



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	Физическая культура	
Лыжный спорт с методикой обучения		Б1.В.08

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА

на заседании Ученого совета университета

протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт с методикой обучения»

Трудоемкость: 4 зачетных единиц

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год начала подготовки: 2015

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	4
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	6
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	7
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	7
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	7
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	16
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	18
7.1. Основная литература	18
7.2. Дополнительная литература.....	18
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	19
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	19
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	20
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	21
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	22

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)	Выпускник знает: <ul style="list-style-type: none"> • методики обучения технике передвижения на лыжах; уметь: <ul style="list-style-type: none"> ▪ применять на практике основы речевой профессиональной культуры; владеть: <ul style="list-style-type: none"> ▪ основами речевой профессиональной культуры; методиками обучения способам передвижения на лыжах .	в соответствии с учебным планом
способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-4)	Выпускник знает: <ul style="list-style-type: none"> • факторы и причины травматизма, возникновения заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; уметь: <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и контролировать учебные, тренировочные, соревновательные мероприятия по лыжному спорту; 	в соответствии с учебным планом
способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1)	Выпускник знает: <ul style="list-style-type: none"> • профессиональную лексику по предмету; уметь: <ul style="list-style-type: none"> • разрабатывать индивидуальные программы развития и самосовершенствования; владеть: <ul style="list-style-type: none"> • достаточным набором средств и форм организации занятий с различным контингентом; 	в соответствии с учебным планом

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Лыжный спорт с методикой обучения» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального цикла учебного плана 44.03.01 направления «Педагогическое образование» направленности «Физическая культура». Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин базовой части профессионального цикла «Психология», «Физическая культура и спорт», «Анатомия человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Физиология человека», «Педагогика» и осваивается одновременно с продолжением изучения этих дисциплин.

Изучение данной дисциплины предполагает наличие у студентов специальных знаний и

умений об основах передвижения на лыжах, полученных в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». К началу изучения дисциплины студенты должны владеть:

- знаниями о возрастных особенностях развития детей, средствах обучения и воспитания, формах организации занятий физической культурой; о средствах физического воспитания для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач учебных и вне-учебных занятий физической культурой
- владение техникой лыжных ходов.

Данная дисциплина является базовой для успешного прохождения учебной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности и педагогической практики, а так же для подготовки ВКР.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов по формам обучения
	Очная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	144/4
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	54
в том числе:	
Лекции	6
Лабораторные работы	48
Самостоятельная работа студента (всего)	54
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным и лабораторным занятиям	48
Подготовка проекта	6
Подготовка к экзамену	36
Промежуточная аттестация в форме экзамена	

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий		
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1. Учебная работа по лыжному спорту в учебных заведениях.	2		
Тема 1.1. Лыжный спорт как дисциплина учебного плана в учреждениях образования		2	4
Тема 1.2. Лыжная подготовка в школьной программе.		16	10
Раздел 2. Основы обучения в лыжном спорте.			

Тема 2.1. Основы обучения в лыжном спорте.		2	4
Тема 2.2. Организация занятий по лыжному спорту		2	10
Раздел 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах.	2		
Тема 3.1. Методика обучения имитационным упражнениям		4	4
Тема 3.2. Методика обучения коньковым лыжным ходам.		4	6
Тема 3.3. Методика обучения способам передвижения на лыжах		4	4
Тема 3.4. Методика обучения классическим лыжным ходам		4	4
Раздел 4. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.	2		
Тема 4.1. Организация и проведение занятий в ДЮСШ		4	4
Тема 4.2 Система подготовки спортсменов в лыжном спорте.		6	4
Контроль самостоятельной работы студентов			
Подготовка к экзамену (включая групповую консультацию)			36
ИТОГО	180	6	48

Раздел 1. Учебная работа по лыжному спорту

Тема 1.1. Лыжный спорт как дисциплина учебного плана в учреждениях образования

Лыжный спорт в высших учебных заведениях. Лыжный спорт в среднеспециальных учебных заведениях. Лыжный спорт в общеобразовательных учреждениях. Лыжная подготовка в детском саду.

