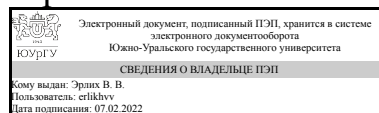


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института
Институт спорта, туризма и
сервиса



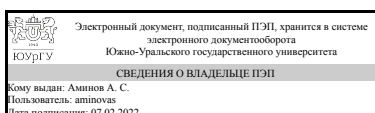
В. В. Эрлих

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.36.03 Лыжный спорт
для направления 49.03.01 Физическая культура
уровень Бакалавриат
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

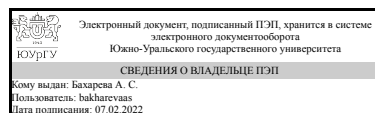
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

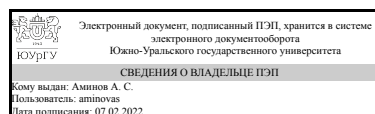
Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



А. С. Бахарева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе лыжного спорта. Задачи дисциплины: - сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры; - обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации занятий лыжным спортом, общих закономерностей данного вида социальной практики; - сформировать у студентов убеждение в необходимости применения лыжного спорта как средства физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности в области физической культуры.

Краткое содержание дисциплины

Зарождение и развитие лыжного спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта. Экипировка лыжника, подготовка лыж. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Обувь и одежда лыжника. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Подготовка лыж. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические и коньковые лыжные ходы. Классический и свободный стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения

спусков и неровностей. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника прохождения спусков и неровностей. Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника торможения. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Методика обучения лыжным ходам. Этапы обучения. Фазы формирования двигательного навыка: обучение, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимний период. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>Знает: терминологию и классификацию в лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; правила и организация соревнований по лыжному спорту; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте</p> <p>Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в</p>

	<p>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</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжному спорту; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта</p>
<p>ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>Знает: историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий лыжным спортом; терминологию лыжного спорта; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; организовывать группу 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</p>

	<p>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 лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке</p> <p>Имеет практический опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке</p>
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	<p>Знает: правила соревнований по лыжным гонкам, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в лыжных гонках; состав судейской коллегии по лыжным гонкам и функции отдельных спортивных судей</p> <p>Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по лыжным гонкам</p> <p>Имеет практический опыт: участия в судействе спортивных соревнований по лыжным гонкам</p>

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.10 Анатомия человека	1.О.14 Биомеханика двигательной деятельности, 1.О.32 Методология спортивной тренировки

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.10 Анатомия человека	<p>Знает: основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы возрастной морфологии, возрастную периодизацию, закономерности физического развития человека; основы динамической морфологии, методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека</p> <p>Умеет: демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять</p>

	(учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий , определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата Имеет практический опыт: основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практике физической культуры; опытом планирования учебных занятий, опираясь на анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста , способами определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата
--	---

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		2	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108	
<i>Аудиторные занятия:</i>	48	48	
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	53,75	53,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Подготовка к зачету	26,75	26.75	
Подготовка к практическим занятиям	27	27	
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Зарождение и развитие лыжного спорта.	2	2	0	0
2	Экипировка лыжника, подготовка лыж.	6	2	4	0
3	Основы техники передвижения на лыжах.	2	2	0	0
4	Классические и коньковые лыжные ходы.	12	2	10	0
5	Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей	8	2	6	0

6	Техника торможения.	6	2	4	0
7	Повороты в движении и на месте.	10	2	8	0
8	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2	2	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Зарождение и развитие лыжного спорта. Лыжи - одно из самых древних изобретений первобытного человека. Использование лыж в спортивных целях. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта.	2
2	2	Экипировка лыжника, подготовка лыж. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Владение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Обувь и одежда лыжника. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Подготовка лыж. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж.	2
3	3	Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле.	2
4	4	Классические и коньковые лыжные ходы. Классический и свободный стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов.	2
5	5	Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные	2

		склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей Техника прохождения спусков и неровностей. Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.	
6	6	Техника торможения. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.	2
7	7	Повороты в движении и на месте.	2
8	8	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	2	Экипировка и инвентарь лыжника; подготовка лыж.	4
3	4	Классический стиль передвижения. Попеременный двухшажный ход.	2
4	4	Классический стиль передвижения. Одновременный одношажный ход.	2
5	4	Классический стиль передвижения. Одновременный бесшажный ход.	2
6	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный двухшажный ход передвижения.	1
6	4	Свободный стиль передвижения. Полуконьковый ход передвижения.	1
7	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный ход на каждый шаг.	1
7	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный ход через шаг.	1
8-9	5	Техника преодоления подъемов классическим стилем.	4
10	5	Техника преодоления подъемов свободным стилем.	2
11	6	Техника торможения при классическом стиле передвижения.	2
12	6	Техника торможения при свободном стиле передвижения.	2
13	7	Повороты в движении переступанием.	2
14	7	Повороты в движении упором.	2
15	7	Повороты в движении "плугом".	2
16	7	Повороты в движении на параллельных лыжах..	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	ЭУМД № 1, С. 5-75; ЭУМД № 2, С. 33-41; ЭУМД № 3, С. 3-20; ЭУМД № 4, С. 5-	2	26,75

	110.		
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД № 4, С. 5-110; ЭУМД № 5, С. 5-112.	2	27

6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	2	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проходит в устной форме. Студент получает два вопроса из списка. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответил на один из двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	зачет
2	2	Бонус	Составление доклада с презентацией по предложенным темам	-	8	1 балл - соответствие плана теме доклада; 1 балл - соответствие содержания теме и плану доклада; 1 балл - полнота и глубина раскрытия основной проблемы; 1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); 1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; 1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу,	зачет

						аргументировать основные положения и выводы; 1 балл - правильное оформление доклада и презентации; 1 балл - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	
3	2	Текущий контроль	Электронное тестирование	1	28	Студенту для прохождения текущего контроля будет предложено пройти тестирование за 40 минут. Тестирование будет состоять из 28 вопросов с одним вариантом ответа в каждом вопросе, количество попыток - 3; лучшая в зачет; правильный ответ - 1 балл	зачет
4	2	Текущий контроль	Опрос	1	3	Студенту будет предложен устный опрос по пройденным темам. 2 балла - правильный ответ, но неполный; 3 балла - полный и правильный; 1 балл - неполный и с неточностями	зачет
5	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	1	12	Задания выполняются на практических занятиях (4 задания). Оценка каждого задания: 3 - задание выполнено без ошибок; 2 - задание выполнено с допущением 1 ошибки в структуре движения технического упражнения; 1 - задание выполнено с допущением 2 ошибок в структуре движения технического упражнения; 0 - допущение более 3 ошибок	зачет

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет по дисциплине "Лыжный спорт" будет проходить в устной форме. Студенту будет предложено ответить на 2 вопроса из перечня. Результаты ответа студента во время зачёта по теоретическому курсу заносятся в зачётную ведомость, где ставится отметка "зачтено" или "не зачтено". Оценка "зачтено" выставляется студентам, показавшим удовлетворительные и более высокие знания. Неявка на зачёт отмечается в зачётной ведомости как "1".	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ОПК-1	Знает: терминологию и классификацию в лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; правила и организация соревнований по лыжному спорту; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте	+	+	+	+	+

ОПК-1	Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту 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	++	++	++	++
ОПК-1	Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжному спорту; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта	++	++	++	++
ОПК-3	Знает: историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий лыжным спортом; терминологию лыжного спорта; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой	++	++	++	++
ОПК-3	Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; организовывать группу 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 лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке	++	++	++	++
ОПК-3	Имеет практический опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке	++	++	++	++
ОПК-13	Знает: правила соревнований по лыжным гонкам, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в лыжных гонках; состав судейской коллегии по лыжным гонкам и функции отдельных спортивных судей	++	++	++	++
ОПК-13	Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по лыжным гонкам	++	++	++	++
ОПК-13	Имеет практический опыт: участия в судействе спортивных соревнований по	++	++	++	++

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. http://e.lanbook.com/book/69835
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гиренко, ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ. [Электронный ресурс] / Гиренко, Головин, Колмогоров, Айзман. — Электрон. дан. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2012. — № 1. — С. 33-41. http://e.lanbook.com/journal/issue/288401
3	Основная	Электронно-	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду

	литература	библиотечная система издательства Лань	спорта лыжные гонки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 26 с. http://e.lanbook.com/book/69812
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ерохова, Н. В. Теория и методика лыжного спорта : учебно-методическое пособие / Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. — Мурманск : МАГУ, 2017. — 111 с. https://e.lanbook.com/book/140995
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская. — Архангельск : САФУ, 2015. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01062-3. https://e.lanbook.com/book/96631

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	205 (ДС)	спортивный инвентарь: лыжи, лыжероллеры, ботинки, палки
Контроль самостоятельной работы	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки