

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

Е.В.Фильгина

26.06.2019г.

Регистрационный № УД – 283/уч.

## **ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой степени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02 -2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

#### **СОСТАВИТЕЛИ:**

**М.К.Воропай**, заведующий кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Ю.А.Кузьмич**, старший преподаватель кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

#### **РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**С.Ю.Аврутин**, заведующий кафедрой легкой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

**Н.В.Иванова**, заместитель директора по научной работе государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр спорта», кандидат биологических наук, доцент

#### **РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 11.02.2019 № 8);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» разработана для студентов, обучающихся по направлению специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)», с учетом требований образовательных стандартов Республики Беларусь первой ступени высшего образования ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02 -2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013 и учебных планов вышеуказанных специальностей, Порядка разработки и утверждения учебных программ и программ практики для реализации содержания образовательных программ высшего образования, утвержденного Министром образования Республики Беларусь 06.04.2015.

Учебная дисциплина «Лыжный спорт и методика преподавания» относится к циклу специальных дисциплин компонента учреждения высшего образования и является важной частью образовательного процесса при обеспечении практической подготовки специалистов к самостоятельной профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма.

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» является формирование и развитие социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для решения задач в сфере профессиональной и социальной деятельности; формирование профессиональных компетенций для работы в области физической культуры и спорта.

Реализация целевой функции настоящей учебной дисциплины связано с решением следующих профессиональных задач:

- ознакомление с методикой обучения и спортивной тренировки в лыжном спорте;
- овладение современными технологиями использования специально-подготовительных и имитационных упражнений в изучении техники способов передвижения на лыжах;
- формирование умений организации и проведения спортивных соревнований по видам лыжного спорта.

## ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате изучения учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» формируются следующие компетенции:

### **академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

### **социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

### **профессиональные:**

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;

- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 15) квалифицированно проводить научные исследования в области физической культуры и спорта;
- 16) осваивать и использовать современные методики спортивной подготовки.
- 17) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 18) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 19) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 20) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- 21) выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физических нагрузок и травм;
- 22) формировать знания, двигательные умения и навыки;
- 23) нормировать и контролировать физическую нагрузку;
- 24) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 25) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 26) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни;
- 27) организовывать и проводить мониторинг динамики психических состояний и свойств личности;
- 28) владеть навыками регуляции психических состояний;
- 30) проводить индивидуальные и групповые консультации;
- 31) проводить просветительские психологические мероприятия различной формы;

В результате изучения учебной дисциплины студент должен

**знать:**

- историю лыжного спорта;
- правила безопасности при проведении занятий;
- классификацию способов передвижения на лыжах;
- методику обучения и спортивной тренировки в лыжном спорте;
- правила спортивных соревнований по видам лыжного спорта;

**уметь:**

- выбирать и подготавливать инвентарь и снаряжение для занятий и спортивных соревнований;
- обучать способам передвижения на лыжах;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по лыжным гонкам.
- проводить тренировочные занятия с различной направленностью.

**владеть:**

- психодиагностическими методиками, технологиями изучения личности и коллектива;
- технологиями диагностики уровня воспитанности, образованности, развитости личности и коллектива;
- технологией формирования воспитательной среды;
- технологией педагогического воздействия на личность воспитанника в соответствии с возрастом, индивидуальными особенностями, педагогической ситуацией;
- технологией сплочения учащихся;
- педагогической технологией разрешения конфликтной ситуации;
- приемами разработки программы личностно-профессионального самосовершенствования.

Изучение учебной дисциплины предназначено для студентов дневной и заочной форм получения образования и рассчитано на общее количество часов – 110 часов.

Распределение аудиторного времени (36 часов) для студентов дневной формы получения образования: лекции – 4 часа, практические занятия – 32 часа. Форма текущей аттестации – экзамен.