Тема 1.2. Лыжная подготовка в школьной программе

Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе. Содержание и методика проведения уроков в средней школе. Содержание и методика проведения уроков в старших классах. Формы работы и организации занятий по лыжной подготовке. Организация и методика проведения внеклассной работы по лыжному спорту.

Раздел 2. Основы обучения в лыжном спорте

Тема 2.1. Основы методики обучения в лыжном спорте.

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения. Принципы обучения в лыжном спорте. Методы обучения в лыжном спорте. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий по лыжному спорту.

Тема 2.2. Организация занятий по лыжному спорту

Выбор мест для проведения занятий. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Содержание занятий. Особенности организации занятий в бесснежное время. Особенности проведения занятий с различными категориями населения.

Раздел 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах

Тема 3.1. Методика обучения имитационным упражнениям

Особенности организации и проведения занятий зимой в бесснежное время. Особенности обучения передвижению на лыжероллерах

Тема 3.2. Методика обучения классическим лыжным ходам

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход
Комбинированные классические лыжные ходы

Тема 3.3. Методика обучения коньковым лыжным ходам

Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный полуконьковый ход. Попеременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания (без махов руками и с махами руками). Одновременный одношажный коньковый ход. Комбинированные коньковые лыжные ходы

Тема 3.4. Методика обучения способам передвижения на лыжах

Обучение подъемам. Обучение спускам. Обучение торможениям. Обучение поворотам

Раздел 4. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте

Тема 4.1. Организация проведения занятий в ДЮСШ

Задачи, комплектование спортивных школ, методика отбора юных лыжников. Организация рабо-

ты в ДЮСШ. Планирование и управление учебно-тренировочным процессом подготовки спортивного резерва

Тема 4.2. Система подготовки спортсменов в лыжном спорте

Цели, задачи, закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте Содержание подготовки лыжника-гонщика, виды и формы. Основные методы и средства подготовки в лыжном спорте. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Подготовленность лыжника и спортивная форм.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебная работа по дисциплине «Лыжный спорт с методикой обучения» осуществляется в форме лекций, практических занятий, самостоятельной работы студентов.

Студенты самостоятельно изучают рекомендованную литературу, выполняют задания, включающие изучение теоретического материала и практическое выполнение заданий. Предлагается перечень тем для подготовки проектов учебно-воспитательных мероприятий для различного контингента обучающихся.

Для самостоятельной работы рекомендуется использовать следующую литературу

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебное пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура и спорт, 2005. – 305 с.
2. Иванова, С.Ю., Конькова, Р.В., Сантьева, Е.В. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза. Учебное пособие/ С.Ю.Иванова, Р.В.Конькова, Е.В.Сантьева.- Кемеровский гос.университет, 2011.-150 с. – ISBN 978-5-8353-1174-3

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

При изучении дисциплины «Лыжный спорт с методикой обучения» студенты овладевают следующими профессиональными компетенциями:

-готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)

-способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-4)

-способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК-1)

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими спортивными дисциплинами. Изучение дисциплины осуществляется на этапе формирования данной компетенции, соответствующем учебному плану.

6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	<ul style="list-style-type: none"> • методики обучения технике передвижения на лыжах; • факторы и причины травматизма, возникновения заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной 	Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 (с учетом баллов, набранных на промежуточной ат-

Лыжный спорт с методикой обучения		Б1.В.08
	ной деятельности; • профессиональную лексику по предмету;	тестации). Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 60 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации). Оценка «хорошо» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 61 до 80 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации).
Умения	• применять на практике основы речевой профессиональной культуры; • организовывать и контролировать учебные, тренировочные, соревновательные мероприятия по лыжному спорту; • разрабатывать индивидуальные программы развития и самосовершенствования;	Оценка «отлично» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 81 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации).
Навыки и опыт деятельности	• достаточным набором средств и форм организации занятий с различным контингентом; • основами речевой профессиональной культуры; • методиками обучения способам передвижения на лыжах	

