



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

Копия верна

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП 9.5 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ
(НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

**Для студентов, обучающихся по специальности
49.02.02 Адаптивная физическая культура
(углубленная подготовка)**

Сыктывкар, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта по
специальности среднего профессионального образования

код	наименование специальности/профессии
49.02.02	Адаптивная физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки/
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих)

*[наименование специальности/профессии, уровень подготовки
в соответствии с ФГОС]*

Разработчики

	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Кудлина Светлана Леонидовна	высшая	преподаватель
2	Сатина Валентина Владимировна	первая	преподаватель
3			

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

[число]

[месяц]

[дата представления на экспертизу]

[год]

Рекомендована

ПЦК (название)

Протокол № 8_ от «26» мая 2021 г.

Председатель ПЦК

Вахнина Н.Н.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»

Протокол № 6 от «09» июня 2021 г.

Председатель совета

Герасимова М.П.

Содержание

1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и примерное содержание учебной дисциплины	7
3	Условия реализации учебной дисциплины	29
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	32

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

Лыжный спорт с методикой тренировки

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности **49.02.02 Адаптивная физическая культура**.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ «Профессиональный цикл».

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- | | |
|----|---|
| 1. | ориентироваться в истории и тенденциях развития адаптивной физической культуры; |
| 2. | правильно использовать терминологию в области адаптивной физической культуры; |
| 3. | находить и анализировать информацию по теории и истории адаптивной физической культуры, необходимую для решения профессиональных педагогических проблем, повышения эффективности педагогической деятельности, профессионального самообразования и саморазвития; |

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- | | |
|----|---|
| 1. | содержание и задачи адаптивной физической культуры, историю ее становления и развития в России и за рубежом; |
| 2. | понятийный аппарат теории адаптивной физической культуры; |
| 3. | основные педагогические принципы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и ослабленным здоровьем; |
| 4. | особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре; |
| 5. | особенности содержания, средств, методов и форм адаптивного физического воспитания; |
| 6. | дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации адаптивного физического воспитания детей и подростков; |
| 7. | организационно-управленческую структуру адаптивной физической культуры в России; |

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине «Лыжный спорт с методикой тренировки» обучающийся должен освоить общие(ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Общие компетенции	
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся (воспитанников), организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий
ОК 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников)
ОК 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм
ОК 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности

Профессиональные компетенции	
ПМ.01	Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
ПК 1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре
ПК 1.3	Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности
ПК 1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 1.5	Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.
ПК 1.6	Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.
ПК 1.7	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях. ывать цели и задачи, планировать учебные занятия.
ПМ.02	Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
ПК 2.2	Проводить занятия оздоровительной физической культурой

ПК 2.3	Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
ПК 2.5	Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам
ПМ.03	Методическое обеспечение процесса адаптивного физического воспитания
ПК 3.1	Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
ПК 3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
ПК 3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 260 часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов,
самостоятельной работы обучающегося 98 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	260
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
	в том числе:	
2.2	практические занятия	134
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	98
3.4	внеаудиторная самостоятельная работа	98
	Итоговая аттестация в форме	Д/зачёт
	Итого	260

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Лыжный спорт с методикой тренировки

(наименование полностью)

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
	2курс 1семестр			
Раздел1.	Теоретический	8		
Тема 1.1.	.			
Лекции	История возникновения и развития лыжного спорта в России. Техника безопасности при занятиях на лыжах	2		ОК 4,5
Содержание учебного материала				
1	Лыжи как средство передвижения в быту		2	
2	Применение лыж в военном деле		1	
3	Лыжный спорт в дореволюционной России		1	
4	Основные этапы развития лыжного спорта в России		1	
5	Правила подбора лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных		1	
6	Требования техники безопасности		1	
Самостоятельная работа студентов	История возникновения и развития лыжного спорта в военное и послевоенное время в СССР	2		
Раздел 2.	Методико-практический	28		
Тема 2.1.				
Практическое занятие	Техника передвижения на лыжах	2		ОК 8-12

