

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической
культуры и спорта

Геберт Виталий
Климентьевич

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.17.07 Теория и методика обучения лыжному спорту
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)
Форма обучения: Очная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Формирование у студентов знаний, умений, навыков в теории и практике лыжного спорта, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике исполнения и методике обучения лыжному спорту, в документах планирования, в судействе и организации соревнований для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности будущих бакалавров физической культуры и спорта.

Задачи изучения дисциплины:

- освоение научно-теоретических и организационно-методических основ указанных видов спорта в различных звеньях системы физического воспитания;
- освоение техники выполнения базовых элементов;
- изучение методики обучения;
- ознакомление с методикой тренировки в лыжном спорте;
- ознакомление с правилами судейства соревнований по данным видам спорта;
- содействие повышению уровня физической подготовленности студентов;
 - содействие формированию профессионально значимых качеств личности будущих специалистов в сфере физической культуры;
- ознакомление с методической обоснованностью выбора мест занятий, их тщательная подготовка и безопасность.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

«Теория и методика обучения лыжному спорту» относится к дисциплинам модуля «базовых видов физкультурно-спортивной деятельности». Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Технологии спортивной тренировки», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Анатомия», «физиология», «Спортивная биохимия» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины «Отбор в системе подготовки спортсменов» необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре на ОФО и на ЗФО.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 8	Всего часов
Общая трудоемкость		108

Аудиторные занятия, в т.ч.	36	36
Лекционные (ЛК)	18	18
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	18	18
Самостоятельная работа студентов (СРС)	72	72
Форма промежуточной аттестации в семестре	Дифференцированный зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-1	<p>ОПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального Статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений 	<p>Знать: - терминологию и классификацию в лыжном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; - правила и организация соревнований в лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в лыжном спорте. <p>Уметь: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> - решать поставленные задачи

человека с заданной результативностью;

- химический состав организма человека;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;
- особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;
- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте;
- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;
- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;
- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;
- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;
- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;
- специфику планирования, его объективные и субъективные

занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке.

Владеть: - опытом планирования занятий по лыжной подготовке;

- опытом планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки;
- опытом планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС.

предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;

- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;
- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;
- основные и дополнительные формы занятий;
- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;
- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;
- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;
- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);
- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;
- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- правила и организация соревнований в гимнастике,

легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

- способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в ИВС;

- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС;

- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС.

ОПК-1.2. Умеет:

- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- оценивать эффективность статических положений и движений человека;

- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;

- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;
- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;
- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм,

плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта;

- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

- определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС;

- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС;

- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;

- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;

- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

ОПК-1.3. Имеет опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей

морфофункциональные

характеристики занимающихся, виды их двигательной

	<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	
ОПК-3	<p>ОПК-3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов 	<p>Знать: - историю и современное состояние лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта; - основы техники способов передвижения на лыжах;

<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических 	<ul style="list-style-type: none"> - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта. <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; - использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; - организовывать группу
--	---

качеств средствами лыжной подготовки;

- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта;
- основы техники способов плавания и прикладного плавания;
- методики обучения способам плавания;
- методики развития физических качеств средствами плавания;
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;
- средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
- основы обучения спортивным и подвижным играм;
- терминологию спортивных и подвижных игр;
- способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр;
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр;
- организацию физкультурно-

занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки;

- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;
- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту;
- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжной подготовке.

Владеть: - опытом владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;

- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

ОПК-3.2. Умеет:

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

- распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте;

- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);

- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;

- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки;

- оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте

и определять ошибки в технике;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту;
- использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке;
- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;
- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;

- формировать основы физкультурных знаний;
 - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
 - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.
- ОПК-3.3. Имеет опыт:
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
 - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений;
 - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов;
 - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;
 - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;
 - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры;
 - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики;
 - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;
 - составления упражнений по

	<p>обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	
ОПК-7	<p>ОПК-7.1 Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных 	<p>Знать: - факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке;

микrokлиматических условий;

- приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.)
- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;
- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;
- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
 - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;
 - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
 - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;
 - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
 - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;
 - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;
 - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
 - санитарно-гигиенические

- особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;

Уметь:

- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях лыжной подготовке;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС.

