Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики зимних видов спорта

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК,  и.о. проректора по учебной работе  канд. пед. наук. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «21» июня 2022 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  «21» июня 2022 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 7  «25» мая 2022 г.)  Заведующий кафедрой,  к.п.н., доцент Е.В. Чубанов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «01» июня 2022г. |

**Малаховка 2022**

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

Тихомиров А.К. – дпн, 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 от 28 марта 2019 г. N 191н | **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 | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | УК-7.1. Знает:   * основные методы и средства, применяемые в лыжных видах спорта; * теорию и методику обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт (с учетом специфики избранного вида спорта); * комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности; * методики обучения технике передвижения на лыжах; * правила использования спортивного оборудования и инвентаря при занятиях лыжным спортом; * основы организации здорового образа жизни.   УК-7.2. Умеет:   * применять на практике средства и методы, используемые в лыжном спорте; * использовать спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в практике спортивной подготовки, организации спортивных соревнований по лыжным видам спорта; * использовать эффективные для вида спорта методики спортивной подготовки, задействовать упражнения узкоспециализированной направленности с использованием средств лыжной подготовки; * проводить самостоятельно занятия лыжными видами спорта, обучать технике передвижения на лыжах, способствовать развитию нравственно-волевых качеств; * проводить занятия по общей физической подготовке с использованием средств лыжного спорта.   УК-7.3. Навыки и/или опыт деятельности:   * использования основ методики тренировки в лыжных видах спорта; * проведения тренировок по разносторонней физической подготовке с использованием средств лыжного спорта, овладению техникой специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств занимающихся лыжным спортом; * в проведении самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-оздоровительных мероприятий; * в проведении самостоятельных занятий на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий средствами лыжной подготовки; * обеспечения правильной эксплуатации и сохранности инвентаря и оборудования. |
| ОПК-1 | **Т**  **D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства. | 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 лыжного спорта; * комплексы упражнений для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности; * форму, основные разделы и содержание плана-конспекта занятия по лыжным видам спорта; * основные документы, регламентирующие построение тренировочного процесса с использованием средств лыжной подготовки; * способы оценки результатов обучения в лыжном спорте.   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 лыжным спортом; * использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся; * определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности, занимающихся лыжным спортом.   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 специальных упражнений; * разработки плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы. |
| ОПК-3 | **Т**  **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | ОПК-3.1 Знает:   * принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды; * комплексный план подготовки спортивной команды, индивидуальные планы подготовки спортсменов спортивной команды; * правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря для тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды; * методики обучения технике лыжных видов спорта, правила техники безопасности при их выполнении; * приемы самостраховки, помощи и страховки при проведении занятий лыжным спортом; * теорию и методику обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт (с учетом специфики избранного вида спорта); * средства лыжной подготовки и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; * основы обучения специальным упражнениям; * терминологию в лыжном спорте; * способы повышения эффективности педагогического процесса на занятиях лыжным спортом; * методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; * методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся; * основы техники передвижения на лыжах; * значение и виды (оздоровительный и спортивный) лыжного спорта как базового вида спорта; * способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях лыжной подготовкой.   ОПК-3.2 Умеет:   * применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды; * демонстрировать приемы и способы рациональной техники из арсенала лыжных видов спорта при выполнении комплексов по общей физической и специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; * проводить самостоятельно тренировочные занятия с использованием средств лыжной подготовки; * демонстрировать техники страховки и самостраховки при выполнении упражнений с лыжами и на лыжах, безопасные техники выполнения упражнений на лыжах, предупреждать случаи травматизма во время занятий лыжной подготовкой; * определять (подбирать) и дозировать упражнения при занятиях лыжными видами спорта в зависимости от поставленных задач; * применять методы организации занятий с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, внешних условий; * использовать средства лыжного спорта для формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для избранного вида спорта); * определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике выполнения упражнений, подбирать приемы и средства для их устранения; * использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения, развития физических качеств; * организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения специальных упражнений лыжного спорта; * использовать стандартное и дополнительное оборудование на занятиях лыжной подготовкой.   ОПК-3.3 Навыки и/или опыт деятельности:   1. выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); 2. проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы;  * обучения занимающихся основам техники передвижения на лыжах;  1. проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом избранного вида спорта; 2. учета двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; 3. владения техникой обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений лыжных видов спорта; 4. владения специальной терминологией при объяснении и описании упражнений в лыжном спорте; 5. оказания страховки и помощи занимающимся при обучении специальным упражнениям на лыжах; 6. анализа проведения занятия по лыжной подготовке; 7. составления комплекса упражнений по обучению технике передвижения на лыжах с учетом возраста и контингента занимающихся. |
| ОПК-7 | **Т**  **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. | ОПК-7.1 Знает:   * правила использования спортивного оборудования, тренажеров, техники и инвентаря; * основы техники безопасности при занятиях лыжным спортом; * 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 с лыжами и на лыжах; 2. специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой с учетом спортивной специализации; 3. способы оказания первой доврачебной медицинской помощи; 4. правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники в тренажерном зале и в естественных условиях; 5. правила соревнований по лыжным видам спорта; 6. требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в лыжном спорте.   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 лыжного спорта; 2. организовывать первую помощь, применять средства огнезащиты, средства индивидуальной защиты в залах и естественных условиях среды; 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 выполнении специальных упражнений на лыжах; 7. пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной техникой в залах и естественных условиях; 8. обнаруживать неисправность оборудования, инвентаря, спортивной техники; 9. организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на лыжах; 10. вести разъяснительную работу по профилактике травматизма и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений на лыжах; 11. демонстрировать безопасные техники выполнения специальных упражнений на лыжах, предупреждать случаи травматизма во время занятий.   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 лыжными видами спорта; * оказания при необходимости первой доврачебной медицинской помощи обучающимся, занимающимся на занятиях лыжной подготовкой; * проверки исправности оборудования, инвентаря, спортивной техники, его соответствия нормам техники безопасности, принятым в лыжных видах спорта; * контроля безопасного выполнения занимающимися упражнений на лыжах, безопасного использования спортивных тренажеров, оборудования и инвентаря. |

# МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

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

# 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 |

# 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. |

# 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 |

# 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 |

1. **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**
2. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
3. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>
12. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>
13. **Материально-техническое обеспечение**

**дисциплины**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

**Программное обеспечение.**

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**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 программы 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

Председатель УМК,

и.о. проректора по учебной работе

канд. пед. наук. А.С. Солнцева

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

«21» июня 2022 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 № 7

«25» мая 2022 г.)

Заведующий кафедрой,

к.п.н., доцент Е.В. Чубанов

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

«01» июня 2022г.

Малаховка, 2022 год

1. ***Типовые контрольные задания***

**1.1 Тестирование (письменное)**

**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.

2. Назовите шестикратную чемпионку Олимпийских игр по лыжным гонкам, героя

России:

а) Любовь Баранова (Козырева);

б) Галина Кулакова;

в) Любовь Егорова.

3. Кто стал победителем первого чемпионата России по лыжным гонкам, состоявшегося в

1910 г.:

а) Павел Бычков;

б) Вячеслав Веденин;

в) Владимир Кузин.

4. Какие факторы обеспечивают целительное воздействие живой природы на человека:

а) проведение занятий в экологически более чистой лесопарковой городской

или лесной местности на свежем, морозном воздухе;

б) высокая скорость преодоления подъёмов различной крутизны;

в) широкие, размашистые движения при использовании лыжных ходов.

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

5. Положения из которых ведется стрельба в биатлоне:

а) лежа;

б) стоя;

в) лежа и стоя.

6. Объясните, что такое колодка (грузовая площадка) лыжи:

а) носочная, более широкая часть лыжи;

б) средняя, заметно утолщенная часть лыжи;

в) пяточная, более тонкая часть лыжи.

7. Длина палок для классического стиля:

а) длина палок на 25 см меньше роста лыжника;

б) длина палок равна росту лыжника;

в) длина палок немного больше роста спортсмена.

8. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

а) классический и коньковый стили передвижения;

б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов, торможений, поворотов,

преодоления неровностей;

в) переходы с одного лыжного хода на другой.

9. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле:

а) комбинированные, трехшажные;

б) одновременные, попеременные;

в) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

10. Назовите основные способы поворотов на месте:

а) переступанием, махом;

б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;

в) «ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой».

11. В чем состоит принципиальная особенность преодоления техники на склоне:

а) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника

относительно склона путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре присесть,

во впадине привстать;

б) в повторении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника

относительно неровностей на склоне путем изменения стойки спуска, т.е. на

бугре присесть, во впадине привстать;

в) в выборе способа поворота для объезда встречающихся неровностей на

склоне.

12. Составьте перечень способов торможения:

а) махом, переступанием, нажимом;

б) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;

в) «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска,

управляемым падением.

13. Выберите правильный вариант постановки палки при использовании попеременного

двухшажного классического хода на равнинном участке:

а) перед носком ботинка;

б) к пятке ботинка;

в) за пятку ботинка.

14. Назовите двигательные действия, обеспечивающие поворот «плугом»:

а) выполнить в положении «плуга» небольшое выдвижение закантованной,

внешней в повороте лыжи вперед и увеличить давление на нее;

б) увеличить угол отведения в сторону обеих лыж, закантовку и загрузку их

массой тела;

в) развернуться в «плуге» боком к склону.

15. Приведите пример положения палок, которое недопустимо при выполнении спуска:

а) прижаты к туловищу кольцами назад;

б) вынесены кольцами вперед перед туловищем;

в) прижаты кистями рук к бедрам кольцами назад.

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

16. Перечислите основные методы обучения:

а) контрольный, переменный, соревновательный;

б) равномерный повторный, интервальный;

в) словесные наглядные, практические.

17. Укажите признак при котором все способы передвижения на лыжах разделены при

обучении на простые и сложные:

а) скорость передвижения по лыжне при освоении нового упражнения;

б) возможность целостного выполнения нового упражнения в полной

координации;

в) время, затраченное на освоение упражнения.

18. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения:

а) демонстрируют два варианта упражнения с характерными ошибками и без

технических ошибок;

б) необходим образцовый показ без технических ошибок в обычном, затем в

замедленном, и наконец, в быстром (соревновательном) темпе;

в) демонстрируют с акцентом на характерные ошибки.