Содержание учебного материала				
1	Техника скользящего шага при ходьбе без палок (иммитационные упражнения, посадка, работа рук, отталкивание ног, одноопорное положение)		2	
2	Основы техники попеременного двухшажного хода		2	
3	Повороты на месте		2	
Тема 2.2.				
Лекции	Классификация способов передвижения на лыжах Индивидуальный подбор лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных	1		ОК 1,2,6
1	Лыжный спорт и лыжная подготовка в системе физического воспитания		2	
2	Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на занятиях		2	
3	Классификация способов передвижения		1	
Практическое занятие	Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе. Техника спусков и подъёмов	3		ОК 6,8-12
Содержание учебного материала				
1	Скользящий шаг		2	
2	Обучение работе рук и ног в попеременном двухшажном ходе		1	
3	Игровые задания для совершенствования скользящего шага		2	
4	Повороты на месте		2	
5	Стойки спусков и их применение		1	
6	Способы подъёмов		1	
7	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 6 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Развитие лыжного спорта до 80-х годов	2		
Тема 2.3.				
Лекции	Подбор лыжных мазей в зависимости от погодных условий ,способы нанесения(мази сцепления, температурный режим занятий)	1		ОК 4,5
1	Виды мазей		1	

2	Правила нанесения мазей держания		2	
3	Факторы, влияющие на выбор мази:		2	
Практическое занятие	Скольльзящий шаг в попеременном двухшажном ходе. Техника спусков и подъёмов	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе		2	
2	Торможение на спусках		2	
3	Одновременный бесшажный ход - типичные ошибки		1	
4	Техника спуска в различных стойках		2	
5	Выход и заход на лыжню		1	
6	Применение способа подъёма в зависимости от крутизны склона		2	
7	Встречные эстафеты		1	
8	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Основные правила поведения на лыжах.	2		
Тема 2.4.				
Лекции	Ошибка при смазке лыж и пути их устранения	1		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала				
1	Понятие «подлип» и его устранение		1	
2	Понятие «обледенение» и его устранение		1	
3	Отдача и её устранение		1	
Практическое занятие	Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов ,торможения	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременный бесшажный ход		3	
2	Одновременный одношажный ход		1	
3	Способы передвижения в игровых моментах		2	
4	Техника преодоления подъёмов		2	
5	Техника выполнения поворотов на месте		3	
6	Выход и заход на лыжню		2	
7	Переменная работа по дистанции		1	

Самостоятельная работа студентов	Строевые приемы с лыжами и на лыжах (запись)	2		
Тема 2.5.				
Лекции	Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта	1		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала				
1	Понятие «умение», «навык»		2	
2	Основные термины лыжного спорта		1	
3	Характеристика основных элементов в способах передвижений		1	
Практическое занятие	Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двухшажный ход		2	
2	Одновременный бесшажный ход		2	
3	Одновременный одношажный ход		2	
4	Выход и заход на лыжню		3	
5	Торможение «плугом», «упором»		2	
6	Применение стоек спусков и техника подъёмов		2	
7	Распределение сил по дистанции, обгон соперника		2	
Самостоятельная работа студентов	Способы преодоления подъёма в зависимости от рельефа местности (запись)	2		
Тема 2.6.				
Лекции	Техника и тактика распределения сил по дистанции	1		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала				
1	Частота движений		1	
2	Применение способов передвижения от рельефа местности		1	
3	Распределение сил по дистанции		1	
Практическое занятие	Повороты на месте и одновременный бесшажный ход Техника спусков и подъёмов, различные виды торможений	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Использование попеременного двухшажного хода по дистанции		2	

2	Передвижение одновременным бесшажным ходом		2	
3	Применение одновременного одношажного хода		2	
4	Техника спусков и подъёмов		3	
5	Торможения на спусках		2	
7	Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км (д)			
Самостоятельная работа студентов	Стойки спусков и поворотов на месте Подготовка к тестированию	2		
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Применение способов передвижения от рельефа местности	4		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двухшажный ход		2	
2	Одновременный одношажный ход		2	
3	Одновременный двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения на спусках		3	
5	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 3 км		3	
Самостоятельная работа студентов	Способы торможений	2		
Тема 2.8.				
Лекции	Типичные ошибки применения способов передвижения на лыжах	1		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала				
1	Типичные ошибки в работе рук		1	
2	Типичные ошибки в работе ног		1	
3	Способы их устранения		1	
Практическое занятие	Применение рациональных способов передвижения по дистанции	3		ОК8-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двухшажный ход		2	