Владеть:

- опытом обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке;
- опытом обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;
- опытом обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации.

требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;
- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС;
- требования к экипировке,

спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.

ОПК-7.2. Умеет:

- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;

- проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;

- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;

- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;

- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;

- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;

- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;

- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении

техники безопасности при выполнении упражнений;

- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;

- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;

- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;

- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС;

- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

ОПК-7.3. Имеет опыт

- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;

- использования специальной аппаратуры и инвентаря;

- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;

- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих

	<p>правил;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.
--	---

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной формы обучения

Модуль	Номер	Наименование	Темы раздела	Всего	Аудиторны	С
--------	-------	--------------	--------------	-------	-----------	---

	раздела	раздела		часов	е занятия			Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	История лыжного спорта. Анализ техники и способам передвижений на лыжах.	Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Терминология и классификация. Основы техники лыжного спорта. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах.	30	6	0	10	14
2	2.1	Инвентарь и снаряжение. Общие вопросы теории и методики лыжного спорта.	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом. Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.	30	4	0	4	22
3	3.1	Организационно-методическая работа в сфере лыжного спорта.	Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта. Методика проведения. Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ.	24	4	0	2	18
4	4.1	Лыжная подготовка в различных звеньях физического воспитания.	Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Разработка учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту.	24	4	0	2	18

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Терминология и классификация. Основы техники лыжного спорта. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах	Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Организация и проведение занятий. Зачетные требования. Место лыжного спорта в системе физического воспитания страны. Единая спортивная классификация. Оздоровительные, воспитательные, образовательные и прикладные задачи, решаемые в процессе занятий лыжным спортом. Классификация видов лыжного спорта, их краткая характеристика. Появление и первоначальное использование лыж. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Средства и методические указания при обучении лыжным ходам: (одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный – основной и стартовый варианты, одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный), способам преодоления подъемов и спусков. Анализ техники преодоления подъемов скользящим ходом, скользящим бегом, ступающим шагом с использованием хронограмм. Техника коньковых способов передвижения на лыжах: полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.	6
2	2.1	Лыжный	Тренировка лыжника как	4

		<p>инвентарь и снаряжение лыжника.</p> <p>Лыжные мази и смазка лыж.</p> <p>Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.</p> <p>Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.</p>	<p>многолетний специализированный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде лыжного спорта.</p> <p>Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Средства тренировки. Методы тренировки.</p> <p>Структура годичного тренировочного цикла. Направленность тренировочных занятий в отдельные периоды и этапы подготовки для лыжников младших разрядов: задачи, средства и методы. Тренировочные нагрузки – объем, интенсивность. Методы дозирования нагрузок и контроля. Особенности тренировки лыжников – гонщиков. Особенности тренировки прыгунов с трамплина, двоеборцев, биатлонистов, горнолыжников.</p>	
3	3.1	<p>Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта.</p> <p>Методика проведения.</p> <p>Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ.</p>	<p>Классификация соревнований.</p> <p>Планирование соревнований.</p> <p>Календарный план соревнований.</p> <p>Положения о соревнованиях.</p> <p>Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований. Завершение соревнований. Влияние лыжной подготовки на организм спортсмена.</p> <p>Оздоровительное значение лыжных занятий. Этапы лыжной подготовки.</p> <p>Критерии подготовленности тренера-преподавателя в лыжном спорте для работы в ДЮСШ. Типы спортивных школ – ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ШИСП, их задачи, комплектование учебных групп, содержание работы.</p>	4
4	4.1	<p>Учебная работа по лыжной подготовке в школе.</p> <p>Разработка учебно-программной документации</p>	<p>Урок – основная форма организации учебного процесса. Типы уроков.</p> <p>Структура урока по лыжному спорту (задачи и содержание отдельных частей урока). Дозирование нагрузки, плотность урока. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Меры безопасности и профилактика</p>	4