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

**Вопросы к экзамену по дисциплине
«Лыжный спорт с методикой обучения»**

1. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Олимпийские виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
3. История проведения зимних олимпийских игр и чемпионатов мира 21 века. Виды олимпийской программы.
4. Участие отечественных лыжников в международных соревнованиях, первенствах и кубках мира, зимних Олимпийских играх.
5. Дать определение лыжным гонкам. Содержание олимпийской программы лыжников-гонщиков на 22 зимних Олимпийских играх в Сочи, в 2014г.
6. Особенности проведения соревнований лыжного двоеборья. Программа лыжного двоеборья на 22 зимних Олимпийских играх в Сочи, в 2014г.
7. Дать определение горных лыж, как вида лыжного спорта. Горнолыжная программа на 22 зимних Олимпийских играх в Сочи, в 2014г.
8. Биатлон, как вид олимпийской программы 22 зимних Олимпийских игр в Сочи, 2014г.
9. Фристайл, как вид состязаний 22 зимних Олимпийских игр в Сочи, 2014 г. История фристайла.
10. Особенности проведения соревнований по сноубордingu. Содержание олимпийской программы по сноубордingu на 22 зимних Олимпийских играх в Сочи, в 2014г.
11. Дать определение прыжкам на лыжах с трамплина. Прыжки с трамплина в программе 22 зимних Олимпийских игр в Сочи, в 2014г.
12. Неолимпийские виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
13. Лыжный инвентарь: выбор, хранение и уход. Эволюция лыжного инвентаря
14. Классификация и назначение лыжных мазей. Основные факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов.
15. Технология смазки скользящей поверхности лыжи.
16. Понятие техники лыжного спорта и сведения о ее развитии.
17. Основные требования к технике скользящего шага. Анализ структуры скользящего шага (цикл, период, фаза).

18. Классификация основных способов передвижения на лыжах, их краткая характеристика.
19. Анализ техники попеременного четырехшажного классического лыжного хода.
20. Анализ техники одновременного бесшажного классического лыжного хода.
21. Анализ техники одновременного одношажного классического лыжного хода (стартовый, затяжной вариант).
22. Анализ техники одновременного двухшажного классического лыжного хода.
23. Анализ техники одновременного трёхшажного классического лыжного хода.
24. Анализ техники попеременного двухшажного классического лыжного хода.
25. Сравнительная характеристика техники попеременного двухшажного хода на равнине и в подъем.
26. Варианты перехода с хода на ход в классических способах передвижения на лыжах.
27. Варианты перехода с хода на ход в коньковых способах передвижения на лыжах
28. Основные причины появления коньковых лыжных ходов. История «свободного стиля» в лыжных гонках.
29. Отличие структуры движения коньковыми ходами от классических.
30. Анализ техники попеременного двухшажного конькового лыжного хода.
31. Анализ техники полуконькового лыжного хода.
32. Анализ техники конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов руками)
33. Анализ техники одновременного двухшажного конькового лыжного хода.
34. Анализ техники одновременного одношажного конькового лыжного хода
35. Основные требования к современной технике передвижения на лыжах.
36. Отличительные особенности попеременных и одновременных лыжных ходов.
37. Способы преодоления подъемов на склонах различной крутизны.
38. Анализ прохождения спусков на лыжах и особенности преодоления неровностей.
39. Анализ способов торможения на лыжах.
40. Анализ поворотов на лыжах в движении.
41. Характеристика строевых приемов с лыжами и на лыжах.
42. Особенности подготовки учебной площадки, учебного склона для занятий лыжной подготовкой.
43. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке, предупреждение травматизма.
44. Характеристика возможных травм на занятиях по лыжной подготовке, причины их возникновения. Профилактика травматизма на практических занятиях лыжами.
45. Этапы обучения в лыжном спорте (условные фазы формирования двигательного навыка)
46. Основные методы и принципы обучения, применяемые в лыжном спорте.
47. Последовательность овладения лыжными ходами.
48. Методика обучения классическому попеременному двухшажному лыжному ходу.
49. Методика обучения классическому попеременному четырехшажному лыжному ходу.
50. Методика обучения классическим одновременным лыжным ходам.
51. Методика обучения способам перехода с хода на ход.
52. Методика обучения коньковым лыжным ходам.
53. Методика обучения способам прохождения спусков на лыжах и преодолению неровностей.
54. Методика обучения способам торможения на лыжах.
55. Методика обучения способам поворотов на лыжах в движении.
56. Значение лыжного спорта в физической подготовке и воспитании школьников.
57. Урок - основная форма занятий по лыжной подготовке. Структура и содержание урока.
58. План-конспект, как основной инструмент подготовки учителя (тренера) к занятию по лыжному спорту.
59. Особенности организации и методика проведения уроков по лыжной подготовке с дошкольниками.
60. Особенности организации и методика проведения уроков по лыжной подготовке со школьниками младших классов.
61. Особенности организации и методика проведения уроков по лыжной подготовке с детьми

среднего школьного возраста.

