Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики зимних видов спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.б.н., доцент И.В.Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКи.о.проректора по учебной работек.п.н., доцент А.П.Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМК,и.о. проректора по учебной работеканд. пед. наук. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«21» июня 2022 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта**

**(лыжный спорт)»**

**Б1.О.35**

**Направление подготовки**

49.03.04 Спорт

**Наименование ОПОП**

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании».

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан тренерского факультета, канд. пед. наук., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина «20» июня 2023 г.  | СОГЛАСОВАНОДекан факультета заочной формы обучения, канд. пед. наук., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер«20» июня 2023 г.  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №8, «24» мая 2023 г.)Заведующий кафедрой, к.п..н., доцент Е.В.Чубанов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«05» июня 2023 г. |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Чубанов Е.В., к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Беляева Н.А., к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пяткина С.А., ст. преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Дунаев К.С., д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кузнецов В.К,. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.04):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **01 Образование и наука** |
| 01.001 | "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)* | **П** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 362н | **Т** |
| 05.010 | «Специалист по антидопинговому обеспечению» | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 357н | **СА** |
| 05.012 | Тренер-преподаватель | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н | **Т-П** |

# **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-1 - Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-2 - Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-3 - Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-4 - Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-5 - Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.

ОПК-6 - Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.

ОПК-7 - Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-8 - Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.

ОПК-9 - Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.

ОПК-10 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.

ОПК-11 - Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.

ОПК-12 - Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.

ОПК-13 - Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

ОПК-14 - Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.

ОПК-15 - Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-16 - Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.

ОПК-17 - Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.

ОПК-18 - Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.

ОПК-19 - Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.

Результаты обучения по дисциплине:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 |  | **УК-7.1. Знает** средства и методы повышения своего спортивного мастерства; сущность и социальную значимость своей профессии; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.**УК-7.2. Умеет** самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.**УК-7.3. Имеет опыт** совершенствования своего спортивного мастерства; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и лыжных видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| ОПК-1  | **Т** **В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-1.1.** **Знает** историю и современное состояние видов лыжного спорта, их место и значение в физическом воспитании, науке и образовании; положения теории физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки; виды, содержание и технологии планирования тренировочных занятий по лыжному спорту; систему оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся; содержание и технику комплексного контроля и учета в спортивной подготовке лыжников; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализация личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации.**ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки; планировать содержание тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта «лыжные гонки», «биатлон», «фристайл», «горнолыжный спорт» с учетом комплекса индивидуальных характеристик и адаптационных возможностей занимающегося; подбирать средства и методы тренировки в соответствии с задачами этапа спортивной подготовки, индивидуальными особенностями, личностно-психическими качествами занимающихся; планировать занятия физической культурой и спортом в рамках сферы образования.**ОПК-1.3.** **Имеет опыт** планирования тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки; планирования занятий физической культурой и спортом в рамках образования; составления индивидуального календаря спортивных соревнований по лыжному спорту; периодического и текущего контроля результатов исполнения индивидуальных планов спортивной подготовки лыжников; анализа показателей самоконтроля лыжников; анализа результатов выступлений в спортивных соревнованиях, учета динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях. |
| ОПК-2  | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**С/03.6** Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта **Т-П****A/02.6** Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией. | **ОПК-2.1.** **Знает** методики спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; понятия: спортивный отбор, спортивная ориентация, одаренность, задатки, способности, связь спортивного отбора с этапами многолетней подготовки; значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность «спортивной ориентации»; методы выявления задатков и способностей, оценки сильных и слабых сторон технико-тактического мастерства, функциональной подготовленности, уровня развития двигательных качеств, психических особенностей занимающихся с учетом спортивной ориентации; порядок составления отчетной документации по отбору занимающихся на различных этапах тренировочного процесса; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжному спорту в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией; порядок отбора занимающихся в спортивную команду; теоретические и методические основы спортивного отбора и спортивной ориентации в лыжных видах спорта.**ОПК-2.2.** **Умеет** выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; реализовывать систему отбора в лыжном спорте; выявлять способности занимающихся к достижению высоких спортивных результатов, к перенесению высоких тренировочных и соревновательных нагрузок; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий лыжным спортом; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в лыжном спорте по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; набирать и комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам).**ОПК-2.3**. **Имеет опыт** проведения спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; проведения тестирования подготовленности занимающихся; выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; организации процесса отбора в основной и резервный составы спортивной команды по лыжному спорту. |
| ОПК-3  | **Т****В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий с лыжниками; технику выполнения специальных упражнений, а также методику обучения; технологии профессионального спортивного совершенствования в лыжном спорте; приемы и способы рациональной техники специальных упражнений при выполнении комплексов по специальной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; средства спортивной тренировки лыжников и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы техники упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по лыжному спорту; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», «биатлон», «фристайл», горнолыжный спорт»..**ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения тренировочных занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; объяснять технику выполнения упражнений по лыжным видам спорта; демонстрировать приемы и способы рациональной техники специальных упражнений при выполнении комплексов по специальной подготовке, формулировать двигательную задачу с наглядным объяснением; организовывать занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения специальных упражнений; использовать средства, методы и методические приемы обучения технике выполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; использовать современное спортивное оборудование, технику, тренажеры для обеспечения спортивного результата в лыжном спорте. **ОПК-3.3.** **Имеет опыт** проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; применения методики обучения и совершенствования техники выполнения специальных и соревновательных упражнений;проведения тренировочных занятий с лыжниками, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности в лыжном спорте, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности лыжников; проведения тренировок по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; подбора методов тренировки с использованием неспецифических средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий лыжников; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-4 | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-4.1. Знает** средства и методы, сенситивные периоды развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма спортсменов и обучающихся; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; комплексы упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); различные формы проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; методики оценки развития физических качеств и функциональных возможностей лыжников; методики контроля развития физических качеств лыжников при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; методики контроля физического, функционального и психического состояния занимающихся во время проведения тренировочных занятий и занятий по физической культуре, типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; методы стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся.**ОПК-4.2. Умеет** подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой лыжных видов спорта; разрабатывать комплексы по общефизической подготовке лыжников (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей и специальной выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); прогнозировать развитие общих и специальных спортивных способностей лыжников; осуществлять контроль и анализ функциональных возможностей спортсменов и обучающихся; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; использовать систему методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формировать у занимающихся состояние готовности к соревнованиям, самонастройку, сосредоточение внимания и мобилизации; осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности.**ОПК-4.3. Имеет опыт** подбораметодик на развитие физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов в соответствии со спецификой лыжного вида спорта; выполнения с занимающимися комплекса упражнений по общефизической подготовке (упражнения для гармоничного развития силы мышц; приобретения общей и специвльной выносливости; формирования общих скоростных способностей; увеличения подвижности основных суставов; улучшения ловкости в разнообразных действиях, умения координировать простые и сложные движения); проведения тренировочных занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой специальных подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; оценки развития физических качеств и функциональных возможностей лыжников; контроля развития физических качеств лыжников при проведении тренировок со спортсменами спортивной команды; контроля физического, функционального и психического состояния спортсменов и обучающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностики типичных симптомов перетренированности и перенапряжения; использования системы методов стимулирования для устойчивого закрепления спортивной мотивации занимающихся; формирования у занимающихся состояния готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации; формирования мотивации к обучению. |
| ОПК-5  | **Т****В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**Т-П****A/05.6** Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях. | **ОПК–5.1. Знает** особенности проведения тренировочных занятий на этапах многолетней подготовки в лыжном спорте; технику выполнения специальных упражнений и соревновательного упражнения, а также методику обучения; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных упражнений лыжном спорте; цель, задачи и содержание курса по лыжному спорту; программы спортивной подготовки по лыжному спорту; специфику деятельности специалиста по лыжному спорту различных сферах физической культуры и спорта; характеристики различных методов, форм, приемов и средств организации деятельности занимающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности; средства и методы технической и тактической подготовки в лыжном спорте; технологии спортивной тренировки в лыжном спорте; принципы, средства и методы спортивной тренировки со спортсменами спортивной команды по лыжному спорту; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения специальных упражнений; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по лыжному спорту; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по лыжному спорту, и физкультурных мероприятий; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований; основные направления физкультурной деятельности, особенности организации и проведения физкультурных мероприятий; требования к экипировке, инвентарю и оборудованию мест занятий и соревновательной деятельности.**ОПК–5.2. Умеет** составлять программы тренировочных занятий различной направленности в лыжном спорте со спортсменами различной квалификации; подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; использовать в своей деятельности терминологию вида лыжного спорта; анализировать ход и результаты проведенных занятий для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства лыжной подготовки с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по тяжелой атлетике; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении упражнений, определять их причины, индивидуализировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности спортсменов и обучающихся; применять технические средства, спортивное оборудование для проведения тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды по лыжному спорту; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям и физкультурным мероприятиям; планировать и организовывать подготовку физкультурных мероприятий; анализировать результаты соревновательной деятельности для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях.**ОПК–5.3. Имеет опыт** организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в лыжном спорте со спортсменами различной квалификации; выполнения и демонстрации основных двигательных действий; проведения тренировочных занятий с лыжниками, обеспечение роста интеллектуальной подготовки в области теории и методики спорта, совершенствование разносторонней технико-тактической подготовленности в лыжном спорте, стимулирование адаптационных процессов, интегральное совершенствование различных сторон подготовленности лыжников; проведения занятий по разносторонней физической подготовке, овладению техникой подготовительных и специально-подготовительных упражнений, повышению уровня развития основных физических качеств, спортсменов и обучающихся; определения и установки режима тренировочного процесса спортсменов спортивной команды по виду лыжного спорта; проведения тренировочных занятий по лыжному спорту по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности занимающегося; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, в том числе процедур допинг-контроля; планирования и организации подготовки физкультурных мероприятий; анализа соревновательной деятельности и ее результатов для корректировки подготовки к участию в спортивных соревнованиях, спортивных и физкультурных мероприятиях. |
| ОПК-6 | **П****А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-6.1. Знает** основы общей педагогики и психологии, факторы формирования личностных качеств у занимающихся; ценностные основы взаимодействия и общения, ценности физической культуры и спорта, этики (в т.ч., спортивной этики, концепции Олимпизма); основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности, индикаторы и индивидуальные особенности траекторий жизни и их возможные девиации, приемы их диагностики; основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий.**ОПК-6.2. Умеет** решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам спорта, принципам честной игры в спорте, профилактике неспортивного поведения; воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.**ОПК-6.3. Имеет опыт** воспитания у спортсменов личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения во время занятий физической культурой и спортом; анализа педагогических ситуаций, определения причин их возникновения и способы их решения; определения интересов и потребностей занимающихся, показывать роль и значение изучаемого материала, выполняемой деятельности в реализации личных планов; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.  |
| ОПК-7 | **Т-П****A/06.6** Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения. | **ОПК-7.1. Знает** роль, структуру и функции физической культуры и спорта, составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие, механизмы и приемы формирования мотивации на ведение здорового образа жизни; теоретические основы организации физкультурно-спортивной деятельности; методики проведения физкультурно-спортивных мероприятий; передовой опыт физкультурно-спортивной деятельности; основные направления физкультурно-спортивной деятельности, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий; методы и формы организации деятельности и общения, техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий; способы и методы пропаганды здорового образа жизни.**ОПК-7.2. Умеет** проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; планировать проведение физкультурно-спортивных мероприятий; разрабатывать программу физкультурно-спортивных мероприятий; собирать и анализировать информацию в области физкультурно-спортивной деятельности; изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности; использовать при проведении физкультурно-спортивных мероприятий педагогически обоснованные формы, методы, способы и приемы организации деятельности и общения обучающихся с учетом их возраста, состояния здоровья и индивидуальных особенностей; осуществлять анализ организации физкультурно-спортивной деятельности, подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий, отслеживать педагогические эффекты проведения мероприятий; пропагандировать среди населения различные формы занятий как фактора здорового образа жизни и активного отдыха.**ОПК-7.3. Имеет опыт** формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни; составления программы проведения физкультурно-спортивного мероприятия с учетом его целей и задач; проведения самостоятельно или с привлечением других лиц физкультурно-спортивных мероприятий; изучения и обобщения передового спортивного опыта физкультурно-спортивной деятельности; оценки результатов физкультурно-спортивной деятельности; нормирования нагрузки с учетом возраста и пола занимающихся при организации и проведении занятий с целью рекреации и формирования навыков здорового образа жизни; пропаганды здорового образа жизни и активного отдыха. |
| ОПК-8  | **Т****В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | **ОПК-8.1.** **Знает** содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в лыжном спорте; антидопинговые правила; методы организации допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; программу спортивной подготовки по лыжному спорту; особенности построения соревновательной деятельности в экстремальных условиях внешней среды (горные условия, жаркий и холодный климат, сдвиг временных параметров); положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по лыжному спорту; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по лыжному виду спорта; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду лыжного спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией; принципы и методы организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период.**ОПК-8.2.** **Умеет** определять содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в лыжном спорте; координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях, использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт; применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях; организовывать психологическую поддержку спортсменов спортивной команды в соревновательный период.**ОПК-8.3. Имеет опыт** информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности в лыжном спорте; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологической поддержки занимающегося в период соревнований; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедуру допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; организации психологической поддержки спортсменов спортивной команды в соревновательный период. |
| ОПК-9 | **Т****В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | **ОПК-9.1. Знает** особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы; уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутый спортсменами спортивной сборной команды РФ по лыжным видам спорта; технологии профессионального спортивного совершенствования в лыжном спорте; адаптацию и закономерности ее формирования у спортсменов и обучающихся при различных нагрузках; программу спортивной подготовки по избранному виду лыжного спорта; минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на различных этапах многолетней спортивной подготовки в лыжном спорте; модельные характеристики подготовленности лыжников и индивидуальные характеристики спортсменов высокой квалификации; индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зону поддержания высших спортивных результатов занимающегося; показатели многолетней динамики соревновательной деятельности занимающегося; приемы и методы восстановления спортсменов и обучающихся после физических нагрузок; содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду лыжного спорта; структуру индивидуального календаря спортивных соревнований по виду лыжного спорта; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжному спорту в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией. **ОПК-9.2.** **Умеет** анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки в лыжном спорте; определять цели и задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата, моделировать соревновательную деятельность занимающегося; производить соответствующий целям обоснованный выбор тактического варианта выступления занимающегося на соревновании; формировать структуру действий занимающегося в зависимости от фазы соревновательной деятельности; использовать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающие стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях, международных соревнованиях; мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов, на достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ по избранному виду лыжного спорта, на включение в состав спортивных сборных команд РФ по избранному виду лыжного спорта; использовать соревновательную практику, оптимально строить индивидуальную систему соревнований для подведения занимающегося к главным спортивным мероприятиям сезона и четырехлетия; оценивать и координировать навыки планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося; вести мониторинг и контроль физического, функционального и психического состояния спортсмена и обучающегося при подготовке и выступлениях на спортивных соревнованиях; выявлять сильные и слабые стороны подготовленности занимающегося, управлять индивидуальными факторами максимальной тренированности, сохранять ее на максимальном уровне, поддерживать достигнутую общую тренированность занимающегося; оценивать уровень спортивных достижений спортсменов спортивной команды, результативность выступления спортивной команды на спортивном соревновании; производить анализ результатов выступления спортивной команды, выявлять негативные тенденции в системе подготовки спортивной команды к выступлениям на спортивном соревновании.**ОПК-9.3. Имеет опыт** анализа соревновательной деятельности для корректировки процесса подготовки в лыжном спорте; моделирования соревновательной деятельности занимающегося с учетом технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности; проектирования системы целей, фазовой структуры соревновательной деятельности занимающегося (предстартовая, собственно соревнование, фаза последействия) и действий занимающегося; определения общей стратегии подготовки занимающегося к соревнованиям; выбора тактического варианта выступления занимающегося в соревновании, адекватного цели выступления и возможностям предполагаемых соперников; формирования мотивированного на достижение спортивного результата поведения занимающегося, психологическая поддержка занимающегося в период соревнований; анализа и разбора с занимающимся его соревновательной практики и соревновательной практики соперников; анализа эффективности выступления спортивной команды на спортивных соревнованиях, разработка предложений по предупреждению негативных сценариев соревновательной деятельности спортивной команды. |
| ОПК-10 | **Т****В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**П****А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-10.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма; предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных мероприятий по избранному виду лыжного спорта; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для повышения уровня общефизической подготовленности, правила техники безопасности при их выполнении; методики обучения технике упражнений в лыжном спорте, правила техники безопасности при их выполнении; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по лыжному спорту; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях по лыжному спорту; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту.**ОПК-10.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности; обеспечивать технику безопасности на занятиях с учетом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; предупреждать случаи травматизма и применения допинга во время тренировок; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по лыжному спорту; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.**ОПК-10.3. Имеет опыт** обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по лыжному спорту; измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по лыжному спорту; обеспечения безопасности при проведении учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности при проведении массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; контроля безопасного выполнения занимающимися тренировочных упражнений, безопасного использования спортивной техники, оборудования и инвентаря; регулирования поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды. |
| ОПК-11 | **СА****В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.**В/02.6** Планирование и проведение воспитательных, информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.**Т****В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.  | **ОПК-11.1. Знает** нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий; содержание учебных программ и принципы организации антидопинговых мероприятий; международные стандарты в области противодействия применению допинга в спорте; международные антидопинговые правила и стандарты; антидопинговое законодательство Российской Федерации; современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий; основные виды нарушений антидопинговых правил и последствия их нарушения.**ОПК-11.2. Умеет** планировать и проводить антидопинговые мероприятия; осуществлять работу с выбранной целевой аудиторией; изучать и систематизировать информацию для разработки антидопинговых программ; изучать и систематизировать информацию по организации и методическому обеспечению антидопинговых программ; контролировать номенклатуру принимаемых занимающимся, спортсменом фармакологических средств; представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам; выбирать инструкции и рекомендации по антидопинговым программам.**ОПК-11.3. Имеет опыт** проведения работы по предотвращению применения допинга; подготовки и проведения информационных антидопинговых мероприятий, способствующих раскрытию, сдерживанию и предотвращению случаев применения допинга в спорте; выбора формы и способа проведения профилактического информационного антидопингового мероприятия; проведения информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с привлечением заинтересованных лиц; анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам; информирования занимающихся о номенклатуре запрещенных препаратов и манипуляций, о психологических и имиджевых последствиях использования допинга, об организационных и процедурных аспектах допинг-контроля; обучения занимающихся не допинговым методам повышения спортивной работоспособности; проведения дополнительных контрольных процедур для минимизации рисков нарушения антидопинговых правил, включая регулярное получение информации от занимающегося о месте его нахождения, о номенклатуре принимаемых занимающимся фармакологических средств. |
| ОПК-12 | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.**В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.**В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта. | **ОПК-12.1. Знает** методики контроля и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов; средства и методы диагностики уровня физического развития, физической подготовленности лыжников и их функционального состояния; методики педагогического контроля и оценки физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности лыжников; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по видам лыжного спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в лыжном спорте; содержание и техники комплексного контроля и учета в спортивной подготовке; методики тестирования основных спортивных качеств и умений молодых спортсменов; методики медико-биологического тестирования, психодиагностики и психокоррекции спортсмена. **ОПК-12.2. Умеет** подбирать методы измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, интерпретировать результаты контроля; использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию; использовать систему нормативов и методики контроля физической и технической подготовленности занимающихся лыжными видами спорта; использовать техники оценки физической подготовленности занимающегося, соответствующие федеральному стандарту спортивной подготовки по видам лыжного спорта; использовать и модифицировать системы показателей для контроля и оценки результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся лыжным спортом; анализировать и интерпретировать данные комплексного исследования функционального состояния организма занимающегося лыжным спортом; контролировать физическое, функциональное и психическое состояние занимающихся во время проведения тренировочных занятий, диагностировать типичные симптомы перетренированности и перенапряжения; контролировать функциональное состояние, оценивать степень воздействия тренировочной нагрузки на спортсмена, группу спортсменов, спортивную команду.**ОПК-12.3. Имеет опыт** контроля с использованием методов измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов; проведения антропометрических исследований; проведения тестирования различных сторон подготовленности занимающихся лыжными видами спорта; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля лыжников; мониторинга и контроля состояния наилучшей готовности (физической, технической, тактической и психической) занимающегося к спортивным достижениям. |
| ОПК-13 | **Т****В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.**В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.**П****А/02.6** Воспитательная деятельность. | **ОПК-13.1. Знает** содержание и формы педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в лыжном спорте; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса; нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральном стандарте спортивной подготовки по видам лыжного спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; методики педагогического, медико-биологического и психологического тестирования; основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития и социализации личности.**ОПК-13.2. Умеет** разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в лыжном спорте; использовать результаты педагогических, психологических и медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок индивида и вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс; нормировать, осуществлять контроль и коррекцию тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации; использовать и модифицировать системы показателей для контроля, оценки и коррекции тренировочного процесса в лыжном спорте; использовать данные дневников самоконтроля, данные медико-биологического тестирования и наблюдения для коррекции процесса спортивной подготовки занимающегося; строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.**ОПК-13.3.** **Имеет опыт** коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в лыжном спорте; нормирования, контроля и коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок в лыжном спорте; анализа результатов прохождения занимающимися процедур и мероприятий медицинского контроля, индивидуальных предписаний медицинских работников, систематизация и использование данных для коррекции спортивной подготовки лыжников; анализа и обобщение контрольных результатов медико-биологического и функционального обеспечения спортивной подготовки, контроль коррекции программы спортивной подготовки спортсмена, группы спортсменов, спортивной команды; формирования толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде. |
| ОПК-14 | **Т****В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта.**С/04.6** Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте РФ**СА****В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению. | **ОПК-14.1. Знает** функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности; нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; способы убеждения, аргументации, установления контактов со слушателями разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе; методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества участников в процессе спортивной подготовки; этику деловой переписки и делового общения.**ОПК-14.2. Умеет** устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации; соблюдать нравственные и этические нормы в процессе коммуникации; организовывать взаимодействие и взаимообмен данными тренеров, специалистов по подготовке спортсменов спортивной команды в тренировочном и соревновательном процесс; взаимодействовать с членами педагогического коллектива, представителями профессионального спортивного сообщества, родителями (законными представителями) занимающихся (для дополнительных общеобразовательных программ), иными заинтересованными лицами и организациями при решении задач обучения и (или) воспитания отдельных занимающихся и (или) тренировочной группы с соблюдением норм профессиональной этики; вести деловую переписку и деловое общение.**ОПК-14.3. Имеет опыт** организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования; соблюдения нравственных и этических норм в процессе коммуникации; организации работы тренерского состава спортивной команды, взаимодействия тренеров и специалистов спортивной команды по подготовке спортивной команды; организации взаимодействия специалистов по антидопинговому обеспечению с работниками системы спортивной подготовки; деловой переписки и делового общения. |
| ОПК-15 | **Т****В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта. | **ОПК-15.1. Знает** основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования; актуальные направления научных исследований в сфере спортивной подготовки лыжников и в сфере образования; критерии оценки эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки лыжников и в сфере образования; роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; методы сбора, систематизации и статистической обработки информации; основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; назначение и область применения основных методов исследования в физической культуре и спорте; способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; порядок составления и оформления научной работы, научной статьи, правила цитирования.**ОПК-15.2. Умеет** разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки лыжников и в сфере образования; проводить экспериментальные исследования по апробации разработанных методик; использовать апробированные методики, проводить обследования и определять уровень физического развития и физической, технической, тактической, психологической подготовленности занимающихся; самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в лыжном спорте; анализировать инновационные методики; определять задачи научного исследования в сфере спортивной подготовки лыжников и в сфере образования, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в сфере спортивной подготовки лыжников и в сфере образования; применять методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в лыжном спорте; интерпретировать результаты собственных исследований в сфере спортивной подготовки лыжников и в сфере образования.**ОПК-15.3. Имеет опыт** проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки лыжников и в сфере образования; проведения экспериментальных исследований по апробации разработанных методик; использования методик по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых – средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; публичной защиты результатов собственных научных исследований. |
| ОПК-16 | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.**В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | **ОПК-16.1. Знает** нормативные правовые акты в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», «биатлон», «фристайл», «горнолыжный спорт», «прыжки на лыжах с трамплина», «полиатлон»; положения хартии международной олимпийской организации; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по видам лыжного спорта; правила вида спорта; требования для присвоения спортивных разрядов и званий по видам лыжного спорта в соответствии с единой всероссийской спортивной классификацией; антидопинговые правила; права и обязанности спортсмена при прохождении допинг-контроля; нормативные требования к планированию спортивной подготовки по лыжному спорту; нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта в части регулирования спортивной подготовки и развития лыжного спорта; локальные нормативные акты спортивной федерации, профессионального спортивного клуба по виду лыжного спорта в части регулирования подготовки спортивной команды к спортивным соревнованиям; основы российского и международного антидопингового законодательства.**ОПК-16.2. Умеет** ориентироваться в нормативных правовых актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования; использовать нормативно-правовые документы в различных видах (формах) физкультурно-спортивной деятельности; вести отчетную документацию по отбору занимающихся на различных этапах спортивной подготовки; определять справедливость судейства, инициировать и реализовывать апелляционные процедуры; контролировать выполнение формальных процедур для обеспечения участия занимающегося в спортивных соревнованиях по лыжному спорту; оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, а также на модификации фармакологических средств, разрешенных для занимающегося; оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам; устанавливать признаки нарушения правил отбора пробы и прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля.**ОПК-16.3. Имеет опыт** применения правовых норм в профессиональной деятельности; оформления тренировочной документации на различных этапах спортивной подготовки согласно нормативно-правовым документам; подготовки заключения о целесообразности перевода или зачисления занимающегося на этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства; контроля прохождения занимающимся формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур; консультирования занимающихся по выполнению антидопинговых правил, о правах и обязанностях спортсмена при прохождении процедуры допинг-тестирования, о правилах оформления запросов и подачи протестов, апелляций; осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. |
| ОПК-17 | **Т****В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | **ОПК-17.1. Знает** регламент, правила соревнований по избранному виду лыжного спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований по лыжному спорту; характеристику соревнований по лыжному спорту; правила и судейство соревнований по видам лыжного спорта; материально-техническое обеспечение соревнований по видам лыжного спорта; положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований по лыжному спорту; правила вида спорта; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; антидопинговые правила; содержание календаря спортивных соревнований; состав участников спортивного соревнования, состав главной судейской коллегии по виду лыжного спорта и функции спортивных судей, положение или регламент и программу спортивных соревнований, правила проведения жеребьевки участников спортивного соревнования; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», «биатлон», «фристайл», «горнолыжный спорт», «прыжки на лыжах с трамплина», «полиатлон»; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; виды и организацию соревнований по видам лыжного спорта.**ОПК-17.2. Умеет** планировать и организовывать соревнования по лыжному спорту и осуществлять их судейство; составлять положение о соревновании, смету расходов, отчеты и т.п.; обеспечивать очередность выхода участников спортивного соревнования согласно стартовому протоколу или программе спортивного соревнования; обеспечивать информационное взаимодействие между участниками и организаторами спортивного соревнования; информировать участников спортивного соревнования об организационных вопросах спортивного соревнования; проводить жеребьевку участников спортивного соревнования; пользоваться контроль-измерительными приборами; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по видам лыжного спорта; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе.**ОПК-17.3. Имеет опыт** организации и судейства соревнований по лыжному спорту; разработки по мере необходимости документации для проведения соревнований: подготовки положения о соревновании, составление программы спортивного соревнования, составление сметы расходов и т.п.; участия в судействе спортивных соревнований по видам лыжного спорта; контроля прохождения спортсменом формальных процедур для участия в спортивных соревнованиях, в том числе процедур допинг-контроля; контроля справедливости судейства, исполнения апелляционных процедур. |
| ОПК-18  | **Т****В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта. | **ОПК-18.1. Знает** содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации; локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; основные источники и методы поиска информации, необходимой для разработки программно-методического обеспечения; возможности использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения в сфере спортивной подготовки и сфере образования; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», «биатлон», «фристайл», «горнолыжный спорт», «прыжки на лыжах с трамплина», «полиатлон»; федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; основные способы оформления и представления методических материалов по сопровождению подготовки спортсменов, включая современные методы и инновационные технологии.**ОПК-18.2. Умеет** разрабатывать документы методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; вести учебную, плановую документацию, документацию спортивного зала на бумажных и электронных носителях; планировать содержание методического обеспечения подготовки спортсменов; использовать информационно-коммуникационные технологии для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформлять и представлять методические материалы по обеспечению подготовки спортсменов; анализировать занятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками; формировать базу новейших методик управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью по лыжному спорту.**ОПК-18.3. Имеет опыт** методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования; ведения документацией, обеспечивающей реализацию дополнительной общеобразовательной программы; планирования содержания методического обеспечения подготовки спортсменов; использования информационно-коммуникационных технологий для ведения документации методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов; оформления и представления методического материала по обеспечению подготовки спортсменов; посещения и анализа занятий, проводимых педагогическими работниками. |
| ОПК-19 | **Т****В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.**В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | **ОПК-19.1. Знает** требования к материально-техническому оснащению тренировочных занятий и соревнований в лыжном спорте; требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», «биатлон», «фристайл», «горнолыжный спорт», «прыжки на лыжах с трамплина», «полиатлон»; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; расположение помещений и устройства для судей и прессы; устройство и классификации сооружений для занятий физической культурой и спортом; нормы обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, требования к ним при организации тренировочных занятий по лыжному спорту, занятий физической культурой, спортивных соревнований по лыжному спорту и физкультурных мероприятий; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудования в процессе занятий физической культурой и спортом; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования.**ОПК-19.2. Умеет** выбирать средства материально-технического оснащения тренировочных занятий и соревнований в лыжном спорте и использовать их для решения поставленных задач; выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях физической культурой и спортом, соревнованиях по лыжному спорту и физкультурных мероприятиях; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря.**ОПК-19.3. Имеет опыт** составления плана материально-технического обеспечения тренировочных занятий и соревнований в лыжном спорте; составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом и физкультурных мероприятий; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря; выявления неисправности спортивных объектов и инвентаря. |

