

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 2023)  
Форма обучения: Заочная

# 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.	16	16
Лекционные (ЛК)	4	4
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	12	12
Самостоятельная работа студентов (СРС)	92	92
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"> <li>- 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;</li> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального Статуса;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений</li> </ul>	<p>Знать: - терминологию и классификацию в лыжном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- правила и организация соревнований в лыжном спорте;</li> <li>- способы оценки результатов обучения в лыжном спорте.</li> </ul> <p>Уметь: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать поставленные задачи</li> </ul>

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: - планирования занятий по лыжной подготовке;

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

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

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



микроклиматических 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:

- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по 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.

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 состояний 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"> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>
--	---

### **3. Содержание дисциплины**

#### **3.1. Разделы дисциплины и виды занятий**

##### **3.1 Структура дисциплины для заочной 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.	28	2	0	2	24
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.	26	2	0	2	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.	30	0	0	4	26
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	0	0	4	20

### 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.	2
2	2.1	Лыжный	Тренировка лыжника как	2

		<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>	
4				

### 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	<p>Введение в предмет.</p> <p>История развития лыжного спорта.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>Терминология</p>	<p>Понятие о технике. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника во время его передвижения (внутренние, внешние). Взаимодействие сил.</p> <p>Характеристика действия сил (тяжести, реакции опоры, трения, сопротивления среды, инерции, центробежной) на лыжника при передвижении на лыжах на равнинных участках местности,</p>	2



		<p>и классификация. Основы техники лыжного спорта. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения. Основы техники лыжного спорта в коньковых ходах</p>	<p>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 слалом. Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах коньковыми ходами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полуконьковый ход;</li> <li>- коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками);</li> <li>- одновременный двухшажный коньковый ход;</li> <li>- одновременный одношажный коньковый ход;</li> <li>- попеременный коньковый ход.</li> </ul>	
2	2.1	<p>Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.</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. Заповедники. Комплексы. Стадионы. Базы. Станции. Лыжедромы. Лыжные трамплины. Канатные дороги.</p>	2

		<p>Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте.</p>	<p>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>	4

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
--------	---------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------

		самостоятельное изучение		
1	1.1	<p>Развитие лыжного спорта в стране. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта. Использование лыж в военных действиях в условиях гражданской войны и интервенции.</p> <p>Развитие массового лыжного спорта на основе комплекса ГТО.</p> <p>Применение лыж во время Великой Отечественной войны.</p> <p>Лыжный спорт в послевоенные годы.</p> <p>Участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх.</p> <p>Характеристика современного состояния видов лыжного спорта.</p> <p>Терминология и понятия, используемые при анализе техники передвижения на лыжах.</p> <p>Основные действия, выполняемые лыжником: отгалкивание ногой, рукой (руками), скольжение на лыже, согласованность движений. Задачи обучения. Реализация дидактических принципов в процессе обучения технике передвижения на лыжах.</p> <p>Методы и методические приемы обучения.</p> <p>Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление, и дальнейшее</p>	<p>Техника классических ходов</p> <p>Техника коньковых ходов</p> <p>Составление словаря</p>	24

		<p>совершенствование.          Формы организации занимающихся в ходе занятий по лыжной подготовке. Выбор и подготовка мест занятий при обучении способом передвижения на лыжах. Учет подготовленности занимающихся и управление группой.          Совершенствование техники передвижения коньковыми ходами (пять ходов).</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.          Состояние тренированности лыжника. Утомление и восстановление. Условия, способствующие эффективности тренировочного процесса. Дозирование нагрузки в тренировке лыжников – гонщиков. Планирование учебно – тренировочной работы лыжников – гонщиков.</p>	<p>Презентация Составление плана-конспекта занятия</p>	22
3	3.1	<p>Общие правила проведения жеребьевки в соревнованиях по лыжному спорту. Информация на местах проведения соревнований. Медицинское обслуживание</p>	<p>Реферат Проведение занятий обучение лыжным ходам</p>	26

		<p>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.</p>		
4	4.1	<p>Значение лыжного спорта в физическом воспитании школьников.  Формы работы по лыжной подготовке и 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</p>	<p>Разработка положения соревнований  Разработка программы соревнований  Контрольный тест</p>	20

	определенного класса (по заданию). Массовые оздоровительные и спортивные мероприятия. Задачи и содержание занятий по лыжной подготовке.	
--	---	--

#### **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. Бутин И.М. Лыжный спорт: учебное пособие / И.М. Бутин. – Москва: Академия, 2000. – 368 с. – (Высш. Образование).
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. Маслеников Игорь Борисович, Лыжные гонки/ Маслеников Игорь Борисович, Смирнов Георгий Алексеевич. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: физкультура и спорт, 1999. – 200 с – (Азбука спорта). – 32-00.
4. Теория обучения: учеб. Пособие / под ред. И.П. Андриади. – Москва: Академия, 2010. -336 с. – (Высшее профессиональное образование).
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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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
<p>Поисковая система «Яндекс» Поисковая систем Google (Россия) Поисковая система «Рамблер» Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» Сайт Министерства образования и науки РФ Сайт Рособразования Российский общеобразовательный портал Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования Федеральный образовательный портал–учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям Единое окно доступа к образовательным ресурсам Электронная библиотека Гумер. Муниципальное объединение библиотек Электронная библиотека Российская национальная библиотека Публичная электронная библиотека Справочная система Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и</p>	<p><a href="http://www.yandex.ru">http://www.yandex.ru</a></p>

спорту РФ. Теория и практика физической культуры (журнал) Культура физическая и здоровье (журнал) Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) Физическая культура в школе (журнал) газета "Спорт в школе" газета "Здоровье детей"

## 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) Google Chrome

## 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 промежуточной аттестации	
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; помечать 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 ознакомиться 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.