62. Особенности организации и методика проведения уроков по лыжной подготовке с старшеклассниками.
63. Внеклассные и внешкольные занятия по лыжной подготовке.
64. Особенности организации и содержание работы секции лыжного спорта в школе.
65. Особенности организации спортивных соревнований по лыжным гонками массовых стартов со школьниками.
66. Значение игрового метода в обучении школьников и тренировке юных лыжников.
67. Основные задачи на этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
68. Классификация основных видов физических упражнений, применяемых в тренировке лыжников-гонщиков (основные, специальноподготовительные, общеподготовительные).
69. Краткая характеристика методов тренировки лыжников-гонщиков.
70. Краткая характеристика равномерного метода тренировки лыжников-гонщиков.
71. Краткая характеристика переменного метода тренировки лыжников-гонщиков.
72. Краткая характеристика интервального метода тренировки лыжников-гонщиков.
73. Краткая характеристика повторного метода тренировки лыжников-гонщиков.
74. Краткая характеристика кругового метода тренировки лыжников-гонщиков.
75. Краткая характеристика игрового метода тренировки лыжников-гонщиков.
76. Краткая характеристика контрольного метода тренировки лыжников-гонщиков.
77. Краткая характеристика соревновательного метода тренировки лыжников-гонщиков.
78. Характеристика основных средств тренировки лыжников-гонщиков.
79. Воспитательная работа с лыжниками-гонщиками на этапах многолетней спортивной подготовки.
80. Психологическая подготовка лыжника к соревнованиям. Регулирование предстартового состояния.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Балльно-рейтинговая система оценки знаний по дисциплине

«Методика обучения лыжному спорту»

1. *Посещение аудиторных занятий* – max 27 баллов (1 академический час = 0,5 балла)

2. *Практический зачет* – max 45 баллов:

- I. Отчетность по карточкам (разбор ситуаций, анализ технических характеристик хода) – max 10 баллов (за правильное выполнение задания студент получает 0,5 балла)
- II. Составление тематического планирования – 4 баллов
- III. Анализ проведенного урока – max 6 баллов

Критерии оценивания анализа урока	Баллы
Контролирует все виды деятельности. Дает аргументированную оценку. Видит ошибки, знает пути их исправления	6 баллов
Студент акцентирует внимание лишь на грубых нарушениях, не знает средства устранения данных ошибок.	3 балла
Студент не умеет выявить ошибки в проведении урока	0 баллов

IV. Составление конспекта урока – max 10 баллов

Критерии оценивания составления конспекта	Количество баллов
Присутствует творческий подход к подбору упражнений и оформлению конспекта, не противоречащий основным требованиям	10 баллов
Конспект составлен в соответствии с требованиями	6 баллов
Нарушена логика построения урока, последовательность упражнений и заданий.	5 баллов
Допущены ошибки в дозировке упражнений	3 балла

Упражнения основной части не соответствуют поставленным задачам, но грамотно составлены подготовительная и заключительная части урока.

2 балла

V. Проведение урока - max 23 балла (урок проведен на высоком уровне, в соответствии с требованиями)

Критерии снижения оценки (возможные ошибки)	количество вычитаемых баллов из максимальной оценки
отсутствует образцовый показ (понимание правильности выполнения упражнения)	-5
Допускает ошибки в терминологии	-4
присутствуют длительные паузы	-3
дозировка упражнений не соответствует решению поставленной задачи	-2
место занятия не подготовлено	-3
не следит за соблюдением техники безопасности	- 2
отсутствует командный голос	-2
время частей урока распределено не рационально	-2