19. Каким способам передвижения на лыжах обучают на учебной площадке:

а) классическим и коньковым лыжным ходам;

б) повороту «плугом» и способам торможения;

в) стойкам спусков и преодолению неровностей.

20. На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню:

а) на первом – образование навыка;

б) на втором – закрепление навыка;

в) на третьем – совершенствование навыка.

21. Объясните как определяют продолжительность циклического упражнения:

а) количеством работы, выполненным в единицу времени;

б) длиной дистанции или временем, затраченным на его преодоление;

в) моментом отказа спортсмена от выполнения тренировочной работы.

22. Выделите упражнения, которые относят к группе основных средств, т.е. собственно

соревновательные:

а) все имитационные упражнения;

б) все упражнения, связанные с проявлением выносливости;

в) все способы передвижения на лыжах: лыжные ходы, спуски, подъёмы,

повороты, торможения, преодоление неровностей.

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

**Техника безопасности и предупреждение травматизма.**

23. Раскройте назначение заключительной части УТЗ:

а) снижение нагрузки и напряжения организма, организованное завершение

урока, включая возвращение на лыжную базу, учет количества

занимающихся, подведение итогов занятия, задание на дом;

б) организация и проведение зачетных испытаний по пройденному на УТЗ

материалу;

в) решение основных задач УТЗ по теоретической подготовке.

24. В какой последовательности овладевают способами подъёмов:

а) «лесенкой» - «ёлочкой» - «полуёлочкой» - ступающим шагом;

б) «лесенкой» - «полуёлочкой» - лыжными ходами – «ёлочкой»;

в) лыжными ходами – «полуёлочкой» - «ёлочкой» - «лесенкой».

25. Назовите наиболее распространенные травмы при занятиях на лыжах:

а) ушибы, переломы, ранения;

б) переохлаждения, обморожения, потертости ног и рук;

в) солнечные ожоги, повреждения суставов и связок.

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

26. Дайте характеристику спортивной выносливости:

а) способность организма к работе с высокой интенсивностью;

б) способность организма противостоять нарастающему утомлению при

длительной работе с постоянной интенсивностью;

в) способность организма к выполнению кратковременной работы с

возрастающей интенсивностью.

27. Охарактеризуйте круговой метод тренировки:

а) применение комплекса разнообразных и дозированных упражнений, каждое

из которых выполняют на «станции», переходя от одной к другой по кругу;

б) бег по кругу с ускорениями;

в) преодоление препятствий, расположенных по кругу.

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

28. К какому виду спорта по структуре движений соревновательного упражнения относят лыжные гонки:

а) ациклический;

б) циклический;

в) смешанный.

29. Как измеряют длину лыжной дистанции:

а) количеством скользящих шагов;

б) рулеткой (длиной 50 м) или дистанциомером;

в) количеством отталкивания палками.

30. В каком документе указывают номер страхового полюса, ставят подпись и печать врача, подтверждающую допуск к участию в соревнованиях каждого спортсмена:

а) в личной карточке участника;

б) в протоколе старта;

в) в заявке на участие в соревнованиях.

**Вариант 2.**

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

1. Когда состоялся первый чемпионат России по лыжным гонкам:

а) 1910 г.;

б) 1895 г.;

г) 1917 г.

2. Дайте характеристику биатлону:

а) лыжная гонка без оружия в сочетании со стрельбой по мишеням на огневых

рубежах;

б) лыжная гонка свободным стилем с оружием в сочетании со стрельбой по

мишеням на огневых рубежах;

в) лыжная гонка классическим и свободным стилем с оружием в сочетании со

стрельбой по мишеням на огневых рубежах.

3. Первая отечественная олимпийская чемпионка по лыжным гонкам

(VII ЗОИ, 1956 г. Италия):

а) Галина Кулакова;

б) Раиса Сметанина;

в) Любовь Баранова (Козырева).

4. Первый отечественный олимпийский чемпион по лыжным гонкам (1972 г. Саппоро,

Япония):

а) Николай Аникин;

б) Вячеслав Веденин;

в) Владимир Кузин.

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

5. 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.

6. Одежда лыжника должна быть:

а) прочной, износостойкой;

б) удаляющей влагу с поверхности тела, ветрозащитной, теплой;

в) влагонепроницаемой, теплой.

7. Назовите отличие одновременных лыжных ходов от попеременных;

а) по работе рук в момент отталкивания;

б) по работе ног в момент отталкивания;

в) по работе туловища в момент отталкивания.

8. В чем состоит особенность техники преодоления неровностей на склоне:

а) в выпрямлении траектории движения центра тяжести массы тела лыжника

относительно склона путем изменения стойки спуска, т.е. на бугре присесть,

во впадине привстать;

б) повторение траектории движения центра тяжести массы тела лыжника

относительно неровностей на склоне путем изменения стойки спуска, т.е. на

бугре привстать, во впадине присесть;

в) в выборе способа поворота для объезда встречающихся неровностей на

склоне.

9. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:

а) классический и коньковый стиль передвижения;

б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов,

преодоления неровностей;

в) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков способы

подъёмов.

10. Составьте перечень способов торможения:

а) махом, переступанием, нажимом;

б) соскальзыванием, кантованием лыж и размахиванием палками;

в) «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска,

палками, управляемым падением.

11. Назовите одновременные классические лыжные ходы:

а) бесшажный, двухшажный, четырехшажный;

б) бесшажный, одношажный, двухшажный;

в) одношажный, двухшажный, трехшажный.