# **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части. Объем дисциплины составляет 1656 часов (46 з.е.). В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 1-8 семестрах в очной форме обучения, в 1-9 семестрах в заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: во 2, 4, 6, 8 семестрах – экзамен, в 1, 3, 5, 7 семестрах – зачет (очная форма обучения), во 2, 4, 6, 8, 9 семестрах – экзамен, в 1, 3, 5, 7 семестрах – зачет (заочная форма обучения). Курсовая работа – зачет с оценкой в 6 семестре (очная форма обучения), в 8 семестре (заочная форма обучения).

# **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися**  | **630** | **72** | **80** | **108** | **98** | **54** | **98** | **54** | **66** |
| В том числе:*Занятия лекционного типа:*Лекции | 184 | 24 | 18 | 36 | 24 | 18 | 24 | 18 | 22 |
| *Занятия семинарского типа:*Семинары | 98 | 14 | 10 | 10 | 16 | 12 | 12 | 6 | 18 |
| Методические занятия, практические занятия, учебная практика | 340 | 34 | 50 | 62 | 56 | 24 | 60 | 30 | 24 |
| Консультации | 8 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |
| **Самостоятельная работа студента**  | **954** | **108** | **154** | **180** | **100** | **90** | **100** | **90** | **132** |
| **Контроль** | **72** |  | *18* |  | *18* |  | *18* |  | *18* |
| **Промежуточная аттестация:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* |  | + |  | + |  | + |   | + |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* |  |  |  |  |  |  |  + |  |  |
| *экзамен* |  |  | + |  | + |  | + |  | + |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **1656** | **180** | **252** | **288** | **216** | **144** |  **216** | **144** | **216** |
| **зачетные единицы** | **46** | **5** | **7** | **8** | **6** | **4** | **6** | **4** | **6** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **172** | **10** | **10** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **20** | **32** |
| *В том числе:**Занятия лекционного типа:*Лекции  | 36 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 |
| *Занятия семинарского типа:* практические, методические, семинары, учебная практика | 136 | 8 | 8 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 24 |
| **Самостоятельная работа студента** | **1484** | **134** | **134** | **160** | **160** | **160** | **160** | **196** | **196** | **184** |
| **Промежуточная аттестация:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *зачет* |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |
| *зачет с оценкой по курсовой работе* |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| *экзамен* |  |  | + |  | + |  | + |  | + | + |
| **Общая** **трудоемкость** | **часы** | **1656** | **144** | **144** | **180** | **180** | **180** | **180** | **216** | **216** | **216** |
| **зачетные единицы**  | **46** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** |

# **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |
| 1 | Общие основы теории и методики лыжного спорта. | История возникновения и современное состояние лыжного спорта: лыжные гонки, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, биатлон/ачери-биатлон, фристайл. Классификация, систематика и терминология в лыжном спорте. Основы гигиенических знаний. Самоконтроль. Спортивные травмы. Причины травматизма, первая помощь и профилактика. Техника безопасности при тренировочной и соревновательной деятельности в лыжном спорте. Организация и формы проведения физкультурно-спортивных занятий. Средства и методы восстановления спортивной работоспособности. Тактика и стратегия соревновательной деятельности. Анатомо-морфологические особенности организма занимающихся.  |
| 2 | Техника передвижения на лыжах. | Характеристика техники соревновательных и специально-подготовительных упражнений. Техника выполнения соревновательных упражнений. Методы регистрации параметров техники. Критерии оценки технического мастерства.  |
| 3 | Теория и методика обучения в лыжном спорте. | Теоретические основы бучения. Основные направления, характеристика методики обучения. Прочность обучения, частные методики обучения. Организация процесса обучения. Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях лыжными видами спорта. Предупреждение и исправление ошибок. Применение технических средств обучения. |
| 4 | Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте. | Цели, задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Методика тренировки. Характеристика и основы методики развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ. Этапы многолетней спортивной подготовки. Теория и система отбора. Особенности возрастного развития и занятий лыжными видами спорта детей и подростков.  |
| 5 | Управление процессом подготовки. | Характеристика спортивного стажа и возраста высших достижений в лыжных гонках. Использование закономерностей развития организма в подготовке лыжников. Система многолетней подготовки квалифицированных лыжников-гонщиков. Трудности в оценке достижений лыжников-гонщиков по абсолютному результату. Методы ранжирования лыжников-гонщиков. Анализ рейтинговой системы. Классификация нагрузки в лыжных гонках по специализированности, направленности, величине. |
| 6 | Основы рекреационных занятий на лыжах. | Лыжная подготовка различных групп населения. Организационные формы работы среди лыжников – любителей и лыжников – инвалидов. |
| 7 | Организация и судейство соревнований по лыжному спорту. | Проведение соревнований и физкультурно-массовых мероприятий. Характеристика соревнований. Основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения соревнований. Правила и судейство соревнований. |
| 8 | Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте. | Материально-техническое обеспечение занятий и соревнований по видам лыжного спорта. Организация и проведение учебно-тренировочных сборов, показательных выступлений. |
| 9 | Научно-исследовательская работа студентов. | Основные направления научных исследований в лыжном спорте. Ознакомление с методами и методиками НИРС и УИРС применяемыми в лыжном спорте. Организация и этапы научного исследования. Методы исследования. Виды научных работ. Источники информации. Основные требования к структуре, содержанию, оформлению, защите курсовых и выпускных квалификационных работ. |

# **Распределение учебных часов по разделам и видам учебных занятий:**

*очная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | МЗ | СЗ | СРС |  |
| 1. | Общие основы теории и методики лыжного спорта. | 40 | 54 | 10 | 174 | 278 |
| 2. | Техника передвижения на лыжах. | 22 | 40 | 10 | 108 | 180 |
| 3. | Теория и методика обучения в лыжном спорте. | 20 | 58 | 8 | 78 | 164 |
| 4. | Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте. | 52 | 68 | 28 | 210 | 358 |
| 5. | Управление процессом подготовки. | 20 | 46 | 10 | 128 | 204 |
| 6. | Основы рекреационных занятий на лыжах. | 8 | 12 | 8 | 88 | 116 |
| 7. | Организация и судейство соревнований по лыжному спорту. | 6 | 12 | 8 | 60 | 86 |
| 8. | Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте. | 6 | 10 | 8 | 48 | 72 |
| 9. | Научно-исследовательская работа студентов. | 10 | 40 | 8 | 140 | 198 |
| Итого: | **184** | **340** | **98** | **1034** | **1656** |

*заочная форма обучения*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ЗСМ | СРС |  |
| 1. | Общие основы теории и методики лыжного спорта. | 4 | 8 | 174 | 186 |
| 2. | Техника передвижения на лыжах. | 4 | 26 | 198 | 228 |
| 3. | Теория и методика обучения в лыжном спорте. | 8 | 28 | 188 | 224 |
| 4. | Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте. | 8 | 32 | 236 | 276 |
| 5. | Управление процессом подготовки. | 4 | 14 | 158 | 176 |
| 6. | Основы рекреационных занятий на лыжах. | 2 | 8 | 104 | 114 |
| 7. | Организация и судейство соревнований по лыжному спорту. | 2 | 8 | 108 | 118 |
| 8. | Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение в лыжном спорте. | 2 | 4 | 88 | 94 |
| 9. | Научно-исследовательская работа студентов. | 2 | 8 | 240 | 250 |
| Итого: | **36** | **136** | **1484** | **1656** |