		для проведения занятий по лыжному спорту.	травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту. Учет метеорологических условий. Уроки лыжной подготовки в школе. Поурочное планирование лыжной подготовке в рабочем плане. Годовой план – график прохождения разделов программы и место лыжной подготовки в структуре учебного года. Конспект урока по лыжному спорту: основные положения, дозировка упражнений. Учет успеваемости по лыжной подготовке в школе. Принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту. Содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта. Форма организации занятий. Задачи и содержание раздела лыжной подготовки. Задачи и содержание лыжной подготовки. Содержание занятий, зачетные требования, учет успеваемости.	
--	--	---	---	--

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение в предмет. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях	Понятие о технике. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время его передвижения (внутренние, внешние). Взаимодействие сил. Характеристика действия сил (тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления среды, инерции,	10

		<p>по лыжной подготовке.</p> <p>Терминология и классификация. Основы техники лыжного спорта. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах</p>	<p>центробежной) на лыжника при передвижении на лыжах на равнинных участках местности, подъемах, спусках. Фазы скользящего шага, их анализ. Изучение техники способов передвижения на лыжах:</p> <p>Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный.</p> <p>Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой.</p> <p>Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона.</p> <p>Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением.</p> <p>Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах. Прыжки на лыжах со снежных кочек и трамплинов. Прохождение простейших трасс слалома. Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах коньковыми ходами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - полуконьковый ход; - коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками); - одновременный двухшажный коньковый ход; - одновременный одношажный коньковый ход; - попеременный коньковый ход. 	
2	2.1	<p>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения</p>	<p>Общая характеристика лыж. Назначение лыж. Элементы лыж. Качество и ходовые свойства лыж. Лыжи для гонок. Лыжи для прыжков. Лыжи для горных видов. Лыжные палки. Лыжные крепления. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий лыжными гонками.</p>	4

		<p>для занятий лыжным спортом. Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.</p>	<p>Заповедники. Комплексы. Стадионы. Базы. Станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Зимние трассы: трассы для гонок, горнолыжного спорта. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Лыжные мази: отечественные, импортные, жидкие, полутвердые, твердые. Выбор лыжных мазей. Смазка лыж. Особенности построения тренировочных микроциклов, мезоциклов и макроциклов в лыжном спорте. Содержание методов тренировки лыжников – гонщиков, прыгунов с трамплина, двоеборцев, горнолыжников, биатлонистов.</p>	
3	3.1	<p>Организация и проведение соревнований в отдельных видах лыжного спорта. Методика проведения. Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ.</p>	<p>Подготовка и оборудование трасс для лыжных гонок, составление схемы и профиля дистанции. Техническая документация при проведении соревнований по лыжным гонкам. Оценка прыжков на лыжах с трамплина в соревнованиях по прыжкам и лыжному двоеборью. Определение результатов соревнований.</p>	2
4	4.1	<p>Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Разработка учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту.</p>	<p>Анализ программного материала по разделу лыжной подготовки в 1-4, 5-9, 10-11 классах: теоретические сведения, навыки и умения, воспитание физических качеств. Методика проведения уроков по лыжной подготовке.</p>	2

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	<p>Понятие о технике. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время его передвижения (внутренние, внешние). Взаимодействие сил. Характеристика действия сил (тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления среды, инерции, центробежной) на лыжника при передвижении на лыжах на равнинных участках местности, подъемах, спусках. Фазы скользящего шага, их анализ. Изучение техники способов передвижения на лыжах: Классические лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный. Переходы с хода на ход: без шага, через один шаг, с холостым движением рук, с прокатом, прямой. Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой,</p>	<p>Техника классических ходов Техника коньковых ходов Составление словаря</p>	14