12. Составьте перечень способов передвижения на лыжах, которые относят к группе

простых упражнений:

а) стойки спусков, подъём «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», повороты на

месте;

б) коньковые и классические лыжные ходы;

в) способы поворотов в движении и торможении.

13. Какими действиями необходимо овладеть для прохождения неровностей на склоне:

а) преодоление неровностей прыжками;

б) поворотами в движении;

в) быстрой сменой стойки спуска: принятием низкой стойки, если неровность

поднимает лыжника, и более высокой стойкой, если неровность опускает его.

14. Как осуществляется поворот в движении переступанием:

а) приставными шагами в сторону поворота;

б) прыжком на параллельных лыжах в сторону поворота;

в) переступанием коньковыми шагами в направлении поворота, сохраняя

наклон туловища внутрь поворота.

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

15. Назовите упражнения выполняемые по указанию: «нарисуй лыжами на снегу веер»:

а) поворот «плугом»;

б) поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж;

в) одновременный коньковый ход.

16. Перечислите практические методы, которые применяют при обучении:

а) расчлененный и целостный;

б) равномерный и переменный;

в) подготовительный и подводящий.

17. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку:

а) первый – образование навыка;

б) второй – закрепление навыка;

в) третий – совершенствование навыка.

18. В какой последовательности обучают различным способам передвижения:

а) торможение и поворот «плугом», подъём «ёлочкой»;

б) попеременный двухшажный и одновременный бесшажный классические

ходы, спуск в основной стойке и подъём ступающим шагом;

в) спуск в высокой, основной и низкой стойках, торможение палками.

19. В какой последовательности овладевают основными способами торможения лыжами:

а) «плугом» - «упором» - боковым соскальзыванием;

б) торможением палками – изменением стойки спуска – «плугом»;

в) торможением падением – изменением стойки спуска – боковым

соскальзыванием.

20. В чем заключается согласованность в работе рук и ног при обучении попеременному

двухшажному классическому ходу:

а) в попеременном выполнении маховых и толчковых движений разноименной

рукой и ногой;

б) в попеременном выполнении движений одноименной рукой и ногой;

в) в одновременном выполнении движений руками при толчке ногой. И

торможением;

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

21. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие – УТЗ):

а) основной и заключительный;

б) подготовительный, основной и заключительный;

в) вводный, разминочный и заключительный.

22. Укажите первые признаки обморожения:

а) визуальных признаков нет;

б) покраснение и повышение чувствительности участка кожи;

в) побеление и потеря чувствительности кожи.

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

23. назовите ведущее физическое качество лыжника-гонщика:

а) быстрота и сила;

б) выносливость;

в) гибкость и ловкость.

24. Назовите участок рельефа трассы, на котором рекомендуют измерять ЧСС с целью

определения средней интенсивности тренировочной нагрузки (при пальпаторной

регистрации ЧСС):

а) на подъёме;

б) на равнине;

в) на спуске.

25. Дайте характеристику повторного метода тренировок:

а) непрерывное выполнение нагрузки с многократным преодолением одного и

того же отрезка трассы;

б) повторное прохождение отрезков дистанции с различной интенсивностью;

в) повторное выполнение дозированных ускорений с сильной или

максимальной интенсивностью в сочетании с интервалами отдыха между

ускорениями до относительно полного восстановления.

26. Какой метод тренировки позволяет в наиболее полном объёме моделировать

предстоящую соревновательную деятельность лыжника:

а) повторный;

б) соревновательный;

в) интервальный.

27. Составьте перечень основных упражнений, применяемых лыжниками-гонщиками для

преимущественного развития силы:

а) длительное перемещение на лыжах, лыжероллерах, бег, спортигры;

б) плавание, велокросс, шаговая имитация;

в) отжимание, подтягивание, приседание. Упражнения: с сопротивлением

партнера, с использованием набивных мячей, штанги, гантелей, резиновых

амортизаторов, силовых тренажеров.

28. Чем обусловлено совершенствование адаптационных возможностей и повышение

сопротивляемости организма при занятиях спортом:

а) высокой скоростью движения в условиях низкой температуры воздуха;

б) преодолением подъёмов различной крутизны с максимальным мышечным

усилием;

в) проведение занятий в различных изменяющихся природных условиях:

температура воздуха, направление и сила ветра, влажность, рельеф лыжной

трассы, состояние снежного покрова и т.д.

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

29. Дайте определение понятию «лыжная дистанция»:

а) это расстояние, отмеренное на лыжной трассе;

б) это часть лыжной трассы с подготовленной лыжней;

в) это часть местности на которой проложена лыжня.

**Вариант 3.**

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

1. Где и когда был организован первый в России лыжный спортивный клуб:

а) в Санкт-Петербурге 1897 г. «Полярная звезда»;

б) в Москве 1895 г. Московский клуб лыжников «МКЛ»;

в) в Екатеринбурге 1887 г. «Уктус».

2. Назовите российскую спортсменку, выигравшую наибольшее количество наград (14 на

чм):

а) Галина Кулакова;

б) Елена Вяльбе;

в) Раиса Сметанина.

3. Назовите первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых

рубежа);

а) Александр Губин;

б) Александр Тихонов;

в) Владимир Меланин.