# **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины (модуля)**

**6.1 Основная литература:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко; МГАФК. – Малаховка, 2010. | 38 | 10 |
|  | Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артёменко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотов В.Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.Н. Федотов, В.Г. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2011 | 60 | 10 |
|  | Федотов, В. Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Библиогр.: с. 58-59. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотова, В. Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте: учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов; МГАФК. - Малаховка, 2017. | 60 | 10 |
|  | Федотова, В. Г.   Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов. - Малаховка, 2017. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Каширцев, Ю. А. Что необходимо знать биатлонисту : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Биатлон : учебник / СибГУФК ; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына . - Омск, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Загурский, Н. С. Теория и методика биатлона. Биатлон в России, состояние и перспективы развития : учебное пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотова В. Г. Основы обучения в лыжном спорте : лекция / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов ; МОГИФК. - Малаховка, 1988. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федотов В. Н.   Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотова В. Г.   Основы тактической подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК ; под ред. В. К. Кузнецова. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Каширцев, Ю. А.   Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев, В. Н. Федотов, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотова, В. Г.   Теоретические основы и практические аспекты комплексного контроля в зимних видах спорта : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 436 с. : ил. - Библиогр.: с. 424-435. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 31 c. — ISBN 978-5-4487-0577-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87569.html](http://www.iprbookshop.ru/87569.html%20) (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №686 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 c. — ISBN 978-5-4487-0532-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87558.html](http://www.iprbookshop.ru/87558.html%20) (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 278 c. — ISBN 978-5-9500180-3-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77239.html> (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Каширцев Ю.А. Любителям бегать на лыжах: практическое руководство / Ю.А. Каширцев ; МГАФК. – Малаховка, 2009. | 10 | 4 |
|  | Каширцев, Ю. А. Любителям бегать на лыжах : практическое руководство / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Библиогр.: 15 назв. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 1.
 | Беляева Н.А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/Н. А. Беляева, Е. В. Чубанов, Е. М. Скрябина; МГАФК.- Малаховка, 2019. | 20 | 10 |
|  | Беляева, Н. А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / Н. А. Беляева, Е. В. Чубанов, Е. М. Скрябина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - Библиогр.: с. 81-83. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Евстратов В. Д. Коньковый ход? Не только... / В. Д. Евстратов, П. М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 128 с. : ил. - 0.40. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 46 | 1 |
|  | Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. | 197 | 2 |
|  | Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: (Очерки теории и методики) / В.Н. Монжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. | 47 | 2 |
|  | Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. | 81 | 1 |
|  | Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. | 10 | 1 |
|  | Спиридонов К. Н. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков : методические разработки для студентов, преподавателей, тренеров / К. Н. Спиридонов ; ГЦОЛИФК. - Москва, 1980. - 20 с. - 0.09. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 2 |
|  | Федотов В. Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков : учебное пособие / В. Н. Федотов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 34 с. : ил. - Библиогр.: с. 32-34. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 10 | 3 |
|  | Федотов В. Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков : учебное пособие / В. Н. Федотов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотов В. Н. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 38 с. : ил. - Библиогр.: с. 37-38. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный.  | 10 | 5 |
|  | Федотов В. Н. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2010 | 60 | 3 |
|  | Федотова, В. Г.   Допинг и противодействие его применению в спорте : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – М., 2017. – 247 с. | 6 | 1 |
|  | Алябьев, А. Н.   Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2007. - ил. - Библиогр.: с. 3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Смирнов, А. А.   Современные лыжные мази ведущих фирм мира и их применение : учебно-методическое пособие / А. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2005. - Библиогр.: с. 77. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Смирнов, А. А.   Современный лыжный инвентарь и оборудование : методические рекомендации / А. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - ил. - Библиогр.: с. 26. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Дунаев, К. С.   Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов : монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; МГАФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Малаховка, 2016. - 368 с. : ил. - Библиогр.: с. 350-366. - ISBN 978-5-00063-009-9. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - 68 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Каширцев, Ю. А.   Биатлон с пневматической винтовкой: базовые основы : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Методические рекомендации по планированию тренировочных средств и нагрузок в макроцикле подготовки высококвалифицированных биатлонистов / В. А. Аикин, Е. А. Сухачев, Е. А. Реуцкая, И. Т. Лысаковский ; СибГУФК. - Омск, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном макроцикле : монография / В. И. Михалев, В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова ; СибГУФК. - Омск, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

# **Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
15. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
16. Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
17. Журнал "Лыжный Спорт" <https://www.skisport.ru/>

# **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

* 1. **Специализированные аудитории для занятий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** | **Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы** |
| - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 2, 4, 6, 7), | мультимедийное оборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия; |
| - учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 19)  | демонстрационные учебно-наглядные пособия; |
| - помещение для самостоятельной работы (аудитория № 10) | - компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература |
| -помещения для хранения и подготовки лыжного инвентаря (лыжная база) | -лыжный инвентарь (палки, лыжи, ботинки, крепления;-технические средства для подготовки лыжных трасс;лыжные мази и парафины для подготовки лыж к занятиям;оборудование и технические средства для организации и проведения соревнований. |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения практических занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивногоинвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг |  | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы от З до 12 кг |  | пар | 4 |
|  | Держатель для утюга |  |  | штук | 1 |
|  | Доска информационная |  |  | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное 0,6х2 м |  |  | штук | 2 |
|  | Крепления лыжные |  |  | пар | 90 |
|  | Лыжероллеры |  |  | пар | 10 |
|  | Лыжи гоночные |  |  | пар | 120 |
|  | Мази лыжные для различной температуры |  |  | комплект | 14 |
|  | Мяч баскетбольный |  |  | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный |  |  | штук | 1 |
|  | Мяч футбольный |  |  | штук | 2 |
|  | Набивные мячи от 1 до 5 кг |  |  | комплект | 2 |
|  | Накаточный инструмент с З роликами |  |  | штук | 1 |
|  | Палки для лыжных гонок |  |  | пар | 120 |
|  | Парафины лыжные для различной температуры |  | комплект | 14 |
|  | Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс» |  | штук | 1 |
|  | Пробка синтетическая |  | штук | 20 |
|  | Рулетка металлическая 50 м |  | штук | 2 |
|  | Секундомер |  | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая |  | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая |  | штук | 1 |
|  | Скребок для обработки лыж (З мм) |  | штук | 10 |
|  | Скребок стальной для обработки лыж |  | штук | 10 |
|  | Снегоход «Буран» | штук | 2 |
|  | Комплект приспособлений для снегохода для прокладки лыжных трасс. |  | штук | 3 |
|  | Станок для подготовки лыж |  | комплект | 2 |
|  | Стол опорный для подготовки лыж |  | штук | 2 |
|  | Термометр для измерения температуры снега |  | штук | 1 |
|  | Ускорители лыжные для различной температуры |  | комплект | 4 |
|  | Утюг для смазки |  | штук | 2 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс |  | комплект | 1 |
|  | Шкурка шлифовальная, наждачная бумага |  | упаковка | 10 |
|  | Щетки для обработки лыж |  | штук | 10 |
|  | Эспандер лыжника |  | штук | 10 |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

***«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта***

***(лыжный спорт)»***

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры»

Теория и методика зимних видов спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и.о.проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта

(лыжный спорт)

49.03.04 Спорт

***Наименование ОПОП:***

«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «24» мая 2023 г.)

Зав. кафедрой кпн, доцент Е.В. Чубанов/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2023 год**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

# **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| УК-7 |  | Знает средства и методы направленные на поддержание своей физической подготовленности **(отвечает на зачете, экзамене, индивидуальном опросе, коллоквиуме, защищает реферат, проходит тестирование).**Знает основы контроля и анализа своего уровня физической подготовленности **(отвечает на зачете, экзамене, индивидуальном опросе, коллоквиуме, проходит тестирование).** |
| ОПК-1  | **Т** **В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | Планирует, учитывает и анализирует результаты занятий физической культуры и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования **(составляет тренировочный план на микро-, мезо-, макроциклы спортивной подготовки для спортсменов тренировочных групп; составляет план-конспект по ОФП для обучающихся; отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-2  | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**С/03.6** Организация и проведение мероприятий отбора спортсменов для пополнения и развития резерва команды субъекта по виду спорта **Т-П****A/02.6** Проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией. | Знает теоретические аспекты проведения спортивного отбора, спортивной ориентации в процессе занятий и оценку перспективности занимающихся на различных этапах многолетней спортивной подготовки **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене; проходит тестирование).** |
| ОПК-3  | **Т****В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы проведения занятий по физической культуре и спорту в сфере спортивной подготовки, сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, проходит тестирование).**Применяет на практике комплексы специальных упражнений, направленные на повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов **(составляет комплексы специальных упражнений по ОФП и СФП в составе плана-конспекта для спортсменов).**Применяет на занятиях комплексы упражнений, направленные на повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся **(составляет комплексы упражнений по ОФП в составе плана-конспекта для обучающихся).** |
| ОПК-4 | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | Знает средства и методы развития физических качеств и факторы повышающие функциональные возможности спортсменов и обучающихся, современные технологии психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** Применяет на практике комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей спортсменов и обучающихся **(разрабатывает план-конспект занятия по ОФП).** |
| ОПК-5 | **Т****В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**Т-П****A/05.6** Организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных и физкультурных мероприятиях. | Знает различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации; правила прохождения формальных процедур для обеспечения участия спортсменов и обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**Применяет на практике различные методы и формы организации подготовки спортсменов и обучающихся различной квалификации **(составляет плана-конспекта по обучению (совершенствованию) технике выполнения соревновательных упражнений).** |
| ОПК-6 | **П****А/02.6** Воспитательная деятельность | Знает особенности ведения воспитательной работы с занимающимися физической культурой и спортом **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-7 | **Т-П****A/06.6** Формирование осознанного отношения к физкультурной и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения. | Знает приемы и способы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности; способы и методы пропаганды здорового образа жизни **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-8  | **Т****В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | Знает содержание информационного, технического и психологического сопровождения соревновательной деятельности **(отвечает на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-9  | **Т****В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | Знает методику анализа соревновательной деятельности для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся **(отвечает на коллоквиуме, зачете).** |
| ОПК-10  | **Т****В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**П****А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает теоретические аспекты техники безопасности и профилактики травматизма при подготовке и в ходе проведения тренировочного занятий и соревнований **(защищает реферат, отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-11 | **СА****В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению.**В/02.6** Планирование и проведение воспитательных, информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий.**Т****В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки. | Знает содержание и организацию работы по предотвращению применения допинга **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене).** |
| ОПК-12  | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.**В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.**В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта. | Знает методики контроля, измерения и оценки технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиум, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-13  | **Т****В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.**В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.**П****А/02.6** Воспитательная деятельность. | Знает алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта на основе полученных результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля;методики контроля воспитательной работы **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-14  | **Т****В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта.**С/04.6** Координация и контроль взаимодействия физкультурно-спортивных организаций, организаций детско-юношеского спорта, объединений, публично-правовых образований в области реализации программ развития вида спорта в субъекте РФ**СА****В/01.6** Организация работы специалистов по антидопинговому обеспечению. | Знает функции участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования и принципы организации их совместной деятельности с соблюдением профессиональной этики **(отвечает на коллоквиум, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-15  | **Т****В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта. | Знает средства, методы и технологию организации научного исследования, способы обработки результатов исследования и анализа полученных данных **(отвечает на индивидуальный опрос, зачете и экзамене, защита реферата, проходит тестирование).** |
| ОПК-16 | **Т****В/01.6** Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов по виду спорта.**В/04.6** Подготовка занимающихся для участия в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки.**В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**П****А/01.6**Общепедагогическая функция. Обучение. | Ориентируется в нормативных правовых актах Российской Федерации и международных актах в сфере физической культуры и спорта и сфере образования **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-17 | **Т****В/06.6** Координация соревновательной деятельности занимающихся.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | Знает правила и судейство спортивных соревнований; основные документы, регламентирующие порядок организации и проведения спортивных соревнований **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).**Планирует спортивные соревнования **(составляет положение о соревнованиях).** |
| ОПК-18  | **Т****В/07.6** Оказание консультационной поддержки тренерам и занимающимся по видам спорта. | Знает содержание методического обеспечения и контроля в сфере спортивной подготовки и сфере образования, принципы и порядок разработки программной документации **(отвечает на коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |
| ОПК-19  | **Т****В/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся по виду спорта.**В/05.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися по виду спорта.**С/01.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды муниципальных образований, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ.**С/02.6** Организация и проведение тренировочных, соревновательных мероприятий со спортсменами спортивной сборной команды субъекта РФ, в том числе спортивной сборной команды физкультурно-спортивных обществ. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий **(отвечает на индивидуальный опрос, коллоквиуме, зачете и экзамене, проходит тестирование).** |

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики зимних видов спорта**

**2. Объемные требования к экзамену**

**по дисциплине** «**Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

**Очная форма обучения**

 **I курс**

1. Место лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания. Задачи и значение лыжного спорта.
2. Условия появления коньковых ходов. Основные отличия от техники классических ходов. Краткая характеристика коньковых ходов.
3. Классификация, терминология в лыжном спорте. Характеристика видов лыжного спорта — горные виды, фристайл, сноуборд.
4. Техника одновременного бесшажного хода. Основные ошибки.
5. Возникновение и первоначальное применение лыж.
6. Техника попеременного двухшажного хода. Основные ошибки.
7. Характеристика лыжных гонок, биатлона, двоеборья.
8. Техника одновременного одношажного хода. Основные ошибки.
9. Участие советских и российских лыжников в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх.
10. Техника способов спусков и подъемов на лыжах.
11. Особенности внешней среды, в которой проходят занятия и соревнования по лыжному спорту: характеристика местности, снежного покрова, условий скольжения.
12. Определение понятия «техника лыжника-гонщика». Эволюция техники.
13. Развитие лыжного спорта в России и СССР после революции 1917 года (до 1941 г.).
14. Классификация, причины и методика исправления ошибок в технике передвижения на лыжах.
15. Методы определения качества скольжения (Кск.) и сцепления (Ксц.) лыж со снегом (на лыжах и «инструментальные»).
16. Техника одновременного двухшажного хода. Основные ошибки.
17. Лыжный спорт в СССР и России после Великой Отечественной войны 1941-1945 годов.
18. Техника поворота переступанием в движении. Основные ошибки.
19. Дать определение понятиям лыжная трасса, дистанция, «лыжня», схема трассы, профиль трассы. Классификация трасс по рельефу, защищенность от ветра.
20. Условия, влияющие на технику передвижения. Требования, предъявляемые к технике лыжников-гонщиков.
21. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов.
22. Техника способов перехода с попеременных ходов на одновременные и с одновременных ходов на попеременные.
23. Дневник тренировки и самоконтроля лыжника (назначение, форма, содержание и анализ).
24. Техника торможения упором. Основные ошибки.
25. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
26. Техника поворота плугом. Основные ошибки.
27. Этапы обучения технике в лыжных гонках.
28. Техника торможения плугом. Основные ошибки.
29. Методы обучения технике передвижения на лыжах.
30. Движение лыжника, как результат взаимодействия внешних и внутренних сил, характеристика этих сил.
31. Причины травматизма в лыжных гонках, профилактика и первая помощь.
32. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений лыжника. Основные динамические характеристики: сила тяжести, реакция опоры, сила отталкиваний руками и ногами, импульс силы, градиент силы.
33. Организация учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках. Формы занятий. Структура урока, задачи и содержание частей урока.
34. Конструктивные данные гоночных лыж и лыжных палок. Факторы, влияющие на выбор лыж и палок.
35. Выбор и подготовка мест занятий в лыжных гонках.
36. Эволюция лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей, парафинов, экипировки лыжника.
37. Дидактические принципы обучения.
38. Назначение и характеристика лыжных мазей и парафинов, их классификация.
39. Характеристика двигательных умений и навыков. Перенос навыков.
40. Подготовка пластиковых лыж к занятиям и соревнованиям.

**II курс**

1. Характеристика основных видов снега. Факторы, влияющие на структуру снега. Варианты качества скольжения.
2. Техника полуконькового хода – условия применения, кинематические показатели, фазовая структура, действия в цикле хода. Ошибки в технике.
3. Методика обучения повороту переступанием в движении.
4. Понятия «сила трения скольжения» (Fск) и «сила трения сцепления» (Fсц), факторы, влияющие на величину Fск и Fсц. Методы определения коэффициента трения скольжения (Кск) и коэффициента трения сцепления (Ксц).
5. Определение «техники лыжника-гонщика». Роль техники. Требования к рациональной технике.
6. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
7. Составление схемы и профиля трассы.
8. Техника попеременного двухшажного хода: применение, кинематические и динамические характеристика, структура скользящего шага, задачи каждой фазы, действия в цикле хода.
9. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Обучение строевым приемам. Команды.
10. Правила эстафетных гонок: место старта, зона передачи, порядок старта, распределение участников по этапам передачи эстафеты, определение личных и командных результатов, замена инвентаря.
11. Классификация ошибок. Причины ошибок, их исправление. Оценка техники.
12. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
13. Влияние силы тяжести на подъемах, на спусках, на равнине. Определение величины скатывающей силы и силы нормального давления. Силы, возникающие на поворотах. Условия, необходимые для сохранения равновесия.
14. Техника одновременного бесшажного хода: условия применения, кинематические показатели, схема приложения условий, действия в цикле хода.
15. Этапы образования двигательного навыка. Понятие «умение» и «навык». Характеристика движений, выполняемых на уровне умения и навыка.
16. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация. Требования, предъявляемые к лыжным мазям. Факторы, влияющие на выбор мази.
17. Техника и методика обучения повороту упором.
18. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
19. Подготовка и смазка лыж для классического и свободного стиля, передвижения. Методика подбора смазки.
20. Техника одновременного двухшажного конькового хода.
21. Методика обучения одновременному ходу (скоростной вариант).
22. Работа стартовой бригады в эстафетных гонках.
23. Способы преодоления подъемов с кантованием и без кантования лыж. Изменение техники попеременного двухшажного хода на подъемах разной крутизны.
24. Упражнения школы лыжника для обучения классическим и коньковым ходам.
25. Приспособления и инструменты для подготовки и смазки пластиковых лыж.
26. Вариативность техники в зависимости от внешних условий. Изменения техники под влиянием утомления.
27. Методика обучения полуконьковому ходу.
28. Документы планирования соревнований. Календарный план – форма, требования к плану, сроки составления. Составить примерный план соревнований спортклуба МГАФК.
29. техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.
30. Предупреждение травм и обморожений. Виды травм, причины, оказание помощи. Температурные нормы проведения соревнований.
31. Характеристика положения о соревновании. Варианты определения командного первенства.
32. Техника одновременного одношажного конькового хода.
33. Дидактические принципы обучения.
34. Работа главного судьи и главного секретаря соревнований.
35. Техника основного варианта одновременного одношажного хода.
36. Составление конспекта урока по лыжной подготовке.
37. Работа бригады судей на старте и на финише.
38. Показатели техники, регистрируемые при её анализе. Методика их определения.
39. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
40. Обязанности и права участников соревнований и представителей команд.
41. Характеристика этапов анализа техники.
42. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
43. Работа начальника дистанции и коменданта соревнований. Обустройство стартового городка.
44. Техника одновременного двухшажного хода.
45. Характеристика этапов обучения.
46. Документация проведения соревнований: заявка, дозаявка, перезаявка, карточка участника, карточка команды эстафетной гонки, протоколы старта, финиша, контроля на дистанции, результатов соревнований.
47. Техника конькового хода без отталкивания руками. Методика обучения.
48. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении.
49. Физическая подготовка лыжников-гонщиков: роль, виды, задачи, средства, соотношение ОФП и СФП, взаимосвязь с другими видами подготовки.
50. Техника и методика обучения способам переходов с попеременного хода на одновременные (без шага, через один шаг) и с одновременных ходов на попеременный (со свободными движениями рук, прямой, с прокатом).
51. Характеристика и подготовка мест занятий лыжными гонками. Выбор места преподавателем. Руководство учебной группой.
52. Техническая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с другими видами подготовки.
53. Техника поворота переступанием. Методика обучения.
54. Формы проведения занятий по лыжному спорту. Характеристика эпизодических занятий.
55. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства и методы воспитания и управления морально-волевыми качествами.
56. Техника и методика обучения торможения плугом и упором.
57. Документы планирования и учета в лыжном спорте.
58. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – роль, задачи, формы, содержание, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с контингентом занимающихся.
59. Техника и методика обучения повороту «плугом».
60. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.
61. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, задачи, содержание, варианты распределения сил на дистанции, приемы борьбы с соперниками, взаимосвязь с другими видами подготовки.
62. Техника попеременного двухшажного конькового хода.
63. Урок как основная форма занятий. Требования, предъявляемые к уроку. Типы уроков. Структура урока: части урока, их задачи, взаимосвязь.

**III курс**

1. Виды подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
2. Энергообеспечение мышечной деятельности на соревнованиях.
3. Структура квалификационной работы. Содержание глав.
4. Средства тренировки в лыжном спорте (задачи, место в годичном цикле).
5. Вариативность физиологических функций на дистанциях различного профиля.
6. Способы измерения и подготовки лыжных трасс. Составление схемы и профиля трассы.
7. Направленность к высшим достижениям и единство общей и специальной подготовки – как принцип спортивной тренировки.
8. Факторы, определяющие работоспособность лыжников-гонщиков.
9. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация.
10. Непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки – как принцип спортивной тренировки.
11. Основные отличия в технике передвижения классическими и коньковыми ходами.
12. Разминка перед стартом, её содержание и связь с предстоящей гонкой.
13. Волнообразность тренировочного процесса и его цикличность – как принцип спортивной тренировки.
14. Требования к трассам соревнований для лыжников разной квалификации.
15. Педагогический контроль и самоконтроль.
16. Периодизация в лыжных гонках. Структура годичного цикла тренировки. Динамика объема и интенсивности физической нагрузки.
17. Определение интенсивности физической нагрузки по различным критериям.
18. Стартовое состояние и методы воздействия на него.
19. Задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде.
20. Эффективность использования средств тренировки для развития функциональных возможностей.
21. Методы анализа техники лыжника-гонщика.
22. Задачи, средства и методы тренировки в летне-осеннем этапе.
23. Информация о подготовленности лыжника, методы её получения, роль в управлении тренировочным процессом.
24. Характеристика и содержание тактической подготовки в лыжных гонках.
25. Задачи, средства и методы тренировки в осенне-зимнем этапе.
26. Этапный контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
27. Характеристика игрового и контрольного методов тренировки, их место в годичном цикле подготовки.
28. Задачи, средства и методы тренировки в весенне-летнем этапе.
29. Текущий контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
30. Характеристика равномерного метода тренировки, место в годичном цикле подготовки.
31. Характеристика лыжных гонок – условия соревновательной деятельности, программы соревнований, факторы, влияющие на скорость.
32. Модельные характеристики функциональных возможностей лыжников-гонщиков разной квалификации.
33. Переменный метод тренировки (задачи, интенсивность, продолжительность, место в годичном цикле подготовки).
34. Характеристика повторного метода тренировки.
35. Общеподготовительные упражнения, их место в учебно-тренировочном процессе.
36. Содержание психологической подготовки в лыжных гонках.
37. Характеристика кругового метода тренировки.
38. Энергообеспечение мышечной деятельности в специально-подготовительных упражнениях.
39. Физическая нагрузка, её тренировочный эффект. Разновидности тренировочного эффекта.
40. Характеристика интервального метода тренировки.
41. Техника и методика обучения попеременному коньковому ходу.
42. Использование различных видов спорта в тренировке лыжника-гонщика в годичном цикле.
43. Роль планирования, анализа тренировочной и соревновательной деятельности в подготовке лыжников.
44. Подбор средств и методов тренировки по их преимущественному назначению.
45. Функционирование сердечно-сосудистой системы при передвижении на лыжах разной продолжительности и интенсивности.
46. Этапы многолетней подготовки лыжников в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР.
47. Структура годичного цикла тренировочного процесса для начинающих и квалифицированных лыжников-гонщиков.
48. Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам.
49. Закономерности спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, вариативность тренировочных нагрузок.
50. Педагогические средства восстановления лыжников.
51. Средства и методы развития силы (место в годичном цикле подготовки).
52. Понятие о физической нагрузке и её тренировочном эффекте. Разновидности тренировочного эффекта.
53. Применение медико-биологических средств восстановления лыжниками.
54. Средства и методы развития общей и специальной выносливости (место в годичном цикле подготовки).

**IV курс**

1. Лыжные базы и лыжные стадионы. Их назначение, расположение и оборудование.
2. Причины травматизма в лыжном спорте. Профилактика травматизма.
3. Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
4. Эволюция лыжного инвентаря.
5. Организация и содержание лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
6. Периодизация годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков (сроки и задачи периодов и этапов подготовки).
7. Способы определения качества подготовки лыж к соревнованиям.
8. Воздействие тренировочной нагрузки на организм спортсмена.
9. Права и обязанности главного секретаря соревнований по лыжным гонкам.
10. Схема и профиль лыжной трассы. Параметры, характеризующие лыжную трассу.
11. Лыжная подготовка в вузах.
12. Оперативный контроль в тренировочном процессе.
13. Контроль в тренировочном процессе лыжников (цель, объект контроля, виды).
14. Разновидности тренировочного эффекта.
15. Структура и содержание тренировочного занятия по лыжным гонкам.
16. Меры безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам. Требования к спортивному инвентарю.
17. Комплектование групп в спортивных школах: наполняемость, продолжительность занятий, требования по спортивной подготовке на этапе спортивной специализации.
18. Требования к ведению дневника самоконтроля (форма, содержание).
19. Выбор лыжного инвентаря для конькового и классического хода, подготовка к эксплуатации и соревнованиям.
20. Методы тренировки лыжников-гонщиков.
21. Права и обязанности главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
22. Виды лыжных мазей (назначение, классификация, требования к ним).
23. Врачебный контроль, применяемый для диагностики физической работоспособности спортсмена.
24. Характеристика перспективного планирования.
25. Документы планирования, учета и отчетности в ДЮСШ.
26. Лыжные гонки в системе ГТО.
27. Права и обязанности участников соревнований по лыжным гонкам.
28. Эволюция экипировки лыжников-гонщиков.
29. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
30. Виды проведения жеребьевки на соревнованиях по лыжным гонкам.
31. Этапы научного исследования (на примере квалификационной работы).
32. Мезоциклы и макроциклы в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
33. Организация, проведение и судейство массовых соревнований по лыжным гонкам.
34. Виды лыжероллеров.
35. Анализ тренировочной нагрузки по показателям объема и интенсивности.
36. Планирование тренировочной нагрузки в соревновательном периоде в зависимости от квалификации лыжника-гонщика.
37. Структура выпускной квалификационной работы.
38. Характеристика разных типов микроциклов.
39. Конспект урока по лыжной подготовке.
40. Принципы спортивной тренировки.
41. Организация и содержание занятий по лыжной подготовке с дошкольниками.
42. Основные документы для проведения соревнований по лыжным гонкам.

 **Заочная форма обучения**

 **I курс**

1. Место лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания. Задачи и значение лыжного спорта.
2. Условия появления коньковых ходов. Основные отличия от техники классических ходов. Краткая характеристика коньковых ходов.
3. Классификация, терминология в лыжном спорте. Характеристика видов лыжного спорта — горные виды, фристайл, сноуборд.
4. Возникновение и первоначальное применение лыж.
5. Техника попеременного двухшажного хода. Основные ошибки.
6. Техника одновременного одношажного хода. Основные ошибки.
7. Участие советских и российских лыжников в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх.
8. Техника способов спусков и подъемов на лыжах.
9. Особенности внешней среды, в которой проходят занятия и соревнования по лыжному спорту: характеристика местности, снежного покрова, условий скольжения.
10. Классификация, причины и методика исправления ошибок в технике передвижения на лыжах.
11. Техника одновременного двухшажного хода. Основные ошибки.
12. Техника поворота переступанием в движении. Основные ошибки.
13. Дать определение понятиям лыжная трасса, дистанция, «лыжня», схема трассы, профиль трассы. Классификация трасс по рельефу, защищенность от ветра.
14. Условия, влияющие на технику передвижения. Требования, предъявляемые к технике лыжников-гонщиков.
15. Техника способов перехода с попеременных ходов на одновременные и с одновременных ходов на попеременные.
16. Дневник тренировки и самоконтроля лыжника (назначение, форма, содержание и анализ).
17. Техника торможения упором. Основные ошибки.
18. Техника поворота плугом. Основные ошибки.
19. Этапы обучения технике в лыжных гонках.
20. Техника торможения плугом. Основные ошибки.
21. Методы обучения технике передвижения на лыжах.
22. Движение лыжника, как результат взаимодействия внешних и внутренних сил, характеристика этих сил.
23. Причины травматизма в лыжных гонках, профилактика и первая помощь.
24. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений лыжника. Основные динамические характеристики: сила тяжести, реакция опоры, сила отталкиваний руками и ногами, импульс силы, градиент силы.
25. Организация учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках. Формы занятий. Структура урока, задачи и содержание частей урока.
26. Конструктивные данные гоночных лыж и лыжных палок. Факторы, влияющие на выбор лыж и палок.
27. Выбор и подготовка мест занятий в лыжных гонках.
28. Дидактические принципы обучения.
29. Назначение и характеристика лыжных мазей и парафинов, их классификация.
30. Характеристика двигательных умений и навыков. Перенос навыков.

**II курс**

1. Характеристика основных видов снега. Факторы, влияющие на структуру снега. Варианты качества скольжения.
2. Техника полуконькового хода – условия применения, кинематические показатели, фазовая структура, действия в цикле хода. Ошибки в технике.
3. Методика обучения повороту переступанием в движении.
4. Определение «техники лыжника-гонщика». Роль техники. Требования к рациональной технике.
5. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
6. Техника попеременного двухшажного хода: применение, кинематические и динамические характеристика, структура скользящего шага, задачи каждой фазы, действия в цикле хода.
7. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Обучение строевым приемам. Команды.
8. Классификация ошибок. Причины ошибок, их исправление. Оценка техники.
9. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
10. Влияние силы тяжести на подъемах, на спусках, на равнине. Определение величины скатывающей силы и силы нормального давления. Силы, возникающие на поворотах. Условия, необходимые для сохранения равновесия.
11. Техника одновременного бесшажного хода: условия применения, кинематические показатели, схема приложения условий, действия в цикле хода.
12. Этапы образования двигательного навыка. Понятие «умение» и «навык». Характеристика движений, выполняемых на уровне умения и навыка.
13. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация. Требования, предъявляемые к лыжным мазям. Факторы, влияющие на выбор мази.
14. Техника и методика обучения повороту упором.
15. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
16. Подготовка и смазка лыж для классического и свободного стиля, передвижения. Методика подбора смазки.
17. Техника одновременного двухшажного конькового хода.
18. Методика обучения одновременному ходу (скоростной вариант).
19. Работа стартовой бригады в эстафетных гонках.
20. Способы преодоления подъемов с кантованием и без кантования лыж. Изменение техники попеременного двухшажного хода на подъемах разной крутизны.
21. Приспособления и инструменты для подготовки и смазки пластиковых лыж.
22. Вариативность техники в зависимости от внешних условий. Изменения техники под влиянием утомления.
23. Методика обучения полуконьковому ходу.
24. Документы планирования соревнований. Календарный план – форма, требования к плану, сроки составления. Составить примерный план соревнований спортклуба МГАФК.
25. Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.
26. Предупреждение травм и обморожений. Виды травм, причины, оказание помощи. Температурные нормы проведения соревнований.
27. Характеристика положения о соревновании. Варианты определения командного первенства.
28. Техника одновременного одношажного конькового хода.
29. Дидактические принципы обучения.
30. Работа главного судьи и главного секретаря соревнований.
31. Техника основного варианта одновременного одношажного хода.
32. Составление конспекта урока по лыжной подготовке.
33. Работа бригады судей на старте и на финише.
34. Показатели техники, регистрируемые при её анализе. Методика их определения.
35. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
36. Обязанности и права участников соревнований и представителей команд.
37. Характеристика этапов анализа техники.
38. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
39. Работа начальника дистанции и коменданта соревнований. Обустройство стартового городка.
40. Техника одновременного двухшажного хода.
41. Характеристика этапов обучения.
42. Документация проведения соревнований: заявка, дозаявка, перезаявка, карточка участника, карточка команды эстафетной гонки, протоколы старта, финиша, контроля на дистанции, результатов соревнований.
43. Техника конькового хода без отталкивания руками. Методика обучения.
44. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении.
45. Физическая подготовка лыжников-гонщиков: роль, виды, задачи, средства, соотношение ОФП и СФП, взаимосвязь с другими видами подготовки.
46. Техника и методика обучения способам переходов с попеременного хода на одновременные (без шага, через один шаг) и с одновременных ходов на попеременный (со свободными движениями рук, прямой, с прокатом).
47. Характеристика и подготовка мест занятий лыжными гонками. Выбор места преподавателем. Руководство учебной группой.
48. Техническая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с другими видами подготовки.
49. Техника поворота переступанием. Методика обучения.
50. Формы проведения занятий по лыжному спорту. Характеристика эпизодических занятий.
51. Техника и методика обучения торможения плугом и упором.
52. Документы планирования и учета в лыжном спорте.
53. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – роль, задачи, формы, содержание, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с контингентом занимающихся.
54. Техника и методика обучения повороту «плугом».
55. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.
56. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, задачи, содержание, варианты распределения сил на дистанции, приемы борьбы с соперниками, взаимосвязь с другими видами подготовки.
57. Техника попеременного двухшажного конькового хода.
58. Урок как основная форма занятий. Требования, предъявляемые к уроку. Типы уроков. Структура урока: части урока, их задачи, взаимосвязь.

**III курс**

1. Виды подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
2. Энергообеспечение мышечной деятельности на соревнованиях.
3. Структура квалификационной работы. Содержание глав.
4. Средства тренировки в лыжном спорте (задачи, место в годичном цикле).
5. Способы измерения и подготовки лыжных трасс. Составление схемы и профиля трассы.
6. Направленность к высшим достижениям и единство общей и специальной подготовки – как принцип спортивной тренировки.
7. Факторы, определяющие работоспособность лыжников-гонщиков.
8. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация.
9. Непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки – как принцип спортивной тренировки.
10. Основные отличия в технике передвижения классическими и коньковыми ходами.
11. Разминка перед стартом, её содержание и связь с предстоящей гонкой.
12. Волнообразность тренировочного процесса и его цикличность – как принцип спортивной тренировки.
13. Требования к трассам соревнований для лыжников разной квалификации.
14. Педагогический контроль и самоконтроль.
15. Периодизация в лыжных гонках. Структура годичного цикла тренировки. Динамика объема и интенсивности физической нагрузки.
16. Определение интенсивности физической нагрузки по различным критериям.
17. Стартовое состояние и методы воздействия на него.
18. Задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде.
19. Эффективность использования средств тренировки для развития функциональных возможностей.
20. Задачи, средства и методы тренировки в летне-осеннем этапе.
21. Информация о подготовленности лыжника, методы её получения, роль в управлении тренировочным процессом.
22. Характеристика и содержание тактической подготовки в лыжных гонках.
23. Задачи, средства и методы тренировки в осенне-зимнем этапе.
24. Этапный контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
25. Характеристика игрового и контрольного методов тренировки, их место в годичном цикле подготовки.
26. Задачи, средства и методы тренировки в весенне-летнем этапе.
27. Текущий контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
28. Характеристика равномерного метода тренировки, место в годичном цикле подготовки.
29. Характеристика лыжных гонок – условия соревновательной деятельности, программы соревнований, факторы, влияющие на скорость.
30. Переменный метод тренировки (задачи, интенсивность, продолжительность, место в годичном цикле подготовки).
31. Характеристика повторного метода тренировки.
32. Общеподготовительные упражнения, их место в учебно-тренировочном процессе.
33. Содержание психологической подготовки в лыжных гонках.
34. Характеристика кругового метода тренировки.
35. Энергообеспечение мышечной деятельности в специально-подготовительных упражнениях.
36. Физическая нагрузка, её тренировочный эффект. Разновидности тренировочного эффекта.
37. Характеристика интервального метода тренировки.
38. Техника и методика обучения попеременному коньковому ходу.
39. Использование различных видов спорта в тренировке лыжника-гонщика в годичном цикле.
40. Подбор средств и методов тренировки по их преимущественному назначению.
41. Функционирование сердечно-сосудистой системы при передвижении на лыжах разной продолжительности и интенсивности.
42. Структура годичного цикла тренировочного процесса для начинающих и квалифицированных лыжников-гонщиков.
43. Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам.
44. Закономерности спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, вариативность тренировочных нагрузок.
45. Педагогические средства восстановления лыжников.
46. Средства и методы развития силы (место в годичном цикле подготовки).
47. Понятие о физической нагрузке и её тренировочном эффекте. Разновидности тренировочного эффекта.
48. Применение медико-биологических средств восстановления лыжниками.

**IV курс**

1. Лыжные базы и лыжные стадионы. Их назначение, расположение и оборудование.
2. Причины травматизма в лыжном спорте. Профилактика травматизма.
3. Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
4. Эволюция лыжного инвентаря.
5. Организация и содержание лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
6. Периодизация годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков (сроки и задачи периодов и этапов подготовки).
7. Способы определения качества подготовки лыж к соревнованиям.
8. Воздействие тренировочной нагрузки на организм спортсмена.
9. Права и обязанности главного секретаря соревнований по лыжным гонкам.
10. Схема и профиль лыжной трассы. Параметры, характеризующие лыжную трассу.
11. Лыжная подготовка в вузах.
12. Оперативный контроль в тренировочном процессе.
13. Разновидности тренировочного эффекта.
14. Структура и содержание тренировочного занятия по лыжным гонкам.
15. Меры безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам. Требования к спортивному инвентарю.
16. Комплектование групп в спортивных школах: наполняемость, продолжительность занятий, требования по спортивной подготовке на этапе спортивной специализации.
17. Требования к ведению дневника самоконтроля (форма, содержание).
18. Выбор лыжного инвентаря для конькового и классического хода, подготовка к эксплуатации и соревнованиям.
19. Методы тренировки лыжников-гонщиков.
20. Права и обязанности главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
21. Виды лыжных мазей (назначение, классификация, требования к ним).
22. Врачебный контроль, применяемый для диагностики физической работоспособности спортсмена.
23. Характеристика перспективного планирования.
24. Документы планирования, учета и отчетности в ДЮСШ.
25. Права и обязанности участников соревнований по лыжным гонкам.
26. Эволюция экипировки лыжников-гонщиков.
27. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
28. Виды проведения жеребьевки на соревнованиях по лыжным гонкам.
29. Этапы научного исследования (на примере квалификационной работы).
30. Мезоциклы и макроциклы в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
31. Организация, проведение и судейство массовых соревнований по лыжным гонкам.
32. Виды лыжероллеров.
33. Анализ тренировочной нагрузки по показателям объема и интенсивности.
34. Планирование тренировочной нагрузки в соревновательном периоде в зависимости от квалификации лыжника-гонщика.
35. Структура выпускной квалификационной работы.
36. Конспект урока по лыжной подготовке.
37. Принципы спортивной тренировки.
38. Организация и содержание занятий по лыжной подготовке с дошкольниками.
39. Основные документы для проведения соревнований по лыжным гонкам.

**V курс**

1. Упражнения школы лыжника для обучения классическим и коньковым ходам.
2. Документы планирования соревнований. Календарный план – форма, требования к плану, сроки составления.
3. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства и методы воспитания и управления морально-волевыми качествами.
4. Вариативность физиологических функций на дистанциях различного профиля.
5. Методы анализа техники лыжника-гонщика.
6. Роль планирования, анализа тренировочной и соревновательной деятельности в подготовке лыжников.
7. Этапы многолетней подготовки лыжников в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР.
8. Средства и методы развития общей и специальной выносливости (место в годичном цикле подготовки).
9. Модельные характеристики функциональных возможностей лыжников-гонщиков разной квалификации.
10. Контроль в тренировочном процессе лыжников (цель, объект контроля, виды).
11. Лыжные гонки в системе ГТО.
12. Характеристика разных типов микроциклов.