Распределение аудиторного времени (10 часов) для студентов заочной формы получения образования: лекции – 4 часа, практические занятия – 6 часов. Форма текущей аттестации – экзамен.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов		
	Всего	Лекции	Практические занятия
<b>Раздел I. Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Тема 1. Основы техники в лыжном спорте	2	2	
Тема 2. Методика обучения способам передвижения на лыжах	14	2	12
<b>Раздел II. Общие основы теории лыжного спорта</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Тема 3. Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь	2		2
Тема 4. Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке	2		2
Тема 5. Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке	2		2
<b>Раздел III. Материально-техническое обеспечение</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Тема 6. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения	2		2
Тема 7. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и спортивным соревнованиям	2		2
<b>Раздел IV. Методика спортивной тренировки</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Тема 8. Характеристика методов спортивной тренировки в лыжном спорте	2		2
Тема 9. Периодизация тренировочного процесса	2		2
<b>Раздел V. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
Тема 10. Документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований	2		2
Тема 11. Выбор и подготовка лыжной трассы	2		2
Тема 12. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам	2		2
<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

#### **ТЕМА 1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

Классификация способов передвижения на лыжах. Анализ техники способов передвижения на лыжах: классическими и коньковыми ходами. Анализ способов преодоления подъемов, прохождения спусков, торможений, поворотов на лыжах на месте и в движении. Имитационные упражнения. Специальные упражнения лыжников-гонщиков.

#### **ТЕМА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

Методы и принципы обучения в лыжном спорте. Значение, выбор и подготовка мест занятий. Последовательность в обучении, структура урока.

Обучение способам передвижения на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах. Подача строевых команд. Управление группой. Методика обучения технике способов передвижения на лыжах. Определение и исправление ошибок в технике передвижения.

Строевые упражнения с лыжами и палками. Обучение имитационным упражнениям.

Методика обучения технике способов поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком) и в движении (переступанием, рулением, махом). Определение и исправление ошибок.

Имитация стоек лыжника. Методика обучения технике попеременных лыжных ходов (2-хшажного и 4-хшажного) на месте, в движении, без палок, с палками. Методика обучения технике одновременных ходов (бесшажного, одновременного одношажного (основной, стартовый вариант), двухшажного) на месте и в движении. Определение и исправление ошибок.

Методика обучения технике коньковых ходов на месте и в движении, без палок и с палками (полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный). Определение и исправление ошибок.

Методика обучения технике способов подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»). Определение и исправление ошибок.

Методика обучения технике стоек спусков (высокая, низкая, основная). Определение и исправление ошибок.

Методика обучения технике способов торможений (упором, плугом, падением, боковым соскальзыванием, палками). Определение и исправление ошибок.



## **РАЗДЕЛ II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ТЕОРИИ ЛЫЖНОГО СПОРТА**

### **ТЕМА 3. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА ЗА РУБЕЖОМ И В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в мире и Республике Беларусь.

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. Лыжи – как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств.

Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила спортивных соревнований. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд.

Лыжный спорт в физкультурно-оздоровительной двигательной активности лиц с ограниченными возможностями. Лыжный спорт на Паралимпийских играх.

### **ТЕМА 4. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Обеспечение правил безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. Передвижение по замершим водоемам, рекам, дисциплина, температурные нормы проведения занятий и спортивных соревнований.

### **ТЕМА 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫМИ ЗАНЯТИЯМИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны.

Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы.

Структура урока, части урока, содержание, продолжительность.

Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).

## **РАЗДЕЛ III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ТЕМА 6. ВЫБОР ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ И СНАРЯЖЕНИЯ**

Характеристика лыжного инвентаря: одежда, обувь. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). Технология постановки лыжных креплений на лыжи. Технология обработки пластиковых лыж.

## **ТЕМА 7. ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОГО ИНВЕНТАРЯ К ЗАНЯТИЯМ И СОРТИВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ**

Характеристика лыжных масел и парафинов. Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов. Простейшие способы проверки качества смазки лыж. Хранение и уход за лыжным инвентарем, простейший ремонт.

### **РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

#### **ТЕМА 8. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ**

Методы спортивной тренировки и их характеристика.

Выбор и подготовка учебно-тренировочной и тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного и соревновательного методов.

#### **ТЕМА 9. ПЕРИОДИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Периодизация годичного цикла: подготовительный (общеподготовительный и специальноподготовительный этап), соревновательный (предсоревновательный, собственно соревновательный, после соревновательный этап) и переходный периоды. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле.