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

4. Перечислите соревновательные упражнения в лыжном двоеборье:

а) лыжные гонки на 10 и 5 км;

б) прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка;

в) прыжки на лыжах с трамплина К-90 и К-120.

5. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение:

а) на фирне – крупнозернистом снеге;

б) на свежевыпавшем снеге;

в) на падающем снеге.

6. Каково назначение желобка на скользящей поверхности лыж?

а) сохранять лыжную мазь;

б) увеличивать прочность лыжи;

в) обеспечивать прямолинейное движение.

7. Как называются попеременные классические ходы:

а) бесшажный, одношажный;

б) одноименный, разноименный;

в) двухшажный, четырехшажный.

8. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле:

а) только коньковые лыжные ходы;

б) все способы передвижения на лыжах;

в) только классические лыжные ходы.

9. Назовите одновременные классические лыжные ходы:

а) бесшажный, двухшажный, четырехшажный;

б) бесшажный, одношажный, двухшажный;

в) одношажный, двухшажный трехшажный.

10. Как называются стойки спусков со склонов:

а) высокая, средняя, низкая;

б) с выпрямленными ногами в полуприсяде;

в) глубокая, низкая, прямая.

11. Укажите способы поворотов в движении:

а) «упором», нажимом, разворотом и прыжком;

б) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах;

в) прыжком, махом, соскальзыванием.

12. Укажите особенности распределения массы тела при торможении «плугом»:

а) переносится на одну ногу;

б) переносится последовательно на одну и затем на другую ногу;

в) равномерно распределяется на обе ноги.

13. Из каких элементов состоит одновременный бесшажный ход:

а) из скольжения на двух лыжах попеременным отталкиванием палками;

б) из одновременного отталкивания палками на двух лыжах;

в) из одновременного отталкивания палками и одного скользящего шага.

14. Дайте определение понятию лыжня:

а) это снежный склон, подготовленный для катания на лыжах;

б) хорошо укатанная местность по которой передвигаются лыжники;

в) след – колея для двух лыж, оставленная после прохождения

специальных машин (снегоходов или группы лыжников, уплотняющих и

нарезающих лыжню).

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

15. 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.

16. Укажите основной наглядный метод обучения:

а) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;

б) видеозаписи и кинограммы;

в) показ – образцовая демонстрация изучаемого способа.

17. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации обучения:

а) постепенное повышение сложности решаемых задач с учетом уровня

реальных возможностей каждого занимающегося;

б) в обеспечении каждого занимающего индивидуально подобранной

лыжной экипировкой;

в) проведение индивидуальных занятий при оптимальных внешних условиях.

18. Выберите наиболее предпочтительную крутизну учебного склона:

а) крутой;

б) не больше средней крутизны;

в) больше средней крутизны.

19. В какой последовательности чаще всего овладевают поворотами в движении:

а) на параллельных лыжах упором – переступанием – «плугом»;

б) переступанием – «плугом» - упором – на параллельных лыжах;

в) упором – переступанием – «плугом» - на параллельных лыжах.

20. Охарактеризуйте основную техническую ошибку в работе рук при обучении новичков попеременному двухшажному классическому ходу:

а) излишнее поднимание руки вверх после окончания толчка;

б) широкая постановка палок – далеко от лыж;

в) не завершенное отталкивание согнутой в локтевом суставе руки, с

окончанием толчка у бедра.

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

**Техника безопасности и предупреждение травматизма.**

21. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части УТЗ:

а) организация занимающихся, подготовка инвентаря, учет количества

присутствующих, сообщение задач урока и порядка их решения,

подготовка организма – разминка, включающая, как правило, подготовку

места занятий;

б) организация занимающихся, сообщение теоретического материала;

в) смазка лыж и подбор одежды, соответствующей погодным условиям.

22. Объясните основное назначение плана-конспекта УТЗ:

а) подготовка преподавателя к проведению урока;

б) формальное выполнение административных требований;

в) подготовка к научной работе.

23. Кто уходит последним с занятий, проводимых в незнакомой местности:

а) дежурный из числа занимающихся;

б) наиболее подготовленный ученик;

в) преподаватель (руководитель, тренер).

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

24. К группе каких видов спорта относят лыжные гонки по преимущественному

проявлению физических качеств:

а) скоростно-силовые;

б) сложно координационные;

в) на выносливость.

25. Составьте перечень основных упражнений, применяемых для преимущественного

развития скоростно-силовых качеств лыжника-гонщика:

а) велокроссы, плавание, гребля;

б) прыжковые упражнения: различные многоскоки, в том числе с

отягощением, прыжковая имитация лыжных ходов, передвижение на

лыжероллерах и лыжах с соревновательной скоростью и выше;

в) кросс – поход по горной местности, упражнения на координацию и

равновесие.

26. Дайте характеристику равномерного метода тренировки:

а) длительное, непрерывное выполнение нагрузки с относительно

постоянной интенсивностью (вариативность ≠ 3%);

б) повторное выполнение нагрузки со средней интенсивностью и

периодами отдыха;

в) выполнение нагрузки с умеренной интенсивностью и с периодами

отдыха до полного восстановления.

27. Назовите упражнение, которое от носят к специально-подготовительным:

а) кросс-поход, передвижение на велосипеде, упражнения с отягощением;

б) передвижение на лыжероллерах, имитационные упражнения в том числе

на специальных тренажерах, кросс по трассам, предстоящих зимних

соревнований;

в) общеразвивающие упражнения, плавание, гребля, спортивные игры.

28. Какой метод тренировки рекомендуют использовать для повышения интереса и

эмоциональности занятий с юными лыжниками:

а) круговой;

б) контрольный;

в) соревновательный.

29. Назовите базовое физическое качество человека, определяющее его физическое

здоровье:

а) сила;

б) быстрота и ловкость;

в) выносливость.

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

30. Перечислите существующие в лыжных гонках виды старта:

а) одиночный, парный, тройной и групповой;

б) одиночный, парный, групповой, общий, старт преследование,

открытый;

в) индивидуальный, командный, массовый.

**Вариант 4.**

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

1. Когда и где российские лыжники впервые приняли участие в чемпионате Мира:

а) в 1948 г. Санкт- Мориц, Швейцария;

б) 1954 г. Фалун, Швеция;

в) 1956 г. Картина д'Ампеццо, Италия.

2. Укажите имя российского лыжника-гонщика, четырехкратного олимпийского

чемпиона:

а) Николай Зимятов;

б) Павел Колчин;

в) Вячеслав Веденин.

3. Назовите первую победительницу чемпионатов России по лыжным гонкам среди

женщин (1921 г.):

а) Любовь Баранова (Козырева);

б) Галина Кулакова;

в) Надежда Кузнецова.

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

4. Назовите длину лыж для классического стиля:

а) рекомендуются лыжи длиной, превышающие рост спортсмена на 25 см;

б) рекомендуются лыжи длиной, превышающие рост спортсмена на 45 см;

в) рекомендуются лыжи длиной, не превышающие рост спортсмена.

5. Укажите части на которые условно делят лыжу:

а) боковая, передняя, задняя;

б) скользящая, верхняя, площадка для крепления;

в) носочная часть, колодка (грузовая площадка), пяточная часть, желобок,

весовой прогиб.

6. Укажите способы поворотов в движении:

а) упором, нажимом, разворотом, прыжком;

б) переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах;

в) прыжком, махом, соскальзыванием.

7. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле:

а) комбинированные, трехшажные;

б) одновременные и попеременные;

в) бесшажный, одношажный, двухшажный, четырехшажный.

8. Перечислите основные способы передвижения в подъёмы разной крутизны:

а) скользящим шагом, комбинированным;

б) лыжными ходами, «полуёлочкой», « ёлочкой», «лесенкой»;

в) скользящим и ступающим шагами, бегом.

9. Какие способы передвижения запрещены в классическом стиле:

а) все коньковые лыжные ходы;

б) только попеременный двухшажный коньковый ход;

в) запрещенных способов передвижения нет.

10. Как называются попеременные классические ходы:

а) бесшажный, одношажный;

б) одноименный и разноименный;

в) двухшажный, четырехшажный.

11. Охарактеризуйте действия, необходимые для увеличения торможения «плугом»:

а) увеличить угол разведения пяток лыж и степень их закантовки на

внутренние ребра;

б) развернуться в «плуге» боком к склону;

в) уменьшить угол разведения пяток лыж и степень их закантовки на

внутренние ребра.

12. Выделите элементы из которых состоит цикл попеременного двухшажного

классического хода:

а) попеременное отталкивание руками и скольжение на двух лыжах;

б) одновременное отталкивание руками и один скользящий шаг;

в) два скользящих шага, на каждый из которых приходится одно отталкивание

разноименной рукой.

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

13. Охарактеризуйте второй этап обучения – закрепление навыка:

а) многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся

условиях проведения занятий для закрепления правильных структурных и

ритмических компонентов изучаемого движения, о выявлении причин

возникновения ошибок в технике и их исправление;

б) формирование общего представления об изучаемом движении;

в) выполнение целостного упражнения в усложненных условиях мест занятий.

14. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования ритмической

структуры движения:

а) беседы, разбор и анализ;

б) лекции, указания и оценки;

в) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.

15. Перечислите ведущие принципы обучения:

а) равномерный, переменный, игровой;

б) повторный, интервальный, круговой;

в) сознательности и активности, систематичности, доступности и

индивидуализации.

16. Раскройте принцип систематичности в обучении:

а) регулярность занятий только в зимний период;

б) стабильная регулярность и соблюдение основных методических правил: от

легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному;

в) чередование регулярных занятий и длительных перерывов.

17. Какая типичная ошибка в работе ног возникает при овладении одновременными

классическими ходами:

а) стремление к оптимальной длине шага в одношажном и двухшажном ходах;

б) приседание или выпрямление ног при отталкиваниях руками;

в) при поднимании на носках для более эффективного отталкивания руками в

бесшажном ходе.

18. На каком этапе обучения используют учебную лыжню:

а) на первом - образование навыка;

б) на втором – закрепление навыка;

в) на третьем – совершенствование навыка.

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

**Техника безопасности и предупреждение травматизма.**

19. 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.

20. Выделите главные природные факторы, требующие серьезной профилактической

работы по закаливанию организма лыжников:

а) сильнопересеченный рельеф трасс;

б) низкая температура, влажность, ветер;

в) разная степень освещенности лыжных трасс.