**Критерии оценки:**

При оценке ответа учитывается правильность ответа на вопрос: содержание и полнота ответа, логика изложения материала, культура речи.

* **«Отлично»** - выставляется студенту, свободно владеющему фактическим материалом по заданному вопросу, логично и грамотно использует профессиональную терминологию.
* **«Хорошо»** - выставляется студенту, который владеет материалом вопроса, умеет правильно сделать выводы из своего ответа, но допускает отдельные ошибки и неточности. Также, если студент затрудняется дать полный ответ на дополнительный вопрос.
* **«Удовлетворительно»** - выставляется, если студент слабо владеет материалом вопроса, демонстрирует отрывочные знания, допускает серьезные ошибки при ответе.
* **«Неудовлетворительно»** - выставляется, когда студент демонстрирует полное незнание материала билета и проявляет беспомощность при ответе на дополнительные вопросы.

 Для получения оценки «отлично» или «хорошо» обязательно умение студента грамотно изложить материал без жаргонных и просторечных выражений, правильно пользоваться терминологией.

**3. Вопросы к зачетам**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

 **Очная и заочная формы обучения**

 **I курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

1. Место лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания.
2. Классификация и терминология лыжного спорта.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. История развития лыжного спорта.
5. Участие лыжников в Олимпийских играх.
6. Особенности внешней среды в которой проходят занятия и соревнования по лыжному спорту.

**Раздел 2.** **Техника лыжного спорта.**

1. Техника способов передвижения на лыжах.
2. Условия, влияющие на технику передвижения на лыжах.
3. Требования, предъявляемые к технике лыжника-гонщика.
4. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений лыжника.
5. Основные отличия в технике классических и коньковых ходов.

**Раздел** **3. Основы обучения в лыжном спорте.**

1. Общая структура методов обучения.
2. Двигательные умения и навыки, их роль в подготовке спортсменов.
3. Применение дидактических принципов при обучении в лыжном спорте.
4. Этапы обучения и их характеристики.
5. Формы организации занятий при изучении способов передвижений на лыжах.
6. Причины, вызывающие травматизм и обморожение, профилактика травматизма.

**Раздел 8.**  **Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.**

1. Основные этапы совершенствования лыжного инвентаря и снаряжения.
2. Конструктивные данные гоночных лыж.
3. Выбор лыж с учетом веса и роста лыжника, а также стиля передвижения.
4. Характеристика лыжных мазей и парафинов, их классификация.

**II курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

1. Пространственные показатели и другие способности местности в которой проходит тренировочная и соревновательная деятельность.
2. Выбор местности для проведения занятий и соревнований в среднегорье и горах.
3. Не олимпийские виды лыжного спорта.

**Раздел 2.** **Техника лыжного спорта.**

1. Системно-структурный подход при анализе техники.
2. Фазовая структура классических ходов.
3. Фазовая структура коньковых ходов.
4. Изменение техники классических и коньковых ходов на подъемах различной крутизны и различных условиях скольжения.
5. Стабильность и вариативность техник способов передвижения на лыжах.

**Раздел** **3**. **Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

1. Структура процесса обучения.
2. Требования к подготовке мест занятий в зависимости от задач и направленности занятия.
3. Структура и типы уроков, характерные признаки.
4. Понятие о плотности урока, педагогический анализ.
5. Меры по профилактике травматизма.
6. Обеспечение безопасности учебных и тренировочных трасс, требования к их подготовке.
7. Документы планирования учебного процесса, их содержание.

**Раздел 5.** **Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

1. Виды подготовки лыжников-гонщиков.
2. Задачи общей и специальной физической подготовки.
3. Задачи технической подготовки.
4. Задачи тактической подготовки.
5. Особенности психологической подготовки к соревнованиям.
6. Педагогические методы тестирования физической подготовленности.

**Раздел 7.** **Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.**

1. Виды соревнований по лыжным гонкам.
2. Основные документы планирования и проведения соревнований.
3. Виды жеребьевки, методика ее проведения, подготовка стартового протокола.
4. Способы определения командных результатов.
5. Состав судейской коллегии, функциональные обязанности.

**Раздел 8.**  **Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.**

1. Классификация лыжных трасс. Основные показатели, характеризующие лыжные трассы.
2. Построение схемы и профиля трассы.
3. Методика подбора лыж.
4. Смазка и парафинирование лыж.
5. Тестирование качества скольжения лыж.

**III курс**

**Раздел 2.** **Техника лыжного спорта.**

1. Способы анализа техники лыжников.
2. Этапы исследования техники: регистрация характеристики движений, обработка данных, анализ движения.
3. Рациональное применение способов передвижения в зависимости от внешних условий.
4. Техника передвижения на лыжероллерах и в имитации.

**Раздел** **3**. **Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

1. Коллективность в обучении.
2. Предупреждение и исправление ошибок в техники способов передвижения на лыжах.
3. Методика закрепления и совершенствования техники способов передвижения в бесснежный период.
4. Характеристика учебного плана, программы, графика изучения учебного материала, поурочного (рабочего плана, конспекта урока).

**Раздел 4.**  **Основы тренировки в лыжном спорте.**

1. Педагогические и биологические основы содержания тренировки.
2. Закономерности спортивной тренировки.
3. Средства тренировки.
4. Классификация методов тренировки, направленность воздействия на организм.
5. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте.
6. Восстановительные мероприятия в тренировки лыжников-гонщиков.

**Раздел 5.** **Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

1. Общая характеристика оперативного, текущего, перспективного планирования.
2. Перспективный план тренировки: на этап многолетней подготовке, на четырехлетний олимпийский цикл.
3. Разновидности контроля: оперативный, текущей, этапный.
4. Организация контроля за подготовленностью занимающихся.
5. Методика оценки срочного, отставленного и комулятивного воздействия тренировочных нагрузок.
6. Средства и методы восстановления работоспособности после тренировок различной направленности.

**Раздел 6.**  **Основы рекреационных занятий.**

1. Организация и содержание лыжной подготовки дошкольников, школьников, студенческой молодежи.
2. Физкультурно-оздоровительная работа лыжной направленности среди любителей лыжного спорта разного возраста.
3. Организационные формы работы среди лыжников любителей и лыжников-инвалидов.
4. Организация занятий по лыжному спорту в КФК.
5. Параметры оздоровительной нагрузки лыжной направленности.

**Раздел 7.** **Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.**

1. Современные требования к трассам соревнований.
2. Классификация массовых соревнований по лыжным гонкам.
3. Требования к трассам массовых соревнований и оборудование мест старта, финиша, зоны передачи эстафеты, трассы соревнований.

**Раздел 8.**  **Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.**

1. Характеристика современных лыжных мазей и парафинов. Методика определения оптимального варианта смазки.
2. Современные машины и приспособления, обеспечивающие подготовку лыжных трасс.
3. Разновидности лыжероллеров.

**Раздел 9.** **НИРС и УИРС.**

1. Основные направления научно-исследовательской работы в лыжных гонках.
2. Преимущества и недостатки лабораторных исследований.
3. Методы исследования, используемые в лыжных гонках.
4. Последовательность выполнения квалификационной работы.

**IV курс**

**Раздел 2.** **Техника лыжного спорта.**

1. Методика киносъёмки техники способов передвижения лыжников.
2. Регистрация характеристики движения.

**Раздел 4.**  **Основы тренировки в лыжном спорте.**

1. Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.
2. Методика оценки биологического возраста юных лыжников.
3. Задачи разных типов микроциклов и мезоциклов.

**Раздел 5.** **Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

1. Резервы рационализации процесса подготовки лыжников.
2. Повышение удельного веса снежной подготовки на глитчерах.

**Раздел 6.**  **Основы рекреационных занятий.**

1. Параметры оздоровительной нагрузки лыжной направленности.
2. Методика индивидуальной коррекции тренировочной нагрузки женщин с учетом особенностей биологического цикла.

**Раздел 9.** **НИРС и УИРС.**

1. Методика выполнения разных этапов научного исследования.
2. Современное состояние и основные направления исследований в области теории и методики лыжных гонок.

**V курс (заочная форма обучения)**

**Раздел 2.** **Техника лыжного спорта.**

1. Совершенствование техники лыжников-гонщиков.

**Раздел 4.**  **Основы тренировки в лыжном спорте.**

1. Педагогические и биологические основы содержания тренировки.
2. Динамика соотношения различных средств и методов тренировки у лыжников разной квалификации.

**Раздел 5.** **Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

1. Эффективное и объективное нормирование количественных и качественных характеристик тренировочной нагрузки.
2. Схемы построения планов тренировок на подготовительный и соревновательный периоды с учетом сроков проведения основных соревнований.

**Раздел 9.** **НИРС и УИРС.**

1. Методика выполнения разных этапов научного исследования.
2. Современные методы и методики обработки информации полученной в ходе эксперимента.
3. Методика оформления квалификационной работы.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - выставляется при условии, если студент полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса, владеет основными терминами и понятиями изученного материала.

**«Не зачтено»** - выставляется, если студент показывает значительные затруднения при ответе на основные и дополнительные вопросы.

**4. Вопросы для устного опроса**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в избранном виде спорта (Лыжный спорт)»**

**Очная /заочная формы обучения**

 **I курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

1. Причины популярности лыжного спорта.
2. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Понятие «лыжная подготовка» и «лыжный спорт», их задачи и место в системе физического воспитания.
4. Взаимосвязь лыжной подготовки и лыжного спорта.
5. Олимпийские виды лыжного спорта.
6. Назовите время и место проведения I зимних Олимпийских игр.
7. Назовите время и место проведения первого чемпионата мира.
8. Когда и где советские лыжники-гонщики впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх и чемпионатах мира.
9. Назовите программу зимних Олимпийских игр по лыжным гонкам, проходивших в Сочи.
10. Понятие о терминологии и классификации.
11. Требования, предъявляемые к терминологии.
12. Классификация техники способов передвижения на лыжах.
13. Характеристика «внутренних» сил, действующих на лыжника.
14. Характеристика «внешних» сил, действующих на лыжника.
15. Виды лыжного спорта.

**Раздел 2. Техника лыжного спорта.**

1. Определение понятия «техника лыжника-гонщика»
2. Понятие техническая подготовка лыжников.
3. Роль техники в достижении спортивного результата.
4. Требования, предъявляемые к технике лыжников-гонщиков.
5. Условия, влияющие на технику передвижения лыжников.
6. Понятие о кинематических, динамических и ритмических характеристиках в технике передвижения на лыжах.
7. Терминология в технике передвижения (посадка, толчок ногой, толчок рукой, опорная нога, маховая нога, сила опорной реакции, перекат, прокат, цикл хода, темп, ритм, структура движения).
8. Эволюция техники лыжных ходов.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

1. Задачи обучения.
2. Двигательные умения и навыки, их роль в процессе обучения.
3. Положительный и отрицательный перенос навыка.
4. Применение дидактических принципов при обучении в лыжном спорте.
5. Характеристика методов обучения - словесные, наглядные, практические.
6. Методические приемы обучения, последовательность их применения.
7. Структура (этапы) процесса обучения: образование навыка, закрепление, совершенствование.
8. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения.
9. Урок лыжной подготовки – основная форма учебных занятий.
10. Структура и темы уроков: учебного, учебно-тренировочного, тренировочного, контрольного.
11. Наиболее характерные травмы в отдельных видах лыжного спорта.
12. Причины вызывающие травматизм и обморожение.
13. Профилактика травматизма: требования к местам занятия, инвентарю, одежде, обуви.
14. Роль преподавателя в обеспечении безопасности занимающихся, предупреждение обморожения и переохлаждения.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

1. Виды подготовки лыжников-гонщиков: физическая, тактическая, техническая, психологическая, интеллектуальная, комплексная.
2. Задачи общей и специальной физической подготовки.
3. Упражнения для развития основных физических качеств.
4. Задачи технической подготовки. Общая и специальная техническая подготовка.
5. Задачи тактической подготовки. Составление тактического плана, участия в соревновании.
6. Характеристика методов тренировки для развития физических качеств.
7. Назначение дневника тренировок.
8. Содержание и форма дневника тренировок.
9. Методика самоконтроля.
10. Анализ тренировочной нагрузки и спортивного результата.

**Раздел 8. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.**

1. Конструктивные данные гоночных лыж.
2. Выбор лыж с учетом роста и веса лыжника, стиля передвижения.
3. Выбор лыжной обуви, уход хранение.
4. Выбор лыжных палок для разного стиля передвижения, оборудование лыжных палок.
5. Характеристика лыжных мазей, парафинов, их классификация.
6. Основные этапы совершенствования лыжного инвентаря, снаряжения.
7. Оборудование и подготовка лыжного инвентаря, включая смазку и парафирование лыж.

**II курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

1. Классификация упражнений, применяемых лыжниками-гонщиками в бесснежное время.
2. Классификация тренировочных средств, используемых в подготовке лыжников.
3. Классификация методов тренировки, используемых в подготовке лыжников.

**Раздел 2. Техника лыжного спорта**

1. История возникновения коньковых способов передвижения на лыжах.
2. Классификация и характеристика коньковых способов передвижения на лыжах. Их применение.
3. Современные тенденции развития техники коньковых способов передвижения на лыжах.
4. Системно-структурный подход при анализе техники способов передвижения на лыжах.
5. Изменение техники классических и коньковых ходов на подъемах разной крутизны и различных условиях скольжения.
6. Вариативность структуры движения лыжника гонщика.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

1. Структура процесса обучения.
2. Комплексность в обучении.
3. Требования к подготовке мест занятий.
4. Предупреждение и исправление ошибок.
5. Обеспечение безопасности учебных и тренировочных трасс. Требования к их подготовке.
6. Методика закрепления и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.
7. Методические приемы овладения техникой способов передвижения на лыжах.
8. Применение имитационных и специально-подготовительных упражнений. Использование тренажеров.
9. Структура и типы уроков, характерные признаки.
10. Документы планирования учебного процесса: программа, учебный план, график учебного процесса, поурочный план, конспект занятия.
11. Педагогический анализ урока.
12. Расчет общей и моторной плотности занятия.
13. Меры предупреждения потертостей, переохлаждения, обморожения на занятиях на лыжах.
14. Особенности внешней среды, в которой проходит тренировочная деятельность лыжников.
15. Реализация этапов обучения на примере овладения одного из способов передвижения.
16. Контроль и оценка эффективности обучения.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

1. Виды подготовки лыжников-гонщиков: физическая, техническая, тактическая, психологическая, комплексная.
2. Задачи общей и специальной физической подготовки.
3. Задачи общей и специальной технической подготовки.
4. Стабильность и вариативность технических навыков.
5. Виды технической подготовки: общая, к конкретному соревнованию.
6. Педагогические методы тестирования физической подготовленности лыжников-гонщиков.
7. Воспитание интеллектуальных способностей в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Раздел 7. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам.**

1. Документация, необходимая для организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.
2. Состав главной судейской коллегии. Работа бригады судей на старте, на финише.
3. Права и обязанности судей.
4. Методика использования таблицы оценки спортивных результатов.
5. Основные разделы календаря соревнований.
6. Основные разделы положения о соревновании.
7. Классификация лыжных трасс.

**Раздел 9. НИРС и УИРС.**

1. Характеристика этапов научного исследования.
2. Особенности организации и проведения теоретических исследований в лыжном спорте.
3. Особенности организации и проведение экспериментальных исследований в лыжном спорте.
4. Способы анализа техники способов передвижения на лыжах.
5. Этапы исследования техники: регистрация характеристики движения, обработка данных.
6. Последовательность выполнения курсовой работы: выбор темы, составление плана работы, изучение и анализ литературы, определение цели и задач исследования.

**III курс**

**Раздел 2: Техника лыжного спорта.**

1. Показатели, характеризующие экономичность техники.
2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники лыжных ходов с функционированием организма.
3. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники подъёмов, спусков, поворотов и торможений с функционированием организма.
4. Экономизация движений и организация технического совершенствования лыжника.
5. Анализ пульсовой стоимости при передвижении на лыжах различными способами.

**Раздел 4: Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

1. Закономерности спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, вариативность тренировочных нагрузок.
2. Напряженность тренировочных требований и их постепенное увеличение.
3. Средства тренировки: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные упражнения.
4. Классификация методов тренировки, направленность воздействия на организм.
5. Продолжительность и интенсивность упражнений, число повторений, продолжительность и характер отдыха в различных методах тренировки.
6. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте.
7. Восстановительные мероприятия в тренировке лыжников.

**Раздел 5: Управление процессом подготовки.**

1. Выносливость. Общая и специальная выносливость.
2. Основные пути увеличения аэробных возможностей.
3. Средства и методы развития различных типов выносливости.
4. Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности.
5. Средства и методы развития силовых способностей.
6. Компоненты быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений.
7. Средства и методы развития быстроты.
8. Значения для лыжников качеств ловкости и гибкости.
9. Требования, предъявляемые лыжными гонками к физической подготовленности лыжников.
10. Функционирование нервно-мышечного аппарата и сердечно-сосудистой системы при передвижении на лыжах разной продолжительности.
11. Факторы, определяющие работоспособность лыжника-гонщика.
12. Вариативность физиологических функций на дистанциях разной длинны, профиля и различных условиях скольжения.
13. Снижение двигательной активности на спусках, использование относительного восстановления.
14. Воздействие на организм различных средств подготовки.
15. Особенности энергообеспечения на пересеченном рельефе.

**Раздел 6. Организация и судейство соревнований в лыжном спорте.**

1. Виды соревнований по лыжным гонкам.
2. Основные документы планирования и проведения соревнований.
3. Виды жеребьевки, методика ее проведения.
4. Составление программы соревнований.
5. Требования к календарю соревнований.
6. Разделы положения о соревнованиях.
7. Способы определения командных результатов.

**Раздел 9. НИРС и УИРС**.

1. Основные направления научно-исследовательской работы в лыжных гонках.
2. Характеристика этапов научного исследования.
3. Используемые в лыжных гонках методы исследования: педагогические, биолого-физиологические, психологические.
4. Последовательность выполнения квалификационной работы: выбор темы исследования, её актуальность, практическая значимость, составление плана работы.
5. Изучение и анализ литературы по избранной теме, определение цели и задач исследования.
6. Подбор контингента испытуемых, места и условий проведения эксперимента.
7. Математическая обработка результатов проведенного исследования.

 **IV курс**

**Раздел 5.Управление процессом подготовки**

1. Определить критерии отбора перспективных спортсменов в лыжных гонках.

2. Сравнить цели и задачи работы спортивных школ разных категорий.

3. Провести анализ модельных характеристик лыжников-гонщиков.

**Раздел 6. Основы рекреационных занятий**

1. Формы организации занятий по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.

2. Особенности проведения занятий на лыжах с инвалидами.

3. Способы привлечения различных групп населения к оздоровительным прогулкам на лыжах.

**Раздел 9.** **НИРС и УИРС**

1. Проведение исследования.
2. Статистическая обработка данных исследования.

**V курс** (заочная форма обучения)

**Раздел 4: Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

1. Педагогические методы тестирования физической подготовленности лыжников-гонщиков.
2. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте.

**Раздел 5: Управление процессом подготовки.**

1. Классификация нагрузки в лыжных гонках по специализированности, направленности, величине.
2. Методы ранжирования лыжников-гонщиков. Анализ рейтинговой системы.

**Раздел 9. НИРС и УИРС**.

1. Основные требования к содержанию, оформлению, защите выпускной квалификационной работе.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - выставляется при условии, если студент полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса, владеет основными терминами и понятиями изученного материала.

**«Не зачтено»** - выставляется, если студент показывает значительные затруднения при ответе на основные и дополнительные вопросы.

**5. Комплект заданий для контрольной работы**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

**Очная /заочная формы обучения**

 **I курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

**Тема: Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта.**

Задание 1. Место и значение лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания.

Задание 2. Происхождение и первоначальное применение лыж. Использование лыж в трудовой деятельности, военном деле, для отдыха и укрепления здоровья.

Задание 3. Основные этапы совершенствования лыжного инвентаря и снаряжения.

Задание 4. Лыжный спорт в России, в СССР в довоенные годы.

Задание 5. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной Войны (1941-1945гг).

Задание 6. Участие отечественных лыжников-гонщиков в зимних Олимпийских играх.

Задание 7. Участие отечественных лыжниц-гонщиц в зимних Олимпийских играх.

Задание 8. Участие отечественных лыжников-гонщиков на чемпионатах мира.

**Тема: Классификация, терминология, и характеристика видов лыжного спорта.**

Задание 1. Понятие о классификации и терминологии. Их значение. Требования к терминологии.

Задание 2. Характеристика и история развития биатлона.

Задание 3. Характеристика и история развития лыжных гонок.

Задание 4. Характеристика и история развития прыжков на лыжах с трамплина, двоеборья.

Задание 5. Характеристика и история развития горнолыжного спорта.

Задание 6 Характеристика и история развития фристайла, сноуборда.

Задание 7. Характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

**Тема: Основы обучения в лыжном спорте.**

1. Двигательные умения и навыки, их роль в процессе подготовки спортсменов.
2. Зависимость методики обучения от структурной сложности способа передвижения.
3. Цель и задачи начального разучивания.
4. Характеристика методов обучения (на конкретном примере).
5. Выбор методики и подготовка мест занятий для обучения способу передвижения (на конкретном примере).

**II курс**

**Раздел 2. Техника лыжного спорта.**

**Тема: Системно-структурный подход при анализе техники. Требования к**

 **рациональной технике.**

Вариант 1. Фазовая структура классических лыжных ходов.

Задание 1. Изменение техники классических ходов на подъемах разной крутизны.

Задание 2. Изменение техники классических ходов в зависимости от условий скольжения.

Задание 3. Стабильность и вариативность техники.

Вариант 2. Фазовая структура коньковых лыжных ходов.

Задание 1. Изменение техники коньковых лыжных ходов на подъемах разной крутизны.

Задание 2.Изменение техники коньковых лыжных ходов в зависимости от условий

 скольжения.

Задание 3. Требования к рациональной технике коньковых лыжных ходов.

Вариант 3. Методика анализа фазового состава лыжных ходов по материалам кинограмм,

 киноциклограмм, видеозаписи сильнейших лыжников-гонщиков.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

**Тема: Основы методики обучения в лыжном спорте.**

Вариант 1. Двигательные умения и навыки, их роль в процессе подготовки спортсменов.

Задание 1. Положительный и отрицательный перенос навыка, его учет при построении

 обучения.

Задание 2. Этап учебного разучивания, цель, задачи, общая направленность.

Задание 3. Этап закрепления и совершенствования навыков, цель, задачи.

Вариант 2. Общая характеристика методов обучения.

Задание 1. Словесные методы обучения.

Задание 2. Наглядные методы обучения.

Задание 3. Практические методы обучения.

Задание 4. Методические приемы обучения, последовательность их применения.

Вариант 3. Контроль, корректировка и оценка результатов обучения.

Задание 1. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения.

Задание 2. Применение технических средств в обучении.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

**Тема: Цели, задачи и содержание спортивной тренировки.**

Вариант 1. Виды подготовки лыжников-гонщиков.

Задание 1. Задачи общей и специальной физической подготовки. Динамика соотношения

 ОФП и СФП в годичном цикле тренировки.

Задание 2. Задачи технической подготовки. Пути и условия достижения стабилизации и

 вариативности технических навыков.

Задание 3. Характеристика тактических приемов лыжника-гонщика. Варианты

 распределения сил на соревновательной дистанции.

Задание 4. Цель технической подготовки лыжников-гонщиков. Средства и методы

 воспитания морально-волевых качеств.

**Тема: Классификация тренировочных средств и методов, используемых в**

 **тренировке лыжников.**

Вариант 1. Методы развития физических качеств.

Задание 1. Методы развития общей и специальной выносливости в подготовительном и

 соревновательном периодах тренировки.

Задание 2. Развитие и силовой выносливости в подготовительном и соревновательном

 периодах тренировки.

Задание 3. Развитие быстроты и ловкости в подготовительном и соревновательном

 периодах тренировки.

Задание 4. Классификация упражнений, применяемых в тренировке лыжников-гонщиков в

 бесснежном периоде тренировки.

 **III курс**

**Раздел 2. Техника лыжного спорта.**

**Тема: Техника передвижения лыжников-гонщиков, совершенствование и способы**

 **анализа техники.**

Вариант 1. Понятие «техника» лыжника-гонщика.

Задание 1. Показатели, характеризующие экономичность техники.

Задание 2. Взаимосвязь кинематических и диномических характеристик лыжных ходов.

Задание 3. Требования к рациональной технике.

Вариант 2. Совершенствование техники лыжников-гонщиков в процессе многолетней

 подготовки.

Задание 1. Требования к рациональной технике.

Задание 2. Использование передвижения на лыжероллерах для совершенствования

 техники.

Задание 3. Использование имитационных и специально-подготовительных упражнений с

 целью совершенствования техники.

Задание 4. Использование тренажеров с целью совершенствования техники.

Вариант 3. Способы анализа техники лыжников.

Задание 1. Этапы анализа техники.

Задание 2. Регистрация показателей движения: наблюдение, непосредственное измерение,

 запись.

Задание 3. Обработка данных регистрации и анализ.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

**Тема: Тренировка лыжников-гонщиков.**

Вариант 1. Понятие о физической нагрузке и её тренировочном эффекте.

Задание 1. Внешние и внутренние показатели тренировочной нагрузки.

Задание 2. Объем и интенсивность нагрузки: определение, измерение, взаимосвязь.

Задание 3. Характеристика тренировочной нагрузки по величине, направленности,

 специализированности. Контроль нагрузок.

Вариант 2. Классификация и характеристика средств тренировки.

Задание 1. Средства, применяемые для развития скоростно-силовых качеств в бесснежное

 время.

Задание 2. Средства, применяемые для развития специальной выносливости в

 подготовительном периоде.

Задание 3. Средства, применяемые для развития быстроты, ловкости в годичном цикле

 подготовки.

Вариант 3. Методы тренировки, их классификация.

Задание 1. Анализ методов тренировки для развития специальной выносливости.

Задание 2. Характеристика и место применения в годичном цикле подготовки

 интервального метода.

Задание 3. Характеристика и место применения в годичном цикле подготовки повторного

 метода.

Задание 4. Основные задачи применения кругового метода тренировки и его место в

 годичном цикле.

**Раздел 7. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам.**

**Тема: Система соревнований в лыжных гонках.**

Вариант 1. Документы планирования и проведение соревнований различного ранга.

Вариант 2. Виды соревнований по лыжным гонкам.

Вариант 3. Определение личных и командных результатов в лыжных гонках.

**Раздел 9. НИРС и УИРС.**

**Тема: Основы научно-исследовательской работы.**

Вариант 1. Основные направления научно-исследовательской работы.

Задание 1. Определить основные направления научно-исследовательской работы в лыжном спорте.

Вариант 2. Характеристика этапов научного исследования.

Задание 1. Особенности организации и проведения теоретических исследований в лыжном

 спорте.

Задание 2. Особенности организации и проведения экспериментальных исследований в

 лыжном спорте.

Задание 3. Преимущества и недостатки лабораторных исследований.

Задание 4. Наиболее распространенные методы исследований в лыжном спорте.

Вариант 3. Составные части курсовой (квалификационной) работы.

Задание 1. Обобщение и анализ научной и научно-методической литературы.

Задание 2. Виды педагогических наблюдений и их анализ.

Задание 3. Педагогические эксперименты и методика их проведения.

**IV курс**

**Раздел 2. Техника лыжного спорта.**

**Тема: Требования к местам занятий лыжными гонками**

Задание 1. Назвать правила подготовки площадок для проведения занятий на лыжах;

Задание 2. Описать технику безопасности при проведении занятий на лыжах;

Задание 3. Определить условия для проведения занятий на лыжах для каждого этапа

 обучения (разучивание, закрепление, совершенствование).

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

**Тема:** **Содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков.**

Задание 1. Назвать виды подготовки лыжников-гонщиков.

Задание 2. Определить задачи и средства на различных этапах подготовки.

Задание 3. Определить критерии технического мастерства.

**Тема: Контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков**

Задание 1. Определить цель и показатели контроля.

Задание 2. Перечислить виды контроля и определить их задачи.

Задание 3. Назвать методы контроля.

**Тема:** **Распределение физической нагрузки в тренировочном процессе**

Задание 1. Дать определение понятию «нагрузка».

Задание 2. Классификация физической нагрузки.

Задание 3. Показатели внешней и внутренней стороны нагрузки.

**Тема: Анализ модельных характеристик лыжников-гонщиков.**

Задание 1. Определить возраст начала спортивных занятий и соответствие этапам

 подготовки в ДЮСШ в лыжных гонках;

Задание 2. Проанализировать темпы повышения спортивного мастерства лыжников-

 гонщиков в зависимости от спортивного стажа;

Задание 3. Определить возрастные границы достижения высоких результатов в лыжных

 гонках.

**Раздел 5. Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

**Тема: Вариативность физиологических функций на дистанциях различного профиля и условий скольжения.**

Задание 1. Определение понятия «тренированность».

Задание 2. Охарактеризовать состояние лыжника-гонщика во время выполнения

 соревновательной нагрузки.

Задание 3. Дать определение каждому виду состояния лыжника-гонщика.

**Раздел 8. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.**

**Тема: Подготовка лыжного инвентаря.**

Задание 1. Определить виды лыжных мазей по назначению.

Задание 2. Определить порядок подготовки лыж к нанесению смазки.

Задание 3. Назвать условия и правила нанесения смазки на лыжи.

**V курс** (заочная форма обучения)

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

**Тема: Тестирование физической подготовленности лыжников-гонщиков.**

Задание 1. Перечислить виды тестирования физической подготовленности

 в естественных условиях;

Задание 2. Перечислить виды тестирования физической подготовленности

 в лабораторных условиях;

Задание 3. Определить восстановительные способности лыжников-гонщиков по ЧСС

**Критерии оценки:**

* **«Отлично»** - за глубокие знания программного материала, понимание сущности рассматриваемого вопроса, использование в необходимой мере материалов рекомендованной литературы, приведение практических примеров.
* **«Хорошо»** - за твердые и в достаточной мере полные знания программного материала, правильное понимание сущности вопроса.
* **«Удовлетворительно»** - изложение полученных знаний неполное, допущены отдельные несущественные ошибки непринципиального характера.
* **«Неудовлетворительно»** - за неправильные ответы, допущены грубые ошибки, непонимание сущности вопросов.

**6. Темы рефератов**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

**Очная / заочная формы обучения**

**I курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

1. Эволюция гоночных лыж.
2. Эволюция лыжных мазей.
3. Основные этапы совершенствования лыжного инвентаря.
4. Эволюция лыжного инвентаря и снаряжения в горнолыжном спорте.
5. Мероприятия по профилактике травматизма. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в бесснежный период подготовки.
6. Причины, вызывающие травматизм при проведении занятий на лыжах. Профилактика переохлаждения и обморожения.

**Раздел 2. Техника лыжного спорта.**

1. Отличия в технике передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами.
2. Классификация ошибок, причины появления ошибок. Наиболее характерные ошибки в технике ходов.
3. Влияние внешних факторов на технику передвижения на лыжах.

**Раздел 8. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.**

1. Методы определения качества скольжения лыж по снегу.

**II курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

1. Особенности внешней среды, в которой проходит тренировочная и соревновательная деятельность лыжников-гонщиков.

**Раздел 2. Техника лыжного спорта.**

1. Способы изучения и анализа техники способов передвижения на лыжах.
2. Вариативность структуры движений - основа технического мастерства.

**Раздел 3. Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

1. Требования к местам занятий при проведении уроков по изучению техники способов передвижения на лыжах.
2. Структура процесса обучения в лыжных гонках. Цели, задачи, характеристика.
3. Обучение двигательным действиям в лыжных гонках. Цель, задачи и основы формирования двигательных умений и навыков.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте**.

1. Требования к физической, технической, тактической и другим видам подготовки на разных этапах годичного цикла.
2. Удельная значимость различных сторон подготовки в системе круглогодичной тренировки.
3. Характеристика, содержание оперативного, текущего и перспективного планирования лыжников-гонщиков разной квалификации.
4. Система комплексного контроля и оценки специальной подготовленности лыжников-гонщиков.
5. Средства и методы оценки ведущих двигательных качеств лыжников-гонщиков.
6. Критерии спортивно-технического мастерства: эффективность использования двигательного потенциала.

 **III курс**

**Раздел 1. Общие вопросы теории лыжного спорта.**

1. Совершенствование экипировки лыжника-гонщика.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

1. Цели и задачи различных сторон подготовки лыжников-гонщиков.
2. Взаимосвязь видов подготовки лыжников-гонщиков.
3. Динамика объемов и интенсивности тренировочной нагрузки по этапам и периодам.
4. Виды контроля в лыжном спорте.

**Раздел 5. Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

1. Модельная характеристика функциональных возможностей лыжников разной квалификации.
2. Вариативность физиологических функций на дистанциях разной длины, профиля и различных условиях скольжения.
3. Влияние интенсивности нагрузки и рельефа местности на характер энергообеспечения в разных средствах подготовки.

**Раздел 6. Организация и судейство соревнований в лыжном спорте.**

1. Структура и содержание учебно-тренировочного занятия с учетом решаемых задач с лыжниками разной подготовленности.

**Раздел 8. Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение.**

1. Характеристика современных мазей и парафинов.

**IV курс**

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

1. Психологическая подготовка лыжника-гонщика;

2. Утомление и восстановление в процессе активной спортивной деятельности. Причины и механизмы, стимулирующие развитие утомления;

**Раздел 5. Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

1. Закономерности развития организма лыжника на каждом этапе многолетней

 подготовки.

**V курс** (заочная форма обучения)

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

1.Оценка функциональной нагрузки лыжника в естественных условиях.

**Раздел 5. Управление процессом подготовки в лыжном спорте.**

 1. Взаимосвязь спортивных результатов относительно соотношения объемов работы высокой интенсивности и общим объемом циклических средств у лыжников-гонщиков.

**Рекомендации по объёму, структуре и оформлению реферата:**

Текст должен быть набран в программе Microsoft Word,

**шрифт** Times New Roman (14 кегль), **межстрочный интервал** – полуторный,

**размеры полей:** левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм;

***Порядок оформления реферата:***

 **Титульный лист**

**Содержание**

**Список литературы (***не менее 5 источников).*

**Критерии оценки:**

* **«Отлично»** - за глубокие знания материала, понимание сущности темы: отражение актуальности, выделение главных моментов. Представлен полный список источников, отражающих современное состояние вопроса. Работа выполнена аккуратно и грамотно.
* **«Хорошо»** - за твердые знания материала, правильное понимание сущности темы, выделение главных моментов. Есть отдельные неточности в отражении актуальности. Неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса. Работа выполнена грамотно.
* **«Удовлетворительно»** - за твердые знания и понимание основных вопросов темы, однако существуют серьезные упущения в изложении актуальности. Список включает устаревшие источники.
* **«Неудовлетворительно»** - актуальность отражена неправильно, проблема полностью не раскрыта. Нет списка литературы.

**7. Тематика курсовых работ**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

**Очная / заочная формы обучения**

I. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. Влияние различных условий скольжения на элементы техники попеременных ходов.
2. Специальные упражнения для устранения ошибок в технике попеременного двухшажного хода.
3. Исследования техники передвижения на лыжероллерах.
4. Основные параметры техники конькового и полуконькового ходов.
5. Динамика скорости в зависимости от способов передвижения на лыжах (квалиф., муж., жен.).
6. Анализ техники различных способов передвижения на лыжах (изменение техники в зависимости от различных факторов – квалификация, пол и пр.).
7. Сравнительный анализ техники скользящего шага при передвижении на лыжах, лыжероллерах и имитационных упражнений.
8. Использование метода киноциклографии в изучении и анализе техники лыжников-гонщиков.

II. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ

1. Эффективность использования методики графического учета и анализа тренировки лыжников-гонщиков.
2. Влияние физической нагрузки на динамику некоторых физиологических показателей (или показателей тренированности) у лыжников-гонщиков (биатлонистов).
3. Значение и методика проведения разминки лыжника-гонщика (биатлониста) перед соревнованиями.
4. Сравнительная характеристика методов определения интенсивности физической нагрузки у лыжников-гонщиков.
5. Оценка состояния (функ.) по реакции пульса у лыжников (пол, квалификация).
6. Определение оптимального режима действий и стрельбы на огневом рубеже в биатлоне.
7. Характеристика методов развития спортивной работоспособности лыжников-гонщиков.
8. Взаимосвязь ОФП и СФП со спортивными результатами в лыжных гонках.
9. Анализ индивидуальной подготовки членов сборной команды России в годичном цикле тренировки.
10. Установление физиологических зон мощностей у лыжников различной квалификации при выполнении физической работы с разной нагрузкой.
11. Методика развития отдельных физических качеств у лыжников-гонщиков (пол, квалификация, возраст).
12. Исследование тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков (биатлонистов) различной квалификации в годичном цикле тренировки.
13. Изучения динамики работоспособности у лыжников-гонщиков по показателям переменной пробы на велоэргометре.
14. Силовая подготовка лыжников.
15. Анализ подготовки лыжников-гонщиков на основе сравнения результатов соревнований.
16. Исследование многолетней подготовки лыжников.
17. Роль запаса скорости в лыжных гонках.
18. Зависимость спортивных результатов от различных условий передвижения.
19. Управление функциональной подготовленности лыжников.
20. Тесты и контрольные упражнения для определения способностей лыжников.
21. Влияние различных тренировочных нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов лыжников (квалификация, пол, возраст).
22. Исследование работоспособности и адаптации лыжников к физическим нагрузкам в условиях среднегорья.
23. Динамика ЧСС и АД у лыжников в годичном цикле тренировки.
24. Влияние специальных стрелковых упражнения биатлонистов на повышение эффективности стрелковой подготовки.
25. Профиль выносливости в беге на лыжах и в кроссовом беге у лыжников.
26. Влияние ГБО на работоспособность лыжников-гонщиков.
27. Динамика результатов контрольных тренировок по основным средствам в многолетней подготовке лыжников.
28. Работоспособность лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
29. оценка состояния тренированности лыжников по данным лабораторных обследований.
30. Профиль выносливости лыжников-гонщиков различной квалификации.
31. Сравнительная характеристика средств воспитания силы рук у лыжников.
32. Динамика РС 170 лыжников.
33. Динамика ЧСС в покое, как показатель тренированности лыжников-гонщиков.
34. Динамика биохимических показателей у лыжников-гонщиков при выполнении стандартной физической нагрузки.
35. Информативность тестов, определяющих работоспособность лыжников-гонщиков.
36. Взаимосвязь подготовки (по данным дневников) и результатов соревнований на примере учебной группы.
37. Состояние функций и систем организма лыжников на разных этапах годичного цикла тренировки.
38. Актуальные вопросы системы отбора спортсменов (на примере лыжников-гонщиков).
39. Использование тренажеров для воспитания специальных физических качеств лыжников.
40. Относительная специфическая сила лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
41. динамика восстановления работоспособности лыжников-гонщиков (после различной нагрузки, различные этапы и квалификации).