### **РАЗДЕЛ V. ПРАВИЛА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

#### **ТЕМА 10. ДОКУМЕНТЫ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИЕ ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ**

Классификация спортивных соревнований по целям, задачам, масштабу. Документы планирования: календарный план, смета. Положение о спортивных соревнованиях, программа спортивных соревнований: содержание, порядок составления. Заявка. Варианты жеребьевки. Организация и проведение жеребьевки.

Документальное обеспечение спортивных соревнований (карточка участника, стартовый, финишный, контрольный и общий протокол).

#### **ТЕМА 11. ВЫБОР И ПОДГОТОВКА ЛЫЖНОЙ ТРАССЫ**

Определение сложности трасс. Голомогация (процедура засвидетельствования трасс). Выбор, подготовка лыжных трасс в бесснежное время. Приборы для измерения трасс. Машины для подготовки трасс,

изготовления искусственного снега. Схема трасс.

## **ТЕМА 12. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Обязанности организаторов спортивных соревнований: комплектование судейской коллегии; материально-техническое и хозяйственное обеспечение; подготовка трасс; мест размещения; медицинское обеспечение.

Главная судейская коллегия, составы судейских бригад, их обязанности (главный судья, главный секретарь, секретариат, стартовая и финишная бригады, начальник дистанции, контролеры).

Выбор мест спортивных соревнований, их подготовка. Размещение старта и финиша. Организация старта и зоны передачи в эстафетных гонках. Виды старта в лыжных гонках. Команды стартера в зависимости от формата проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.

Обязанности представителя команды, тренера, участников спортивных соревнований. Правила прохождения дистанции.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>	<b>4</b>						
1.1	Основы техники в лыжном спорте	<b>2</b>						
1.1.1	Классификация способов передвижения на лыжах. Анализ техники способов передвижения на лыжах: классическими и коньковыми ходами. Анализ способов преодоления подъемов, прохождения спусков, торможений, поворотов на лыжах на месте и в движении. Имитационные упражнения. Специальные упражнения лыжников-гонщиков.	2				УМК Мультимедийное сопровождение Презентация	[3], [6], [7], [8], [11], [14]	Конспект лекции
1.2	Методика обучения способам передвижения на лыжах	<b>2</b>						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.2	<p>Методы и принципы обучения в лыжном спорте. Последовательность в обучении, структура урока. Значение, выбор и подготовка мест занятий.</p> <p>Обучение способам передвижения на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах. Подача строевых команд. Управление группой. Методика обучения технике способов передвижения на лыжах. Определение и исправление ошибок в технике передвижения.</p>	2				УМК Мультимедийное сопровождение Презентация	[1], [3], [6], [7], [8], [11], [14]	Конспект лекции
<b>II</b>	<b>Общие основы теории лыжного спорта</b>		<b>6</b>					
2.3	Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь		<b>2</b>					
2.3.3	<p>Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в мире и Республике Беларусь. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.</p> <p>Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила спортивных соревнований. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд. Лыжный спорт на Паралимпийских играх.</p>		2			УМК Мультимедийное сопровождение	[1], [2], [7], [8], [11], [12]	Конспект занятия
2.4	Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке		<b>2</b>					
2.4.4	Обеспечение правил безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. Передвижение по замершим водоемам, рекам, дисциплина, температурные нормы проведения занятий и спортивных соревнований.		2			УМК Нормативные акты	[1], [2], [4], [6] [7], [8], [9], [11], [12]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.5	Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке		2					
2.5.5	Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны. Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы. Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).		2			УМК Схемы	[1], [2], [4], [6] [7], [8], [9], [11], [12]	
<b>III</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>		<b>4</b>					
3.6	Выбор лыжного инвентаря и снаряжения		2					
3.6.6	Характеристика лыжного инвентаря: одежда, обувь. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). Технология постановки лыжных креплений на лыжи. Технология обработки пластиковых лыж.		2			УМК Лыжный инвентарь	[2], [4], [6], [7], [9],[10], [11],[12], [15],[16]	
3.7	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и спортивным соревнованиям		2					
3.7.7	Характеристика лыжных мазей и парафинов. Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов. Простейшие способы проверки качества смазки лыж. Хранение и уход за лыжным инвентарем, простейший ремонт.		2			УМК Лыжный инвентарь Видеофильм, интернет	[1], [2], [4], [6] [7], [8], [9],[11], [12]	
<b>I</b>	<b>Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>		<b>12</b>					
1.2	Методика обучения способам передвижения на лыжах		12					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.8	<p>Строевые упражнения с лыжами и палками. Обучение имитационным упражнениям.</p> <p>Имитация стоек лыжника. Техника попеременных лыжных ходов (2-хшажного и 4-хшажного) на месте, в движении, без палок, с палками. Имитация одновременных ходов (бесшажного, одновременного одношажного (основной, стартовый вариант), двухшажного) на месте и в движении, с палками, без палок. Определение и исправление ошибок.</p>		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12],[14], [18]	Оценка умений
1.2.9	<p>Техника коньковых ходов на месте и в движении, без палок и с палками (полуконьковый, без отталкивания палками, одновременный двухшажный, одновременный одношажный). Определение и исправление ошибок. коньковый ход без отталкивания палками</p>		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12],[14], [18]	Оценка умений
1.2.10	<p>Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.</p>		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12],[14], [18]	Оценка умений
1.2.11	<p>Техника способов поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком) и в движении (переступанием, рулением, махом). Определение и исправление ошибок.</p>		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12],[14], [18]	Оценка умений
1.2.12	<p>Техника способов подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»). Определение и исправление ошибок.</p> <p>Техника стоек спусков (высокая, низкая, основная). Определение и исправление ошибок.</p>		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12],[14], [18]	Оценка умений

