - 42 мин. 42 сек.; № 15 - 42 мин. 44 сек. Какие места займут участники №10,14,17, показавшие лучшие одинаковые результаты? Какое место займет участник №15, показавший второй по времени результат?

4. Разработайте комплекс упражнений для обучения школьников спуску на лыжах с горки.

4 Вопросы к экзамену для промежуточной аттестации

1. Лыжный спорт и каков его исторический контекст.
2. Основные разновидности лыжного спорта.
3. Классический стиль бега на лыжах.
4. Скоростной стиль бега на лыжах. Особенности стиля.
5. Виды гонок в лыжном спорте.
6. Требования к экипировке лыжника.
7. Основные принципы планирования тренировочного процесса в лыжном спорте.
8. Основные этапы методики обучения технике бега на лыжах.
9. Факторы, влияющие на выбор лыжной трассы для тренировки и соревнований.
10. Значение физической подготовки в лыжном спорте.
11. Тактические приемы в лыжных гонках.
12. Элементы безопасности при занятиях лыжным спортом.
13. Особенности психологической подготовки лыжника.
14. Принципы использования технических средств в тренировочном процессе лыжного спорта.
15. Основные этапы технического обучения бега на лыжах.
16. Требования, предъявляемые к тренерам в лыжном спорте.
17. Роль и значение силовых упражнений в тренировочном процессе лыжника.
18. Методы анализа техники бега на лыжах, используемые тренерами.
19. Основные этапы разработки индивидуального тренировочного плана.
20. Элементы физиологической подготовки для лыжного спорта.
21. Тактические приемы в спринтерских лыжных гонках.
22. Принципы питания и восстановления в лыжном спорте.
23. Виды подготовки для развития лыжной выносливости.
24. Особенности технической подготовки для спринтеров и дистанционных гонщиков.
25. Лыжный марафон.
26. Выбор типа лыж для тренировки и соревнований.
27. Требования к трассам для лыжных гонок на разные дистанции.

28. Основные принципы выбора индивидуальной программы тренировок для лыжника.

29. Подводящие упражнения при обучении основной стойке лыжника.

30. Подводящие упражнения при обучении одновременному одношажному ходу (основной вариант).