III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Методика и организация обучения техники с использованием игрового метода.
2. Методы и приемы обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
3. Влияние обучения тактическим приемам и умениям на повышение спортивного мастерства.
4. ТСО при усвоении и совершенствовании двигательных навыков лыжника.
5. Значение и методика программированного обучения (при усвоении теоретических знаний и практических навыков).

**Критерии оценки:**

* **«Отлично»** - за глубокие знания материала, понимание сущности темы: отражение актуальности, выделение главных моментов. Представлен полный список источников, отражающих современное состояние вопроса. Работа выполнена аккуратно и грамотно.
* **«Хорошо»** - за твердые знания материала, правильное понимание сущности темы, выделение главных моментов. Есть отдельные неточности в отражении актуальности. Неполный список источников, отражающих современное состояние вопроса. Работа выполнена грамотно.
* **«Удовлетворительно»** - за твердые знания и понимание основных вопросов темы, однако существуют серьезные упущения в изложении актуальности. Список включает устаревшие источники.
* **«Неудовлетворительно»** - актуальность отражена неправильно, проблема полностью не раскрыта. Нет списка литературы.

**8. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**Деловая игра**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

 **IV курс** (очной формы обучения)

**V курс** (заочной формы обучения)

**Раздел 7. Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.**

**1. Тема** Организация соревнований по лыжным гонкам

**2. Концепция игры** – популяризация занятий лыжными гонками, приобщение студентов к здоровому образу жизни. Участники соревнований по лыжным гонкам должны преодолеть дистанцию согласно положению соревнований. Результаты соревнований судьи предоставят в форме отчета и протокола. Победители игры получат подарки от организаторов.

**3. Роли:** главный судья, секретарь, судья на старте, судья на финише, начальник дистанции;

**4. Ожидаемые результаты -** получение знаний и опыта в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам.

**Критерии оценки:**

* оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся, если он ответственно выполнил полученное задание;

- оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся, если он не выполнил задание или отказался от участия в деловой игре.

**СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА- КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте» и практическое проведение занятия (части занятия)**

**Очная / заочная формы обучения**

**Раздел 3. Теория и методика обучения в лыжном спорте.**

**Раздел 4. Теория и методика тренировки в лыжном спорте.**

***План-конспект*** *(макет)*

***учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту с группой \_\_\_\_\_\_***

 ***ЗАДАЧИ*:** 1. ***Образовательные:***а) обучение (технике способа передвижения на лыжах);

 *б)* ***Развивающие*** (одного или несколько физических качеств).

1. ***Воспитательные:***

 ***Место проведения****:* ***Дата:***

***Инвентарь*:**

 ***Преподаватель:*** (Фамилия, Имя, Отчество студента)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** |
| ***1. Подготовительная часть*** *(20 мин)*  | 1. Построение, расчет. | 1 мин. | Спросить о самочувствии. Проверить инвентарь. Назначить направляющего и замыкающего. |
| 2. Сообщение задач урока. | 1 мин. |
| 3. Передвижение к месту занятия. | 8-10 мин. |
| 4. Прохождение учебного круга для разминки. | 6-8 мин. |
| ***2. Основная часть*** *(50-55 мин)* | 1. Обучение технике. | 20-25 мин. |  |
| а) рассказ | 1 мин. | Коротко, ясно с акцентом на основное. |
| б) показ на обычной скорости | 1 мин. | Показ должен быть технически грамотным. |
| в) показ замедленный с объяснениями | 1 мин. |
| г) опробование выполнения изучаемого способа | 2 мин. |  |
| Упражнения для изучения:а) И.п. – выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз | В каждом упражнении акцентировать точность выполнения. |
| б) И.п. – выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз |
| в) И.п. - |  |
| г) И.п. - |  |
| Закрепление изученного способа передвижения на учебной дистанции или учебном склоне. | 10-15 мин | Следить за дисциплиной. |
| 2. Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скорость, сила, координация и т.п.) | 25-30 мин (может быть в мин, метрах, кол-ве повторений) | Обязательно указать на организационный момент! |
| ***3.Заключительная часть*** *(15-20 мин)* | Возвращение на базу.Построение, расчет.Упражнения на внимание, восстановление дыхания.Подведение итогов.Домашнее задание. | 1 мин1 мин1 мин | Соблюдать правила переноса лыж.Спросить о самочувствии, нет ли вопросов по пройденному материалу. |

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - в конспекте **(конспект один)** должны быть отражены задачи и содержание его отдельных частей; конкретизироваться дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); методические указания по выполнению упражнений или заданий.

При проведении тренировочного занятия (части занятия) используется специальная терминология, решены задачи занятия, грамотно применяются методы обучения и совершенствования техническим действиям и методы тренировки, методические указания соответствуют выполняемым упражнениям, обеспечена безопасность.

**«Не зачтено»** *-* если в конспекте не отражены задачи и содержание его отдельных частей; не конкретизирована дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); нет методических указаний по выполнению упражнений или заданий.

При практическом проведении не используется или используется неправильно специальная терминология, содержание проводимой части занятия не соответствует или не решает задачи. Не достаточно обеспечена безопасность на занятии.

**Практические упражнения**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

**Очная форма обучения**

**Раздел 2. Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах.**

 Выполнение техники способов передвижения на лыжах:

- классические ходы: попеременный двухшажный, одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный;

- коньковые ходы: попеременный двухшажный, одновременные двухшажный, одношажный;

- способы подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой;

- стойки спусков: высокая, средняя, низкая;

- способы поворотов на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом;

- способы поворотов в движении: плугом, упором, переступанием;

- способы торможений: плугом, упором, боковым соскальзыванием.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - выполнение техники способов передвижения на лыжах с незначительными ошибками.

**«Не зачтено»** - не выполнение техники способов передвижения на лыжах.

**Положение**

**о проведении соревнований по лыжным гонкам**

**Очная / заочная формы обучения**

**Раздел 7. Организация и судейство соревнований по лыжному спорту**

1. Цели и задачи.
2. Место и время проведения соревнований.
3. Руководство соревнованиями.
4. Участвующие организации.
5. Возрастные группы спортсменов.
6. Программа соревнований.
7. Оценка результатов и определение победителей.
8. Награждение.
9. Медицинское обслуживание.
10. Допуск и заявка.
11. Сроки предоставления заявок об участии в соревновании.
12. Прием участников.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - каждый пункт «Положения» должен быть конкретизирован и полностью раскрыт.

**«Не зачтено»** - отсутствует конкретизация пунктов «Положения».

**Отчеты по этапам проведения исследования**

**по дисциплине** **«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

**Очная / заочная формы обучения**

**I этап** – Выбор темы исследования – обоснование.

**II этап** – анализ литературных источников по выбранной теме – реферат.

**III этап** – Определение задач, методов и организация исследования – письменный отчет.

**IV этап** – Проведение исследования по теме – предоставление таблиц, графиков.

**V этап** – Написание и оформление выполненной квалификационной работы, её защита.

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - наличие письменного аргументированного отчета на каждом этапе исследования: I этап – 5 семестр, II – III этапы – 6 семестр, IV этап – 7 семестр, V этап – 8 семестр.

**«Не зачтено»** - отсутствие письменного отчета по материалам проведенного исследования.

**Участие в соревнованиях**

**Очная форма обучения**

 Участвовать в соревнованиях, проводимых на кафедре Теории и методике зимних видов спорта.

**Раздел 4. Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте.**

**Раздел 5. Управление процессом подготовки.**

**Раздел 6. Организация и судейство соревнований по лыжному спорту.**

**Критерии оценки:**

**«Зачтено»** - принять участие в не менее 5 соревнованиях, проводимых на кафедре Теории и методике зимних видов спорта, из них не менее 3-х, проводимых на лыжах по избранному виду лыжного спорта.

**«Не зачтено»** - участие в менее 5 соревнованиях, проводимых на кафедре Теории и методике зимних видов спорта, из них менее 3-х, проводимых на лыжах по избранному виду лыжного спорта.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики зимних видов спорта**

Рассмотрены и одобрены на заседании

 кафедры протокол №8 от «24» мая 2023г.

Зав кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Чубанов

 (подпись /ИОФ)

**Экзаменационные билеты**

**«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»

очная

форма обучения

 **(I курс)**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Место лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания. Задачи и значение лыжного спорта.
2. Условия появления коньковых ходов. Основные отличия от техники классических ходов. Краткая характеристика коньковых ходов.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Классификация, терминология в лыжном спорте. Характеристика видов лыжного спорта — горные виды, фристайл, сноуборд.
2. Техника одновременного бесшажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Возникновение и первоначальное применение лыж.
2. Техника попеременного двухшажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Характеристика лыжных гонок, биатлона, двоеборья.
2. Техника одновременного одношажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Участие советских и российских лыжников в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх.
2. Техника способов спусков и подъемов на лыжах.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Особенности внешней среды, в которой проходят занятия и соревнования по лыжному спорту: характеристика местности, снежного покрова, условий скольжения.
2. Определение понятия «техника лыжника-гонщика». Эволюция техники.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Развитие лыжного спорта в России и СССР после революции 1917 года (до 1941 г.).
2. Классификация, причины и методика исправления ошибок в технике передвижения на лыжах.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Методы определения качества скольжения (Кск.) и сцепления (Ксц.) лыж со снегом (на лыжах и «инструментальные»).
2. Техника одновременного двухшажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Лыжный спорт в СССР и России после Великой Отечественной войны

 1941-1945 годов.

1. Техника поворота переступанием в движении. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Дать определение понятиям лыжная трасса, дистанция, «лыжня», схема трассы, профиль трассы. Классификация трасс по рельефу, защищенность от ветра.
2. Условия, влияющие на технику передвижения. Требования, предъявляемые к технике лыжников-гонщиков.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов.
2. Техника способов перехода с попеременных ходов на одновременные и с одновременных ходов на попеременные.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Дневник тренировки и самоконтроля лыжника (назначение, форма, содержание и анализ).
2. Техника торможения упором. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
2. Техника поворота плугом. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Этапы обучения технике в лыжных гонках.
2. Техника торможения плугом. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 15**

1. Методы обучения технике передвижения на лыжах.
2. Движение лыжника, как результат взаимодействия внешних и внутренних сил, характеристика этих сил.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 16**

1. Причины травматизма в лыжных гонках, профилактика и первая помощь.
2. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений лыжника. Основные динамические характеристики: сила тяжести, реакция опоры, сила отталкиваний руками и ногами, импульс силы, градиент силы.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 17**

1. Организация учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках. Формы занятий. Структура урока, задачи и содержание частей урока.
2. Конструктивные данные гоночных лыж и лыжных палок. Факторы, влияющие на выбор лыж и палок.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 18**

1. Выбор и подготовка мест занятий в лыжных гонках.
2. Эволюция лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей, парафинов, экипировки лыжника.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 19**

1. Дидактические принципы обучения.
2. Назначение и характеристика лыжных мазей и парафинов, их классификация.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 20**

1. Характеристика двигательных умений и навыков. Перенос навыков.
2. Подготовка пластиковых лыж к занятиям и соревнованиям.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**(II курс)**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Характеристика основных видов снега. Факторы, влияющие на структуру снега. Варианты качества скольжения.
2. Техника полуконькового хода – условия применения, кинематические показатели, фазовая структура, действия в цикле хода. Ошибки в технике.
3. Методика обучения повороту переступанием в движении.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Понятия «сила трения скольжения» (Fск) и «сила трения сцепления» (Fсц), факторы, влияющие на величину Fск и Fсц. Методы определения коэффициента трения скольжения (Кск) и коэффициента трения сцепления (Ксц).
2. Определение «техники лыжника-гонщика». Роль техники. Требования к рациональной технике.
3. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Составление схемы и профиля трассы.
2. Техника попеременного двухшажного хода: применение, кинематические и динамические характеристика, структура скользящего шага, задачи каждой фазы, действия в цикле хода.
3. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Обучение строевым приемам. Команды.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Правила эстафетных гонок: место старта, зона передачи, порядок старта, распределение участников по этапам передачи эстафеты, определение личных и командных результатов, замена инвентаря.
2. Классификация ошибок. Причины ошибок, их исправление. Оценка техники.
3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Влияние силы тяжести на подъемах, на спусках, на равнине. Определение величины скатывающей силы и силы нормального давления. Силы, возникающие на поворотах. Условия, необходимые для сохранения равновесия.
2. Техника одновременного бесшажного хода: условия применения, кинематические показатели, схема приложения условий, действия в цикле хода.
3. Этапы образования двигательного навыка. Понятие «умение» и «навык». Характеристика движений, выполняемых на уровне умения и навыка.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация. Требования, предъявляемые к лыжным мазям. Факторы, влияющие на выбор мази.
2. Техника и методика обучения повороту упором.
3. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Подготовка и смазка лыж для классического и свободного стиля, передвижения. Методика подбора смазки.
2. Техника одновременного двухшажного конькового хода.
3. Методика обучения одновременному ходу (скоростной вариант).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Работа стартовой бригады в эстафетных гонках.
2. Способы преодоления подъемов с кантованием и без кантования лыж. Изменение техники попеременного двухшажного хода на подъемах разной крутизны.
3. Упражнения школы лыжника для обучения классическим и коньковым ходам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Приспособления и инструменты для подготовки и смазки пластиковых лыж.
2. Вариативность техники в зависимости от внешних условий. Изменения техники под влиянием утомления.
3. Методика обучения полуконьковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Документы планирования соревнований. Календарный план – форма, требования к плану, сроки составления. Составить примерный план соревнований спортклуба МГАФК.
2. техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.
3. Предупреждение травм и обморожений. Виды травм, причины, оказание помощи. Температурные нормы проведения соревнований.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Характеристика положения о соревновании. Варианты определения командного первенства.
2. Техника одновременного одношажного конькового хода.
3. Дидактические принципы обучения.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Работа главного судьи и главного секретаря соревнований.
2. Техника основного варианта одновременного одношажного хода.
3. Составление конспекта урока по лыжной подготовке.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Работа бригады судей на старте и на финише.
2. Показатели техники, регистрируемые при её анализе. Методика их определения.
3. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Обязанности и права участников соревнований и представителей команд.
2. Характеристика этапов анализа техники.
3. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 15**

1. Работа начальника дистанции и коменданта соревнований. Обустройство стартового городка.
2. Техника одновременного двухшажного хода.
3. Характеристика этапов обучения.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 16**

1. Документация проведения соревнований: заявка, дозаявка, перезаявка, карточка участника, карточка команды эстафетной гонки, протоколы старта, финиша, контроля на дистанции, результатов соревнований.
2. Техника конькового хода без отталкивания руками. Методика обучения.
3. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 17**

1. Физическая подготовка лыжников-гонщиков: роль, виды, задачи, средства, соотношение ОФП и СФП, взаимосвязь с другими видами подготовки.
2. Техника и методика обучения способам переходов с попеременного хода на одновременные (без шага, через один шаг) и с одновременных ходов на попеременный (со свободными движениями рук, прямой, с прокатом).
3. Характеристика и подготовка мест занятий лыжными гонками. Выбор места преподавателем. Руководство учебной группой.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 18**

1. Техническая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с другими видами подготовки.
2. Техника поворота переступанием. Методика обучения.
3. Формы проведения занятий по лыжному спорту. Характеристика эпизодических занятий.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 19**

1. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства и методы воспитания и управления морально-волевыми качествами.
2. Техника и методика обучения торможения плугом и упором.
3. Документы планирования и учета в лыжном спорте.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 20**

1. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – роль, задачи, формы, содержание, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с контингентом занимающихся.
2. Техника и методика обучения повороту «плугом».
3. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 21**

1. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, задачи, содержание, варианты распределения сил на дистанции, приемы борьбы с соперниками, взаимосвязь с другими видами подготовки.
2. Техника попеременного двухшажного конькового хода.
3. Урок как основная форма занятий. Требования, предъявляемые к уроку. Типы уроков. Структура урока: части урока, их задачи, взаимосвязь.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**(III курс)**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Виды подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
2. Энергообеспечение мышечной деятельности на соревнованиях.
3. Структура научно-исследовательской работы. Содержание глав.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Средства тренировки в лыжном спорте (задачи, место в годичном цикле).
2. Вариативность физиологических функций на дистанциях различного профиля.
3. Способы измерения и подготовки лыжных трасс. Составление схемы и профиля трассы.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Направленность к высшим достижениям и единство общей и специальной подготовки – как принцип спортивной тренировки.
2. Факторы, определяющие работоспособность лыжников-гонщиков.
3. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки – как принцип спортивной тренировки.
2. Основные отличия в технике передвижения классическими и коньковыми ходами.
3. Разминка перед стартом, её содержание и связь с предстоящей гонкой.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Волнообразность тренировочного процесса и его цикличность – как принцип спортивной тренировки.
2. Требования к трассам соревнований для лыжников разной квалификации.
3. Педагогический контроль и самоконтроль.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Периодизация в лыжных гонках. Структура годичного цикла тренировки. Динамика объема и интенсивности физической нагрузки.
2. Определение интенсивности физической нагрузки по различным критериям.
3. Стартовое состояние и методы воздействия на него.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде.
2. Эффективность использования средств тренировки для развития функциональных возможностей.
3. Методы анализа техники лыжника-гонщика.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Задачи, средства и методы тренировки в летне-осеннем этапе.
2. Информация о подготовленности лыжника, методы её получения, роль в управлении тренировочным процессом.
3. Характеристика и содержание тактической подготовки в лыжных гонках.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Задачи, средства и методы тренировки в осенне-зимнем этапе.
2. Этапный контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
3. Характеристика игрового и контрольного методов тренировки, их место в годичном цикле подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Задачи, средства и методы тренировки в весенне-летнем этапе.
2. Текущий контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
3. Характеристика равномерного метода тренировки, место в годичном цикле подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Характеристика лыжных гонок – условия соревновательной деятельности, программы соревнований, факторы, влияющие на скорость.
2. Модельные характеристики функциональных возможностей лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Переменный метод тренировки (задачи, интенсивность, продолжительность, место в годичном цикле подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Характеристика повторного метода тренировки.
2. Общеподготовительные упражнения, их место в учебно-тренировочном процессе.
3. Содержание психологической подготовки в лыжных гонках.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Характеристика кругового метода тренировки.
2. Энергообеспечение мышечной деятельности в специально-подготовительных упражнениях.
3. Физическая нагрузка, её тренировочный эффект. Разновидности тренировочного эффекта.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Характеристика интервального метода тренировки.
2. Техника и методика обучения попеременному коньковому ходу.
3. Использование различных видов спорта в тренировке лыжника-гонщика в годичном цикле.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 15**

1. Роль планирования, анализа тренировочной и соревновательной деятельности в подготовке лыжников.
2. Подбор средств и методов тренировки по их преимущественному назначению.
3. Функционирование сердечно-сосудистой системы при передвижении на лыжах разной продолжительности и интенсивности.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 16**

1. Этапы многолетней подготовки лыжников в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР.
2. Структура годичного цикла тренировочного процесса для начинающих и квалифицированных лыжников-гонщиков.
3. Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 17**

1. Закономерности спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, вариативность тренировочных нагрузок.
2. Педагогические средства восстановления лыжников.
3. Средства и методы развития силы (место в годичном цикле подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 18**

1. Понятие о физической нагрузке и её тренировочном эффекте. Разновидности тренировочного эффекта.
2. Применение медико-биологических средств восстановления лыжниками.
3. Средства и методы развития общей и специальной выносливости (место в годичном цикле подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

 **(IV курс)**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Лыжные базы и лыжные стадионы. Их назначение, расположение и оборудование.
2. Причины травматизма в лыжном спорте. Профилактика травматизма.
3. Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Эволюция лыжного инвентаря.
2. Организация и содержание лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
3. Периодизация годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков (сроки и задачи периодов и этапов подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Способы определения качества подготовки лыж к соревнованиям.
2. Воздействие тренировочной нагрузки на организм спортсмена.
3. Права и обязанности главного секретаря соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Схема и профиль лыжной трассы. Параметры, характеризующие лыжную трассу.
2. Лыжная подготовка в вузах.
3. Оперативный контроль в тренировочном процессе.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Контроль в тренировочном процессе лыжников (цель, объект контроля, виды).
2. Разновидности тренировочного эффекта.
3. Структура и содержание тренировочного занятия по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам. Требования к спортивному инвентарю.
2. Комплектование групп в спортивных школах: наполняемость, продолжительность занятий, требования по спортивной подготовке на этапе спортивной специализации.
3. Требования к ведению дневника самоконтроля (форма, содержание).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Выбор лыжного инвентаря для конькового и классического хода, подготовка к эксплуатации и соревнованиям.
2. Методы тренировки лыжников-гонщиков.
3. Права и обязанности главного судьи соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Виды лыжных мазей (назначение, классификация, требования к ним).
2. Врачебный контроль, применяемый для диагностики физической работоспособности спортсмена.
3. Характеристика перспективного планирования.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Документы планирования, учета и отчетности в ДЮСШ.
2. Лыжные гонки в системе ГТО.
3. Права и обязанности участников соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Эволюция экипировки лыжников-гонщиков.
2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
3. Виды проведения жеребьевки на соревнованиях по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Этапы научного исследования (на примере квалификационной работы).
2. Мезоциклы и макроциклы в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
3. Организация, проведение и судейство массовых соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Виды лыжероллеров.
2. Анализ тренировочной нагрузки по показателям объема и интенсивности.
3. Планирование тренировочной нагрузки в соревновательном периоде в зависимости от квалификации лыжника-гонщика.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Структура выпускной квалификационной работы.
2. Характеристика разных типов микроциклов.
3. Конспект урока по лыжной подготовке.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Организация и содержание занятий по лыжной подготовке с дошкольниками.
3. Основные документы для проведения соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Критерии оценки:**

При оценке ответа учитывается правильность ответа на вопрос: содержание и полнота ответа, логика изложения материала, культура речи.