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.13	Техника способов торможений (упором, плугом, падением, боковым соскальзыванием, палками). Определение и исправление ошибок.		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12],[14], [18]	Оценка умений
<b>IV</b>	<b>Методика спортивной тренировки</b>		<b>4</b>					
4.8	Характеристика методов спортивной тренировки в лыжном спорте		<b>2</b>					
4.8.14	Методы спортивной тренировки и их характеристика. Выбор и подготовка учебно-тренировочной и тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного и соревновательного методов.		2			УМК Мультимедийное сопровождение	[1], [2], [4], [6], [7], [8], [12],[18], [19]	Конспект занятия
4.9	Периодизация тренировочного процесса		<b>2</b>					
4.9.15	Периодизация годичного цикла: подготовительный (общеподготовительный и специальноподготовительный этап), соревновательный (предсоревновательный, собственно соревновательный, после соревновательный этап) и переходный периоды. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годичном цикле.		2			УМК Мультимедийное сопровождение	[1], [2], [4], [6], [7], [8], [12],[18], [19]	Конспект занятия
<b>V</b>	<b>Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>6</b>					
5.10	Документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований		<b>2</b>					



1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.10.16	<p>Классификация спортивных соревнований по целям, задачам, масштабу. Документы планирования: календарный план, смета. Положение о спортивных соревнованиях, программа спортивных соревнований: содержание, порядок составления. Заявка. Варианты жеребьевки. Организация и проведение жеребьевки.</p> <p>Документальное обеспечение спортивных соревнований (карточка участника, стартовый, финишный, контрольный и общий протокол).</p>		2			<p>УМК Правила спортивных соревнований. Положение, смета, судейская документация</p>	[1], [2], [6], [7], [8], [11], [12],[13], [18]	Конспект занятия
5.11	<b>Выбор и подготовка лыжной трассы</b>		<b>2</b>					
5.11.17	<p>Определение сложности трасс. Голомогация (процедура засвидетельствования трасс). Выбор, подготовка лыжных трасс в бесснежное время. Приборы для измерения трасс. Машины для подготовки трасс, изготовления искусственного снега. Схема трасс.</p>		2			<p>УМК Схемы Правила спортивных соревнований.</p>	[1], [2], [6], [7], [8], [11], [12],[13], [18]	
5.12	<b>Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам</b>		<b>2</b>					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.12.18	<p>Обязанности организаторов спортивных соревнований: комплектование судейской коллегии; материально-техническое и хозяйственное обеспечение; подготовка трасс; мест размещения; медицинское обеспечение.</p> <p>Главная судейская коллегия, составы судейских бригад, их обязанности (главный судья, главный секретарь, секретариат, стартовая и финишная бригады, начальник дистанции, контролеры).</p> <p>Выбор мест спортивных соревнований, их подготовка. Размещение старта и финиша. Организация старта и зоны передачи в эстафетных гонках. Виды старта в лыжных гонках. Команды стартера в зависимости от формата проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Обязанности представителя команды, тренера, участников спортивных соревнований. Правила прохождения дистанции.</p>		2			<p>УМК Правила спортивных соревнований. Положение, судейская документация</p>	<p>[1], [2], [6], [7], [8], [11], [12],[13], [18]</p>	<p>Конспект занятия</p>
<b>Итого: 36 часа</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	-	-			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(заочная форма получения образования, 1-й курс)**