21. В чем заключается специфика организации групповых лыжных занятий с различной

подготовленностью контингента занимающихся:

а) при передвижении по лыжной трассе поставить во главе колонны менее

подготовленных и обязательно назначить замыкающего из числа более

подготовленных лыжников;

б) преподаватель должен отменить занятия;

в) при передвижении по лыжной трассе поставить во главе колонны наиболее

подготовленных лыжников.

22. Объясните, что позволяет при занятиях на лыжах избежать утомительного

монотонного однообразия движений, характерных для других циклических

упражнений на выносливость:

а) проведение занятий в естественных природных условиях;

б) применение различных лыжных ходов, способов подъёмов, спусков,

поворотов, торможений, смена которых обусловлена естественным

изменением рельефа лыжной трассы и состоянием снежного покрова на

ней;

в) продолжительная работа на лыжных трассах.

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

23. Дайте определение понятию «спортивная форма»:

а) состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению наивысшего

результата в главных соревнованиях спортивного сезона;

б) текущее спортивной подготовленности;

в) уровень подготовленности в начале подготовительного периода.

24. Назовите основное упражнение, применяемое лыжниками – гонщиками для преимущественного развития быстроты:

а) гребля, велокросс, плавание;

б) прыжковые упражнения, шаговая имитация лыжных ходов, длительное

перемещение на лыжероллерах и лыжах;

в) ускорение на отрезках при передвижении на лыжах и лыжероллерах, беге,

спортивные игры.

25. Выделить метод тренировки, который используют для оценки уровня развития различных сторон подготовленности и управления тренировочным процесса в годичном цикле и на разных этапах многолетней подготовки;

а) игровой;

б) интервальный;

в) повторный.

26. Как определяют интенсивность циклического упражнения:

а) количеством работы, выполненной в единицу времени;

б) длиной дистанции или временем, затраченным на её преодоление;

в) моментом отказа от выполненной тренировочной работы.

27. Дайте характеристику переменного метода тренировки:

а) непрерывное, длительное выполнение нагрузки с постоянной

интенсивностью;

б) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой

до соревновательной;

в) повторное выполнение нагрузки в сочетании с периодами отдыха до

полного восстановления.

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

28. Дайте определение понятию «лыжная трасса»:

а) это дистанция (в км), длина которой соответствует правилам лыжных

соревнований;

б) это специально подготовленный участок местности для передвижения на

лыжах;

в) это лесистая зона отдыха, пригодная в зимний период для лыжных

прогулок.

29. Как составляют стартовый протокол участников соревнований:

а) по итогам голосования тренеров и представителей команд;

б) по результатам жеребьёвки (общей или групповой);

в) номера участников распределяют в соответствии с очередностью

поступления заявок на участие в соревнованиях.

30.Перечислите показатели, по которым оценивают спортивный результат в прыжках на

лыжах с трамплина:

а) по дальности прыжка и технике его выполнения;

б) по дальности прыжка;

в) по технике исполнения прыжка.

**Вариант 5.**

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

1. Назовите год ведения первого чемпионата страны по лыжным гонкам среди женщин:

а) 1910 г.;

б) 1921 г.;

в) 1930 г.

2. Перечислите дисциплины фристайла, включенные в олимпийскую программу 2014 г.

а) лыжный балет и могул для женщин, акробатика для мужчин;

б) могул и лыжная акробатика для мужчин и женщин;

в) могул для мужчин и лыжная акробатика для женщин.

3. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в VII ЗОИ:

а) в 1952 г., Осло, Норвегия;

б) в 1956 г., Кортина д'Ампеццо, Италия;

в) в 1960 г., Скво – Вэлли, США.

4. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону:

а) Владимир Меланин;

б) Александр Тихонов;

в) Александр Губин.

5. В чем заключается главные достоинства занятий лыжами:

а) в наивысшем, по сравнению с другими средствами, оздоровительном

эффекте в сочетании с доступностью овладения движениями для людей

любого возраста и уровня подготовленности;

б) в низкой финансовой стоимости занятий;

в) в высокой эмоциональности занятий.

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

6. Объяснить основное назначение «правильной» колодки (ее достаточной длины) для

классических ходов:

а) обеспечение сцепления лыжи при отталкивании и скольжении;

б) определение зоны смазки лыж держащей мазью, обеспечение сцепления лыж

при отталкивании и их бескантованность в районе колодки при скольжении

на двух лыжах;

в) обеспечение бесконтактного в районе колодки скольжения при отталкивании

ногой.

7. Какие лыжные крепления преимущественно используют лыжники-гонщики:

а) рантовые;

б) полуавтоматические;

в) автоматические.

8. Назовите основные способы поворотов на месте:

а) переступанием, махом;

б) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;

в) «ёлочкой», «полуёлочкой» и «лесенкой».

9. Как называются стойки спусков со склона:

а) высокая, средняя, низкая;

б) с выпрямленными ногами и в полуприсяде;

в) глубокая, низкая, прямая.

10. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле:

а) только коньковые лыжные ходы;

б) все способы передвижения на лыжах;

в) только классические лыжные ходы.

11. Выделите признак, по которому одновременные лыжные хода, отличают от

попеременных:

а) по работе рук в момент отталкивания;

б) по работе ног в момент отталкивания;

в) по работе туловища в момент отталкивания.