* **«Отлично»** - выставляется студенту, свободно владеющему фактическим материалом по заданному вопросу, логично и грамотно использует профессиональную терминологию.
* **«Хорошо»** - выставляется студенту, который владеет материалом вопроса, умеет правильно сделать выводы из своего ответа, но допускает отдельные ошибки и неточности. Также, если студент затрудняется дать полный ответ на дополнительный вопрос.
* **«Удовлетворительно»** - выставляется, если студент слабо владеет материалом вопроса, демонстрирует отрывочные знания, допускает серьезные ошибки при ответе.
* **«Неудовлетворительно»** - выставляется, когда студент демонстрирует полное незнание материала билета и проявляет беспомощность при ответе на дополнительные вопросы.

 Для получения оценки «отлично» или «хорошо» обязательно умение студента грамотно изложить материал без жаргонных и просторечных выражений, правильно пользоваться терминологией.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики зимних видов спорта**

Рассмотрены и одобрены на заседании

 кафедры протокол №8 от «24» мая 2023г.

Зав кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.В. Чубанов

 (подпись /ИОФ)

**Экзаменационные билеты**

**«Теория и методика спортивной тренировки в лыжном спорте»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»

Заочная

форма обучения

 **I курс**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Место лыжного спорта и лыжной подготовки в системе физического воспитания. Задачи и значение лыжного спорта.
2. Условия появления коньковых ходов. Основные отличия от техники классических ходов. Краткая характеристика коньковых ходов.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Классификация, терминология в лыжном спорте. Характеристика видов лыжного спорта — горные виды, фристайл, сноуборд.
2. Техника одновременного бесшажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Возникновение и первоначальное применение лыж.
2. Техника попеременного двухшажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Характеристика лыжных гонок, биатлона, двоеборья.
2. Техника одновременного одношажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Участие советских и российских лыжников в чемпионатах мира и зимних Олимпийских играх.
2. Техника способов спусков и подъемов на лыжах.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Особенности внешней среды, в которой проходят занятия и соревнования по лыжному спорту: характеристика местности, снежного покрова, условий скольжения.
2. Определение понятия «техника лыжника-гонщика». Эволюция техники.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Развитие лыжного спорта в России и СССР после революции 1917 года (до 1941 г.).

 2. Классификация, причины и методика исправления ошибок в технике передвижения на лыжах.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Методы определения качества скольжения (Кск.) и сцепления (Ксц.) лыж со снегом (на лыжах и «инструментальные»).

2. Техника одновременного двухшажного хода. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Лыжный спорт в СССР и России после Великой Отечественной войны
	1. г.

 2. Техника поворота переступанием в движении. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Дать определение понятиям лыжная трасса, дистанция, «лыжня», схема трассы, профиль трассы. Классификация трасс по рельефу, защищенность от ветра.
2. Условия, влияющие на технику передвижения. Требования, предъявляемые к технике лыжников-гонщиков.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 годов.
2. Техника способов перехода с попеременных ходов на одновременные и с одновременных ходов на попеременные.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Дневник тренировки и самоконтроля лыжника (назначение, форма, содержание и анализ).

 2. Техника торможения упором. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.

 2. Техника поворота плугом. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Этапы обучения технике в лыжных гонках.
2. Техника торможения плугом. Основные ошибки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**II курс**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Характеристика основных видов снега. Факторы, влияющие на структуру снега. Варианты качества скольжения.
2. Техника полуконькового хода – условия применения, кинематические показатели, фазовая структура, действия в цикле хода. Ошибки в технике.
3. Методика обучения повороту переступанием в движении.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Понятия «сила трения скольжения» (Fск) и «сила трения сцепления» (Fсц), факторы, влияющие на величину Fск и Fсц. Методы определения коэффициента трения скольжения (Кск) и коэффициента трения сцепления (Ксц).
2. Определение «техники лыжника-гонщика». Роль техники. Требования к рациональной технике.
3. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Составление схемы и профиля трассы.
2. Техника попеременного двухшажного хода: применение, кинематические и динамические характеристика, структура скользящего шага, задачи каждой фазы, действия в цикле хода.
3. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Обучение строевым приемам. Команды.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Правила эстафетных гонок: место старта, зона передачи, порядок старта, распределение участников по этапам передачи эстафеты, определение личных и командных результатов, замена инвентаря.
2. Классификация ошибок. Причины ошибок, их исправление. Оценка техники.
3. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Влияние силы тяжести на подъемах, на спусках, на равнине. Определение величины скатывающей силы и силы нормального давления. Силы, возникающие на поворотах. Условия, необходимые для сохранения равновесия.
2. Техника одновременного бесшажного хода: условия применения, кинематические показатели, схема приложения условий, действия в цикле хода.
3. Этапы образования двигательного навыка. Понятие «умение» и «навык». Характеристика движений, выполняемых на уровне умения и навыка.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация. Требования, предъявляемые к лыжным мазям. Факторы, влияющие на выбор мази.
2. Техника и методика обучения повороту упором.
3. Методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Подготовка и смазка лыж для классического и свободного стиля, передвижения. Методика подбора смазки.
2. Техника одновременного двухшажного конькового хода.
3. Методика обучения одновременному ходу (скоростной вариант).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Работа стартовой бригады в эстафетных гонках.
2. Способы преодоления подъемов с кантованием и без кантования лыж. Изменение техники попеременного двухшажного хода на подъемах разной крутизны.
3. Упражнения школы лыжника для обучения классическим и коньковым ходам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Приспособления и инструменты для подготовки и смазки пластиковых лыж.
2. Вариативность техники в зависимости от внешних условий. Изменения техники под влиянием утомления.
3. Методика обучения полуконьковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Документы планирования соревнований. Календарный план – форма, требования к плану, сроки составления. Составить примерный план соревнований спортклуба МГАФК.
2. техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.
3. Предупреждение травм и обморожений. Виды травм, причины, оказание помощи. Температурные нормы проведения соревнований.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Характеристика положения о соревновании. Варианты определения командного первенства.
2. Техника одновременного одношажного конькового хода.
3. Дидактические принципы обучения.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Работа главного судьи и главного секретаря соревнований.
2. Техника основного варианта одновременного одношажного хода.
3. Составление конспекта урока по лыжной подготовке.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Работа бригады судей на старте и на финише.
2. Показатели техники, регистрируемые при её анализе. Методика их определения.
3. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Обязанности и права участников соревнований и представителей команд.
2. Характеристика этапов анализа техники.
3. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**III курс**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Виды подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
2. Энергообеспечение мышечной деятельности на соревнованиях.
3. Структура квалификационной работы. Содержание глав.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Средства тренировки в лыжном спорте (задачи, место в годичном цикле).
2. Вариативность физиологических функций на дистанциях различного профиля.
3. Способы измерения и подготовки лыжных трасс. Составление схемы и профиля трассы.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Направленность к высшим достижениям и единство общей и специальной подготовки – как принцип спортивной тренировки.
2. Факторы, определяющие работоспособность лыжников-гонщиков.
3. Назначение лыжных мазей и парафинов, их классификация.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Непрерывность тренировочного процесса, постепенное и максимальное увеличение нагрузки – как принцип спортивной тренировки.
2. Основные отличия в технике передвижения классическими и коньковыми ходами.
3. Разминка перед стартом, её содержание и связь с предстоящей гонкой.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Волнообразность тренировочного процесса и его цикличность – как принцип спортивной тренировки.
2. Требования к трассам соревнований для лыжников разной квалификации.
3. Педагогический контроль и самоконтроль.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Периодизация в лыжных гонках. Структура годичного цикла тренировки. Динамика объема и интенсивности физической нагрузки.
2. Определение интенсивности физической нагрузки по различным критериям.
3. Стартовое состояние и методы воздействия на него.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Задачи, средства и методы тренировки в соревновательном периоде.
2. Эффективность использования средств тренировки для развития функциональных возможностей.
3. Методы анализа техники лыжника-гонщика.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Задачи, средства и методы тренировки в летне-осеннем этапе.
2. Информация о подготовленности лыжника, методы её получения, роль в управлении тренировочным процессом.
3. Характеристика и содержание тактической подготовки в лыжных гонках.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Задачи, средства и методы тренировки в осенне-зимнем этапе.
2. Этапный контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
3. Характеристика игрового и контрольного методов тренировки, их место в годичном цикле подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Задачи, средства и методы тренировки в весенне-летнем этапе.
2. Текущий контроль в лыжных гонках. Задачи, содержание.
3. Характеристика равномерного метода тренировки, место в годичном цикле подготовки.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Характеристика лыжных гонок – условия соревновательной деятельности, программы соревнований, факторы, влияющие на скорость.
2. Модельные характеристики функциональных возможностей лыжников-гонщиков разной квалификации.
3. Переменный метод тренировки (задачи, интенсивность, продолжительность, место в годичном цикле подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Характеристика повторного метода тренировки.
2. Общеподготовительные упражнения, их место в учебно-тренировочном процессе.
3. Содержание психологической подготовки в лыжных гонках.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Характеристика кругового метода тренировки.
2. Энергообеспечение мышечной деятельности в специально-подготовительных упражнениях.
3. Физическая нагрузка, её тренировочный эффект. Разновидности тренировочного эффекта.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Характеристика интервального метода тренировки.
2. Техника и методика обучения попеременному коньковому ходу.
3. Использование различных видов спорта в тренировке лыжника-гонщика в годичном цикле.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

 **IV курс**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Лыжные базы и лыжные стадионы. Их назначение, расположение и оборудование.

1. Причины травматизма в лыжном спорте. Профилактика травматизма.
2. Этапы многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Эволюция лыжного инвентаря.
2. Организация и содержание лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
3. Периодизация годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков (сроки и задачи периодов и этапов подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Способы определения качества подготовки лыж к соревнованиям.
2. Воздействие тренировочной нагрузки на организм спортсмена.
3. Права и обязанности главного секретаря соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Схема и профиль лыжной трассы. Параметры, характеризующие лыжную трассу.
2. Лыжная подготовка в вузах.
3. Оперативный контроль в тренировочном процессе.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Контроль в тренировочном процессе лыжников (цель, объект контроля, виды).
2. Разновидности тренировочного эффекта.
3. Структура и содержание тренировочного занятия по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам. Требования к спортивному инвентарю.
2. Комплектование групп в спортивных школах: наполняемость, продолжительность занятий, требования по спортивной подготовке на этапе спортивной специализации.
3. Требования к ведению дневника самоконтроля (форма, содержание).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Выбор лыжного инвентаря для конькового и классического хода, подготовка к эксплуатации и соревнованиям.
2. Методы тренировки лыжников-гонщиков.
3. Права и обязанности главного судьи соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Виды лыжных мазей (назначение, классификация, требования к ним).
2. Врачебный контроль, применяемый для диагностики физической работоспособности спортсмена.
3. Характеристика перспективного планирования.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Документы планирования, учета и отчетности в ДЮСШ.
2. Лыжные гонки в системе ГТО.
3. Права и обязанности участников соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Эволюция экипировки лыжников-гонщиков.
2. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.
3. Виды проведения жеребьевки на соревнованиях по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Этапы научного исследования (на примере квалификационной работы).
2. Мезоциклы и макроциклы в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
3. Организация, проведение и судейство массовых соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Виды лыжероллеров.
2. Анализ тренировочной нагрузки по показателям объема и интенсивности.
3. Планирование тренировочной нагрузки в соревновательном периоде в зависимости от квалификации лыжника-гонщика.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Структура выпускной квалификационной работы.
2. Характеристика разных типов микроциклов.
3. Конспект урока по лыжной подготовке.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Принципы спортивной тренировки.
2. Организация и содержание занятий по лыжной подготовке с дошкольниками.
3. Основные документы для проведения соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**V курс**

**Экзаменационный билет № 1**

1. Методы обучения технике передвижения на лыжах.
2. Движение лыжника, как результат взаимодействия внешних и внутренних сил, характеристика этих сил.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 2**

1. Причины травматизма в лыжных гонках, профилактика и первая помощь.
2. Кинематические, динамические и ритмические характеристики движений лыжника. Основные динамические характеристики: сила тяжести, реакция опоры, сила отталкиваний руками и ногами, импульс силы, градиент силы.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 3**

1. Организация учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках. Формы занятий. Структура урока, задачи и содержание частей урока.
2. Конструктивные данные гоночных лыж и лыжных палок. Факторы, влияющие на выбор лыж и палок.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 4**

1. Выбор и подготовка мест занятий в лыжных гонках.
2. Эволюция лыж, палок, ботинок, креплений, лыжных мазей, парафинов, экипировки лыжника.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 5**

1. Дидактические принципы обучения.
2. Назначение и характеристика лыжных мазей и парафинов, их классификация.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 6**

1. Характеристика двигательных умений и навыков. Перенос навыков.
2. Подготовка пластиковых лыж к занятиям и соревнованиям.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 7**

1. Работа начальника дистанции и коменданта соревнований. Обустройство стартового городка.
2. Техника одновременного двухшажного хода.
3. Характеристика этапов обучения.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 8**

1. Документация проведения соревнований: заявка, дозаявка, перезаявка, карточка участника, карточка команды эстафетной гонки, протоколы старта, финиша, контроля на дистанции, результатов соревнований.
2. Техника конькового хода без отталкивания руками. Методика обучения.
3. Характеристика методов и методических приемов, применяемых при обучении.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 9**

1. Физическая подготовка лыжников-гонщиков: роль, виды, задачи, средства, соотношение ОФП и СФП, взаимосвязь с другими видами подготовки.
2. Техника и методика обучения способам переходов с попеременного хода на одновременные (без шага, через один шаг) и с одновременных ходов на попеременный (со свободными движениями рук, прямой, с прокатом).
3. Характеристика и подготовка мест занятий лыжными гонками. Выбор места преподавателем. Руководство учебной группой.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 10**

1. Техническая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с другими видами подготовки.
2. Техника поворота переступанием. Методика обучения.
3. Формы проведения занятий по лыжному спорту. Характеристика эпизодических занятий.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 11**

1. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, виды, задачи, средства и методы воспитания и управления морально-волевыми качествами.
2. Техника и методика обучения торможения плугом и упором.
3. Документы планирования и учета в лыжном спорте.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 12**

1. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка – роль, задачи, формы, содержание, место в учебно-тренировочном процессе, взаимосвязь с контингентом занимающихся.
2. Техника и методика обучения повороту «плугом».
3. Методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 13**

1. Тактическая подготовка лыжников-гонщиков – роль, задачи, содержание, варианты распределения сил на дистанции, приемы борьбы с соперниками, взаимосвязь с другими видами подготовки.
2. Техника попеременного двухшажного конькового хода.
3. Урок как основная форма занятий. Требования, предъявляемые к уроку. Типы уроков. Структура урока: части урока, их задачи, взаимосвязь.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 14**

1. Роль планирования, анализа тренировочной и соревновательной деятельности в подготовке лыжников.
2. Подбор средств и методов тренировки по их преимущественному назначению.
3. Функционирование сердечно-сосудистой системы при передвижении на лыжах разной продолжительности и интенсивности.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 15**

1. Этапы многолетней подготовки лыжников в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР.
2. Структура годичного цикла тренировочного процесса для начинающих и квалифицированных лыжников-гонщиков.
3. Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам.

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 16**

1. Закономерности спортивной тренировки: единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, вариативность тренировочных нагрузок.
2. Педагогические средства восстановления лыжников.
3. Средства и методы развития силы (место в годичном цикле подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Экзаменационный билет № 17**

1. Понятие о физической нагрузке и её тренировочном эффекте. Разновидности тренировочного эффекта.
2. Применение медико-биологических средств восстановления лыжниками.
3. Средства и методы развития общей и специальной выносливости (место в годичном цикле подготовки).

Заведующий кафедрой \_\_ Чубанов Е.В. \_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (ФИО/ подпись)

**Критерии оценки:**

При оценке ответа учитывается правильность ответа на вопрос: содержание и полнота ответа, логика изложения материала, культура речи.

* **«Отлично»** - выставляется студенту, свободно владеющему фактическим материалом по заданному вопросу, логично и грамотно использует профессиональную терминологию.
* **«Хорошо»** - выставляется студенту, который владеет материалом вопроса, умеет правильно сделать выводы из своего ответа, но допускает отдельные ошибки и неточности. Также, если студент затрудняется дать полный ответ на дополнительный вопрос.
* **«Удовлетворительно»** - выставляется, если студент слабо владеет материалом вопроса, демонстрирует отрывочные знания, допускает серьезные ошибки при ответе.
* **«Неудовлетворительно»** - выставляется, когда студент демонстрирует полное незнание материала билета и проявляет беспомощность при ответе на дополнительные вопросы.

 Для получения оценки «отлично» или «хорошо» обязательно умение студента грамотно изложить материал без жаргонных и просторечных выражений, правильно пользоваться терминологией.