3. **Итоговая аттестация (экзамен)** - ответ на два вопроса – max 20 баллов

Критерии оценивания устного ответа	Количество баллов
Полный развернутый ответ на два вопроса. Студент владеет терминологией, грамотной и ясной речью.	20 баллов
Студент недостаточно четко отвечает на вопросы билета, нарушает последовательность ответа, пропускает детали. На дополнительные вопросы отвечает уверенно, высказывая собственное мнение и связывая теоретический ответ с практическими примерами.	15 баллов
Студент уверенно и полно отвечает лишь на один вопрос билета, при этом уверенно отвечает на дополнительные вопросы.	10 баллов
Ответы на поставленные вопросы недостаточно терминологически четкие, специальные термины заменяются словами разговорной речи. Студент понимает суть вопроса, но допускает значительные ошибки при ответе	5 баллов
Студент владеет терминологическим аппаратом по предмету, но применяет имеющиеся знания искаженно.	2 балла
Отсутствие ответов на вопросы билеты	0 баллов

Невыполнение одного из разделов (компонентов рейтинговой системы) программы является основанием для неаттестации студента по дисциплине.

Набранные за период освоения дисциплины баллы суммируются, и в соответствии с этим выставляется дифференцированная оценка.

Набранное количество баллов	Выставляемая оценка
81-100 баллов	«отлично»
61-80 баллов	«хорошо»
41-60 баллов	«удовлетворительно»
менее 41 балла	«неудовлетворительно»

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Баталов, А.Г. Лыжный спорт : Методические рекомендации / Баталов А.Г., Бурдина М.Е., Раменская Т.И., А.Г. Баталов. — М. : РГУФКСМиТ, 2014. — 24 с. <https://rucont.ru/efd/301930>
2. Головкина, А.А. Лыжный спорт : Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А. Яковлев, А.А. Головкина. — Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2010. — 95 с. <https://rucont.ru/efd/208636>
3. Туренков, А.Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2009. — 112 с. ISBN:978-5-8353-0637-4 <https://e.lanbook.com/book/30176>
4. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др. - М.: «Издательский центр Академия», 2012. - 176 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебник / И. М. Бутин. – М. : Владос, 2003. – 166 с.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебное пособие для студентов вузов / И. М. Бутин. – М. : Академия, 2000. – 368 с.-ISBN 576950613X
3. Головкина, А.А. Лыжный спорт: Учебное пособие для специальности 050720.65 Физическая культура / А.А.Яковлев, А.А.Головкина.- Шуя: ФГБОУ ВПО «ШГПУ», 2010.- 95 с.
4. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех: Пер.с англ.-Мурманск: Издательство «Тулома», 2007.-192 с.
5. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе:1-11 кл.: Методическое пособие/ В.В.Осинцев.- М: Владос, 2001.- 272с.- ISBN 5305000378
6. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Наука, 2004. – 247 с.
7. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжника : учебно-практ. пособие / Т. И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
8. Раменская, Т. И. Специальная подготовка лыжника: учебник для институтов физической культуры / Т. И. Раменская. – М.: Спорт АкадемПресс, 2001. – 228 с.
9. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2004. – 204 с.
10. Хаммерсбах, Арнд. Лыжные гонки.: перевод с немецкого- Мурманск: Тулома (ИП Немцов), 2010.-172 с.
11. Шликенридер, Петер. Лыжный спорт.:пер.с нем.-Мурманск: Тулома (ИП Немцов), 2008.-288 с.

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и ли-

тературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «**Национальный цифровой ресурс «Рукопт»**»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

- Электронно-библиотечная система ЭБС «**ЮРАЙТ**»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ.[http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «**Ист Вью**»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограниченный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «**Лань**» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «**eLIBRARY.RU**»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «**КИБЕРЛЕНИНКА**»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– **Электронные ресурсы издательства Springer** –

1. зарубежные научные журналы Springer Journals (1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

2. полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

- Сайт учителя физической культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.trainer.li.ru/> .

- Газета «Спорт в школе»: сайт. - Режим доступа: <http://spo.lseptember.ru/>.

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной - Академии Физической Культуры: сайт. - Режим доступа: [http:// www.infosport.ru/](http://www.infosport.ru/).