12. Перечислите основные способа передвижения в подъём разной крутизны:

а) скользящим шагом, комбинированным ходом;

б) лыжными ходами, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

в) скользящим и ступающим шагами, бегом.

13. Выберите правильный вариант положения туловища при завершении отталкивания

руками в одновременном классическом ходе:

а) прямое;

б) прогнутое в поясничном отделе;

в) наклоненное вперед.

14. Как работают руки при выполнении подъёмов «ёлочкой» и «полуёлочкой»:

а) попеременно с разноименной ногой;

б) одновременно;

в) попеременно с одноименной ногой.

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

15. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:

а) три фазы: обучение, закрепление и совершенствование навыка;

б) две фазы: становление и развитие навыка;

в) одна фаза: совершенствование навыка.

16. Каким должно быть объяснение механизма изучаемого упражнения при проведении

практического занятия на лыжах:

а) кратким, лаконичным, образным и понятным;

б) не торопливым, обстоятельным и подробным объяснением механизма

выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов

изучаемого упражнения;

в) подробным, с объяснением условий применения изучаемого способа на

различном рельефе лыжной трассы, с указанием вариантов выполнения

упражнения в зависимости от условий скольжения.

17. Укажите (в сжатой форме) последовательность применения методических приёмов

при обучении новому упражнению:

а) опробование – показ – объяснение - исправление ошибок;

б) исправление ошибок – опробование – объяснение;

в) объяснение – показ – опробование – исправление ошибок.

18. Выделите способы передвижения, которыми овладевают на учебном склоне:

а) коньковыми и классическими лыжными ходами;

б) стойками спусков, способами подъёмов, поворотов, торможений,

преодолении неровностей;

в) переходами с одного лыжного хода на другой.

19. Какой рельеф предпочтительнее для учебной лыжни:

а) равнинный;

б) с пологим подъёмом, переходящий в затяжной спуск;

в) пересеченный, включающий подъём, равнинный участок и спуск.

20. Выделите основную техническую ошибку в работе ног при обучении новичков

попеременному двухшажному классическому ходу:

а) чрезмерное поднимание ноги вверх после окончания толчка;

б) двухопорное скольжение;

в) незавершенный толчок ногой.

21. Что является основой реализации принципов постепенности, последовательности и

систематичности в обучении и тренировки:

а) наличие у занимающихся достаточно качественного лыжного инвентаря;

б) хорошее оборудование лыжных баз и учебно-тренировочных трасс;

в) учет физической и технической подготовленности каждого занимающегося.

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

**Техника безопасности и предупреждение травматизма.**

22. Раскройте традиционное содержание плана – конспекта УТЗ:

а) раскрывают задачи, средства, метод тренировки, краткое содержание по

организации проведению УТЗ, предупреждению и исправлению ошибок;

б) дают рекомендации по смазке лыж, характеризуют задачи каждой части

УТЗ;

в) раскрывают действия преподавателя и занимающихся в каждой части УТЗ,

интенсивность упражнений и последовательность их применения.

23. Перечислите главные причины возникновения травм при занятиях на лыжах:

а) неправильная или небрежная подготовка лыжного инвентаря, одежды, мест

занятий, ошибки преподавателя в организации и построения занятий, в том

числе. Без учета реально сложившихся погодных условий;

б) отсутствие на уроке дежурного из числа занимающихся;

в) комплектование учебных групп, занимающихся с разным уровнем

подготовленности.

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

24. 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.

25. Назовите основные упражнения, применяемые лыжниками-гонщиками для

преимущественного развития выносливости:

а) передвижение на лыжах, лыжероллерах, кросс, кросс-поход, плавание,

гребля, велокросс, выполняемые продолжительно с умеренной

интенсивностью;

б) все упражнения ациклического характера;

в) кратковременные упражнения циклического характера, выполняемые с

высокой интенсивностью.

26. Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической

(внутренней) нагрузки лыжника-гонщика:

а) продолжительность выполнения тренировочной нагрузки;

б) частоту сердечных сокращений (ЧСС);

в) скорость передвижения.

27. Дайте характеристику интервального метода тренировки:

а) повторное выполнение ускорений с большой или максимальной

интенсивностью в сочетании с произвольными интервалами отдыха между

повторениями;

б) непрерывное выполнение нагрузки с изменением интенсивности от слабой

до соревновательной;

в) многократные ускорения с высокой интенсивностью при строгой

регламентации интервалов отдыха между отдельными повторениями или

сериями.

28. Какой метод выполнения нагрузки рекомендован лыжникам-любителям для

оздоровительных целей:

а) переменный и равномерный;

б) повторный и интервальный;

в) соревновательный.

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

29. Как классифицируют соревнования по характеру определения первенства:

а) зачетные, предварительные, финальные;

б) личные, командные, лично-командные;

в) региональные, всероссийские, ведомственные.

30. Каково назначение жеребьёвки участников соревнований:

а) по жеребьёвке определяют победителей и призеров соревнований;

б) жеребьёвкой выделяют слабо подготовленных спортсменов;

в) жеребьёвка определяет порядок старта участников в каждой дисциплине

конкретного соревнования.

**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.

**1.2 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 2/3 курса очной/заочной 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.

1. **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**
   1. **Подготовка плана-конспекта урока по лыжной подготовке**

***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.

**2.2. 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.