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>	<b>4</b>						
1.1	Основы техники в лыжном спорте	<b>2</b>						
1.1.1	Классификация способов передвижения на лыжах. Анализ техники способов передвижения на лыжах: классическими и коньковыми ходами. Анализ способов преодоления подъемов, прохождения спусков, торможений, поворотов на лыжах на месте и в движении. Имитационные упражнения. Специальные упражнения лыжников-гонщиков.	2				УМК Мультимедийное сопровождение Презентация	[3], [6], [7], [8], [11], [14]	Конспект лекции
1.2	Методика обучения способам передвижения на лыжах	<b>2</b>						

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.2	<p>Методы и принципы обучения в лыжном спорте. Последовательность в обучении, структура урока. Значение, выбор и подготовка мест занятий.</p> <p>Обучение способам передвижения на лыжах, строевые приемы с лыжами и на лыжах. Подача строевых команд. Управление группой. Методика обучения технике способов передвижения на лыжах. Определение и исправление ошибок в технике передвижения.</p>	2				УМК Мультимедийное сопровождение Презентация	[1], [3], [6], [7], [8], [11], [14]	Конспект лекции
<b>Итого: 4 часа</b>		<b>4</b>	-	-	-			

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**(заочная форма получения образования, 2-й курс)**

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятий (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>II</b>	<b>Общие основы теории лыжного спорта</b>				<b>6</b>			
2.3	Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь				<b>2</b>			
2.3.0	Исторические сведения о зарождении лыж, лыжного спорта. Современное состояние лыжного спорта в мире и Республике Беларусь. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила спортивных соревнований. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд. Лыжный спорт на Паралимпийских играх.				2	УМК, Интернет, метод. пособия	[1], [2], [7], [8], [11], [12]	
2.4	Правила безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке				<b>2</b>			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.4.0	Обеспечение правил безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники. Передвижение по замершим водоемам, рекам, дисциплина, температурные нормы проведения занятий и спортивных соревнований.				2	УМК Нормативные акты	[1], [2], [4], [6] [7], [8], [9], [11], [12]	
2.5	Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке				2			
2.5.0	Характеристика мест занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны. Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы. Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).				2	УМК Схемы Интернет, метод пособия	[1], [2], [4], [6] [7], [8], [9], [11], [12]	
<b>III</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>				<b>4</b>			
3.6	Выбор лыжного инвентаря и снаряжения				2			
3.6.0	Характеристика лыжного инвентаря: одежда, обувь. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). Технология постановки лыжных креплений на лыжи. Технология обработки пластиковых лыж.				2	УМК Лыжный инвентарь	[2], [4], [6], [7], [9],[10], [11],[12], [15],[16]	
3.7	Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и спортивным соревнованиям				2			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.7.0	Характеристика лыжных мазей и парафинов. Технология смазки лыж для классических и коньковых ходов. Простейшие способы проверки качества смазки лыж. Хранение и уход за лыжным инвентарем, простейший ремонт.				2	УМК Лыжный инвентарь Видеофильм, интернет	[1], [2], [4], [6] [7], [8], [9],[11], [12]	
<b>I</b>	<b>Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>		<b>6</b>		<b>6</b>			
1.2	Методика обучения способам передвижения на лыжах		<b>6</b>					
1.2.1	Строевые упражнения с лыжными и палками. Обучение имитационным упражнениям. Имитация стоек лыжника. Техника попеременных лыжных ходов (2-хшажного и 4-хшажного) на месте, в движении, без палок, с палками. Имитация одновременных ходов (бесшажного, одновременного одношажного (основной, стартовый вариант), двухшажного) на месте и в движении, с палками, без палок. Определение и исправление ошибок.		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12], [14], [18]	Оценка умений
1.2.0	Техника коньковых ходов на месте и в движении, без палок и с палками (полуконьковый, без отталкивания палками, одновременный двухшажный, одновременный одношажный). Определение и исправление ошибок. коньковый ход без отталкивания палками				2	УМК Лыжный инвентарь Интернет, метод. пособия	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8], [11], [12], [14], [18]	
1.2.0	Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.				2	УМК Лыжный инвентарь Интернет, метод. пособия	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8], [11], [12], [14], [18]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.2.2	Техника способов поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком) и в движении (переступанием, рулением, махом). Определение и исправление ошибок.		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8], [11], [12], [14], [18]	Оценка умений
1.2.0	Техника способов подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», лестницей). Определение и исправление ошибок.				2	УМК Лыжный инвентарь Интернет, метод. пособия	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8], [11], [12], [14], [18]	
1.2.3	Техника способов торможений (упором, плугом, падением, боковым соскальзыванием, палками). Определение и исправление ошибок. Техника стоек спусков (высокая, низкая, основная). Определение и исправление ошибок.		2			УМК Лыжный инвентарь	[1], [2], [4], [5], [6], [7], [8],[11], [12],[14], [18]	Оценка умений
<b>IV</b>	<b>Методика спортивной тренировки</b>				<b>4</b>			
4.8	Характеристика методов спортивной тренировки в лыжном спорте				<b>2</b>			
4.8.0	Методы спортивной тренировки и их характеристика. Выбор и подготовка учебно-тренировочной и тренировочной лыжни для совершенствования уровня технической и физической подготовленности лыжников с использованием равномерного, переменного, повторного, интервального, контрольного и соревновательного методов.				2	УМК, Интернет, метод. пособия	[1], [2], [4], [6], [7], [8], [12],[18], [19]	
4.9	Периодизация тренировочного процесса				<b>2</b>			



1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.9.0	Периодизация годового цикла: подготовительный (общеподготовительный и специальноподготовительный этап), соревновательный (предсоревновательный, собственно соревновательный, после соревновательный этап) и переходный периоды. Динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок в годовом цикле.				2	УМК, Интернет, метод. пособия	[1], [2], [4], [6], [7], [8], [12],[18], [19]	
V	<b>Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам</b>				6			
5.10	Документы, регламентирующие проведение спортивных соревнований				2	УМК Правила спортивных соревнований. Положение, смета		
5.10.0	Классификация спортивных соревнований по целям, задачам, масштабу. Документы планирования: календарный план, смета. Положение о спортивных соревнованиях, программа спортивных соревнований: содержание, порядок составления. Заявка. Варианты жеребьевки. Организация и проведение жеребьевки. Документальное обеспечение спортивных соревнований (карточка участника, стартовый, финишный, контрольный и общий протокол).				2	УМК Правила спортивных соревнований. Положение, смета, судейская документация	[1], [2], [6], [7], [8], [11], [12],[13], [18]	
5.11	Выбор и подготовка лыжной трассы				2			
5.11.0	Определение сложности трасс. Голомогация (процедура засвидетельствования трасс). Выбор, подготовка лыжных трасс в бесснежное время. Приборы для измерения трасс. Машины для подготовки трасс, изготовления искусственного снега. Схема трасс.				2	УМК, Интернет Схемы Правила спортивных соревнований.	[1], [2], [6], [7], [8], [11], [12],[13], [18]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5.12	Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам				2			
5.12.0	<p>Обязанности организаторов спортивных соревнований: комплектование судейской коллегии; материально-техническое и хозяйственное обеспечение; подготовка трасс; мест размещения; медицинское обеспечение.</p> <p>Главная судейская коллегия, составы судейских бригад, их обязанности (главный судья, главный секретарь, секретариат, стартовая и финишная бригады, начальник дистанции, контролеры).</p> <p>Выбор мест спортивных соревнований, их подготовка. Размещение старта и финиша. Организация старта и зоны передачи в эстафетных гонках. Виды старта в лыжных гонках. Команды стартера в зависимости от формата проведения спортивных соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Обязанности представителя команды, тренера, участников спортивных соревнований. Правила прохождения дистанции.</p>				2	УМК Правила спортивных соревнований. Положение, судейская документация	[1], [2], [6], [7], [8], [11], [12],[13], [18]	
<b>Итого: 32 часа</b>		-	<b>6</b>	-	<b>26</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы (УСР) студентов

1. Виды подготовки лыжников-гонщиков.
2. Совершенствование техники специальных упражнений и использование их на местности.
3. Характеристика инвентаря и снаряжения лыжника-гонщика.
4. Методы тренировки в лыжных гонках, их характеристика.
5. Определение понятия объема и интенсивности физической нагрузки. Определение параметров интенсивности.
6. Составление комплексов упражнений для развития отдельных групп мышц и физических качеств.
7. Классификация средств спортивной тренировки.
8. Совершенствование навыков организации спортивных соревнований по лыжным гонкам. Выполнение обязанностей судьи на старте, дистанции, секретариате.
9. Техника лыжных ходов: анализ структуры движений попеременными и одновременными лыжными ходами.
10. Периодизация спортивной тренировки в годичном цикле.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ И Т.П.

1. Оборудованный и оснащенный в соответствии с современными требованиями лыжероллерный спортивный комплекс, включающий лыжероллерную трассу длиной 5000 метров, стартовый и финишный городок.
2. Современное оборудование и оснащение для проведения соревнований по лыжным гонкам в соответствии с Международными правилами FIS.
3. Современный лыжный инвентарь.
4. Современное оборудование, позволяющее качественно использовать в образовательном процессе наглядные методы: мультимедийные аппараты, интерактивные доски и т.д..
5. Компьютерное обеспечение для выхода в Интернет.
6. Видеозаписи с чемпионатов мира и Европы по лыжным гонкам.

### ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Продемонстрировать имитацию лыжных ходов на подъеме 3–5°. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника):  
передвижение попеременным двухшажным ходом с лыжными палками, прыжковая имитация, интенсивность средняя;  
передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом с палками,

интенсивность средняя.

2. Продемонстрировать имитацию лыжных ходов на равнине:  
передвижение одновременным одношажным ходом (основной вариант) с палками, интенсивность средняя;

передвижение одновременным двухшажным ходом с палками, интенсивность средняя.

3. Выполнить контрольные нормативы по кроссу:

Мужчины – 3км		Женщины – 2км	
Оценка	мин, сек	оценка	мин, сек
10	11.00	10	9.10
9	11.10	9	9.20
8	11.20	8	9.30
7	11.30	7	9.40
6	11.40	6	9.50
5	11.50	5	10.00
4	12.00	4	10.10
3	12.10	3	10.20
2	12.20	2	10.30
1	12.30	1	10.40

## ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Перечень вопросов к зачету  
для групп с ограничением физической нагрузки  
в зависимости от функционального состояния физиологических систем

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» в группе с ограничением физической нагрузки.

2. Особенности соревновательной деятельности в лыжном спорте.

3. Правила спортивных соревнований в лыжном спорте.

4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.

5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.

6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.

7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.

8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.

9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.

11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.

12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.

13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

### ОГРАНИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

#### **Показаны физические упражнения:**

**Общеразвивающие упражнения** на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднятие конечностей в положении *лежа на спине* для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

**Дыхательные упражнения:** *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением

возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в *упоре лежа*. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

Из занятий физическим воспитанием студентов, имеющих *близорукость*, должны быть исключены упражнения *на бревне* типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система).

**Показаны физические упражнения:** для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (*лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя*). Через каждые 3-4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении *лежа*, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение *лежа на животе*, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения т.е., при которых максимально разгружается позвоночник: *лежа на спине, животе, стоя на четвереньках*. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с дыхательными и релаксационными в положении *лежа*. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз) рекомендовано плавание способом *брасс*, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении *сидя и лежа*, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности

Словесные: рассказ, лекция, беседа, объяснение, описание.

Наглядные: демонстрация, иллюстрация, наблюдение, видеометод.

Практические: упражнения, учебные практики.

Работа с книгой: составление библиографии, плана, конспектирование, цитирование, аннотирование.

2. Методы стимулирования учебной деятельности

Учебные дискуссии

Убеждение в значимости учения

Поощрение и порицание в учении

3. Методы контроля и самоконтроля

Методы устного контроля и самоконтроля: индивидуальный опрос, устные экзамены.