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

- Портал о зимних видах спорта – <http://ws-news.ru>

- Новости спорта – <http://www.WinterLife.ru>

- Журнал «Лыжный спорт» – <http://www.skisport.ru>

- Зимние виды спорта – <http://www.winter.ru>

- Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов –<http://fizsport.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Лыжный спорт с методикой обучения» направлена на формирование профессиональных компетенций, необходимых будущим учителям физической культуры для успешного решения основных задач физического воспитания обучающихся различных возрастно-половых групп в образовательных учреждениях. Студентам следует проявлять высокую мотивацию к приобретению знаний и умений организовывать взаимодействие участников образовательного процесса, развивать личностные качества и способности обучающихся в процессе физического воспитания.

Для более успешного освоения учебного материала предлагается воспользоваться учебни-

ками, Интернет-источниками и методическими материалами.

В процессе изучения данной дисциплины студенты должны овладеть специальной терминологией, принципами, средствами, методами и приемами обучения лыжных ходов. Научиться применять средства и методы физического воспитания для обучения различным способам передвижения на лыжах и развития физических качеств, управлять компонентами физической нагрузки с учетом подготовленности и возраста занимающихся, проводить занятия по лыжному спорту. Организовывать и проводить спортивно — массовую работу в соответствии с правилами соревнований.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТППУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.

Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
<http://fgosvo.ru>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»
<http://www.ict.edu.ru..>

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Дисциплина обеспечена специальными помещениями для проведения занятий лекционного типа, практические занятия, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Лекционные аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Практические занятия проводятся на подготовленных площадках района Косая Гора и Басово и лыжной базе ТГПУ им.Л.Н.Толстого. Используется следующий инвентарь : - набор лыжных мазей -2 шт., - измерительная аппаратура (секундомеры), - лыжный станок – 1 шт., - лыжные палки – по количеству обучающихся, стенды, флажки, разметочные ленты, номерки участников соревнований, наглядные пособия (планшеты, таблицы) инструменты для ремонта лыжного инвентаря.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой и возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы компетенция ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов; компетенция ПК-4: способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов; компетенция ДПК-1: способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести знания о методиках обучения технике передвижения на лыжах, о причины травматизма, возникновения заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности, об основах терминологии, используемые в лыжном спорте, о средствах и формах организации занятий с различным контингентом, об нормативно-правовых документах государственных и общественных органов регулирующих деятельность в сфере лыжного спорта. Освоение дисциплины позволит студенту углубленно овладеть техникой передвижения на лыжах, повысить уровень физической и технической подготовленности; освоить на практике основы речевой профессиональной культуры; позволит научиться составлять планы различных видов учебной и внеурочной деятельности; поможет организовывать и контролировать учебные, тренировочные, соревновательные мероприятия по лыжному спорту.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Лыжный спорт с методикой обучения» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального цикла учебного плана 44.03.01 направления «Педагогическое образование» направленности «Физическая культура». Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин базовой части профессионального цикла «Психология», «Физическая культура и спорт», «Анатомия человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», «Физиология человека», «Педагогика» и осваивается одновременно с продолжением изучения этих дисциплин.

Изучение данной дисциплины предполагает наличие у студентов специальных знаний и умений об основах передвижения на лыжах, полученных в процессе освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». К началу изучения дисциплины студенты должны владеть:

- знаниями о возрастных особенностях развития детей, средствах обучения и воспитания, формах организации занятий физической культурой; о средствах физического воспитания для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач учебных и внеучебных занятий физической культурой
- владение техникой лыжных ходов.

Данная дисциплина является базовой для успешного прохождения учебной практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности и педагогической практики, а так же для подготовки ВКР.

3. Объем дисциплины 4 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчики: к.п.н., доцент Коняев Д.В.; старший преподаватель Малахова Е.Ю.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

2017-2018 учебный год**Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Разработчики:

Фамилия, имя, отчество	Учёная степень	Учёное звание	Должность
Коняев Дмитрий Валериевич	к.п.н.	доцент	доцент кафедры ТМФКиСД
Малахова Екатерина Юрьевна	отсутствует	отсутствует	ст.преподаватель кафедры ТМФКиСД