		<p>средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением. Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах. Прыжки на лыжах со снежных кочек и трамплинов.</p> <p>Прохождение простейших трасс слалома. Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах коньковыми ходами: - полуконьковый ход; - коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками); - одновременный двухшажный коньковый ход; - одновременный одношажный коньковый ход; - попеременный коньковый ход.</p>		
2	2.1	<p>Лыжные заповедники. Лыжные комплексы. Лыжные стадионы и базы. Лыжные станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные дороги. Стрельбища. Лыжные искусственные дорожки и трассы. Зимние трассы для гонок и горнолыжного спорта.</p> <p>Состояние тренированности лыжника. Утомление и восстановление. Условия,</p>	Презентация Составление плана-конспекта занятия	22

		способствующие эффективности тренировочного процесса. Дозирование нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков. Планирование учебно – тренировочной работы лыжников – гонщиков.		
3	3.1	Общие правила проведения жеребьевки в соревнованиях по лыжному спорту. Информация на местах проведения соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Подготовка и оборудование трамплинов. Классификация трамплинов. Подготовка и оборудование стрельбищ для соревнований по биатлону. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту в группах начальной подготовки, учебно – тренировочных группах, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Особенности комплектования учебных групп детско-юношеских спортивных школ в зависимости от вида лыжного спорта.	Реферат Проведение занятий обучение лыжным ходам	18
4	4.1	Значение лыжного спорта в физическом воспитании школьников. Формы работы по лыжной подготовке и	Разработка положения соревнований Разработка программы соревнований Контрольный тест	18

		<p>лыжному спорту со школьниками. Учет возрастных особенностей детей, подростков и юношей при занятиях лыжным спортом. Подготовка учителя к уроку: составление документации, подготовка материальной базы, организационная работа с учащимися, индивидуальная подготовка. Подготовка конспекта по обучению способу передвижения на лыжах. Подготовка конспекта урока для определенного класса (по заданию). Массовые оздоровительные и спортивные мероприятия. Задачи и содержание занятий по лыжной подготовке.</p>	
--	--	--	--

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. 1. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 368 с. – (Высш. Образование).
2. 2. Лыжный спорт: учебник / под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.: ил. -1-10.
3. 3. Масленников Игорь Борисович, Лыжные гонки/ Масленников Игорь Борисович, Смирнов Георгий Алексеевич. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: физкультура и спорт, 1999. – 200 с – (Азбука спорта). – 32-00.
4. 4. Теория обучения: учеб. Пособие / под ред. И.П. Андриади. – Москва: Академия, 2010.

-336 с. – (Высшее профессиональное образование).

5. 5. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. Пособие. В 2 ч. Ч.1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. 1. Жданкина, Елена Федоровна. Физическая культура. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Жданкина Елена Федоровна; Новаковский С.В. - отв. ред. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 125. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-9916-9913-6: 46.68. <https://www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611>

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. 1. Губа Владимир Петрович. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: моногр. / Губа Владимир Петрович. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0334-8: 380-05.

2. 2. Железняк Юрий Дмитриевич. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. Пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Минбулатов Вагаб Минбулатович; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – Москва: Академия, 2010. – 272 с. – (Высшее проф. образование). – ISBN 978-5-7695-6404-8; 312-40.

3. 3. Зубрилов Роман Алексеевич. Стрелковая подготовка биатлонистов: моногр. / Зубрилов Роман Алексеевич. – Киев: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил. – ISBN 978-966-8708-33-6; 1327-59.

4. 4. Матвеев Лев Павлович. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник / Матвеев Лев Павлович. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил. – ISBN 5-278-00326-X: 5-00.

5. 5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – Москва: Сов. Спорт, 2010. – 392 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-2462-8 469-75.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. 1. Завьялова, Татьяна Александровна. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Татьяна Александровна; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04908-4: 1000.00.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Поисковая система «Яндекс»	http://www.yandex.ru

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС

"МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Система ГАРАНТ
- 2) СПС "Консультант Плюс"

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Теория и методика обучения лыжному спорту» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Практическое занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с

вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение «Теория и методика обучения лыжному спорту», часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:
Анастасия Александровна Люлицина

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.