Предметно ориентированные технологии:

1. Технология полного усвоения знаний.
2. Технология программированного обучения.

Личностно ориентированные технологии:

1. Технология развивающего обучения.
2. Технология проблемного обучения.
3. Технология обучения как учебного исследования.
4. Технология коллективной мыследеятельности.

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебными планами специальностей: 1-88 01 01 «Физическая культура» (по направлениям), 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура» (по направлениям), 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия» (по направлениям), 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность» (по направлениям), 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность» (по направлениям) в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» предусмотрен экзамен. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел (баллов) «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четырёх) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.



Для диагностики компетенций студентов используются устная форма – выполнение тестовых заданий.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания»; пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий

5 (пять), зачтено	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий
6 (шесть), зачтено	Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
7 (семь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной

	дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» и давать им аналитическую оценку;

	систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
10 (десять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания», умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной, дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания»; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / И. М. Бутин [и др.] ; под общ. ред. И. М. Бутина. – М. : Академия, 2000. – 367 с.
2. Гракович, О. Л. Лыжный спорт и методика преподавания : учеб.-метод. комплекс / О. Л. Гракович ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 90 с.
3. Демко, Н. А. Техника конькового хода и пути ее совершенствования: методические рекомендации / Н. А. Демко. – Минск, 1988. – 43 с.
4. Жданкина Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т им. Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 124 с.
5. Киселев, В. М. Техника и методика обучения в лыжном спорте : практ. пособие / В. М. Киселев, В. И. Шопин, С. Я. Юранов ; М-во образования Респ. Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т . – 2-е изд., доп. и перераб. – Минск : БГПУ , 2010. – 60 с.
6. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учеб. пособие / И. Е. Корельская ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Сев. (Аркт.) федер. ун-т им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : САФУ, 2015. – 114 с.
7. Листопад, И. В. Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2015. – 504 с.
8. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : [в 2 ч.] / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 1 : Теория и методика обучения и тренировки. – 204 с.
9. Листопад, И. В. Лыжный спорт : учебник : [в 2 ч.] / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2016. – Ч. 2 : Педагогическое мастерство и методика развития основных физических качеств. – 233 с.
10. Листопад, И. В. Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки: учеб.-метод. пособие / И. В. Листопад ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2013. – 76 с.
11. Лыжные гонки. Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов / Н. А. Демко [и др.] ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [под ред. Н. А. Демко]. – 3-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012. – 299 с.
12. Макаров, А. А. Лыжный спорт : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физ. культура» / А. А. Макаров ; М-во образования Респ. Беларусь, Полоц. гос. ун-т. – Новополоцк : ПГУ, 2010. – 180 с.
13. Международные правила лыжных соревнований (ICR). – Оберхофен : FIS, 2014. – Кн. II : Лыжные гонки. – 94 с.

14. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учеб. пособие / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015.

15. Хеммерсбах, А. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки : [пер. с нем.] / А. Хеммерсбах, С. Франке. – Мурманск : Тулома, 2010. – 170 с.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Браун, Н. Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун ; пер. с англ. А. Немцова. – Мурманск : Тулома, 2004. – 168 с.

17. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПД РБ, 2012. – 400 с.

18. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт : учеб. пособие для вузов / В. Н. Манжосов, И. Г. Огольцов, Г. А. Смирнов. – М. : Высшая школа, 1979. – 151 с.

19. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки теории и методики / В. Н. Манжосов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.

20. Мараховская, О. В. Особенности лыжной подготовки в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп : учеб. пособие / О. В. Мараховская, О. О. Фадина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Ом. гос. технолог. ун-т. – Омск : ОмГТУ, 2015. – 94 с.

21. Раменская, Т. И. Юный лыжник : учеб. популяр. кн. о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская – М. : СпортАкадемПресс, 2004. – 204 с.

22. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9.01.2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

23. Об утверждении инструкции об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 14 апр. 2008 г., № 14 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

24. Об установлении перечня должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 4 авг. 2014 г., № 748 // КонсультантПлюс Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

25. Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спорта [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь, 06 окт. 2014 г., № 61 // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.