2	Одновременный одношажный ход		3	
3	Одновременный двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения на спусках		2	
5	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Одновременные ходы	1		
Тема 2.9				
Практическое занятие	Вариативность применения лыжных ходов	4		ОК8-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двухшажный ход		2	
2	Одновременный одношажный ход		2	
3	Одновременный двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения на спусках		2	
5	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов	История развития лыжного спорта в Республике Коми	2		
	Итого	36		
	Лекции	8		
	Практические занятия	28		
	Самостоятельная работа обучающихся	12		
2 курс, 2 семестр				
Раздел 1.	Теоретический	6		
Тема 1.1.				
Лекции	Подготовка инвентаря для классического способа передвижения	1		ОК 1,2,8
Содержание учебного материала				
1	Нанесение мазей скольжения		2	
2	Нанесение мази держания		1	
Раздел 2.	Методико-практический	30		

Тема 2.1.				
Практическое занятие	Согласованность движений в попеременно двухшажном ходе, одновременном бесшажном, одновременно одношажном ходах	4		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Вариативность применения попеременного двухшажного хода в играх, эстафетах		2	
2	Одновременный бесшажный		3	
3	Одновременно одношажный ход		2	
2	Одновременный двухшажный ход- основной вариант		1	
3	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Длина дистанции на различных соревнованиях (запись)	2		
Тема 2.2.				
Лекции	Анализ техники одновременного одношажного хода	1		ОК 1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Посадка лыжника		2	
2	Опорная, маховая нога		2	
Практическое занятие	Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы Скользящий шаг. Одновременно одношажный ход.	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Согласованность движений рук и ног (посадка, работа рук, отталкивание ногой, одноопорное положение)		2	
2	Одновременно одношажный ход		3	
3	Переход с хода на ход		2	
4	Подъём скользящим шагом		2	
5	Поворот переступанием в движении		1	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км			

Самостоятельная работа студентов	Скользкий шаг, его периоды и фазы.(работа по фонограмме)	2		
Тема 2.3.				
Лекции	Анализ техники скользящего шага	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Выбор места занятий		1	
2	Понятия :учебная лыжня, учебный склон, тренировочная лыжня и учебно-тренировочная лыжня		1	
Практическое занятие	Применение лыжных ходов по дистанции	4		
Содержание учебного материала				
1	Взаимодействие навыков передвижения		2	
2	Попеременный двухшажный ход		2	
2	Одновременный одношажный ход		2	
3	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Переходы с одновременного на попеременный		2	
4	Торможение плугом, полуплугом		2	
5	Применение способов передвижения в соревновательных условиях на дистанции 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Анализ техники одновременного двухшажного хода	2		
Тема 2.4.				
Лекции	Анализ техники попеременного двухшажного хода	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Скользкий шаг, его периоды и фазы		1	
2	Типичные ошибки и их устранение		1	
Практическое занятие	Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Скользкий шаг и одноопорное положение		2	
2	Одновременный двухшажный ход		3	

3	Торможения		2	
4	Переходы с хода на ход		2	
5	Поворот переступанием в движении		2	
6	Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 6 км			
Самостоятельная работа студентов	Анализ выполнения поворотов в движении (работа по фонограмме)	2		
Тема 2.5.				
Лекции	Анализ техники поворотов в движении. Анализ техники выполнения торможения	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Техника выполнения		1	
2	Типичные ошибки и их устранение		1	
Практическое занятие	Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в движении. Переход с хода на ход.	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременный двухшажный ход		2	
2	Техника попеременных ходов		2	
3	Стойки спусков		2	
4	Подъём скользящим шагом		2	
5	Поворот переступанием в движении		3	
5	Применение способов передвижения в соревновательных условиях на дистанции 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Анализ выполнения поворотов в движении	2		
Тема 2.6.				
Содержание учебного материала				
1	Техника преодоления бугров и впадин		1	
Практическое занятие	Переход с хода на ход. Поворот переступанием в движении .Подъём скользящим шагом	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		3	
2	Одновременный двухшажный ход		2	

3	Переход с хода на ход		2	
4	Переходы с хода на ход		2	
5	Поворот переступанием в движении		2	
6	Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 10 км		2	
Самостоятельная работа студентов		Применение переходов с хода на ход	2	
Тема 2.7.				
Лекции	Классические способы передвижения		1	ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Классические ходы		2	
2	Способы передвижений		2	
3	Выявление уровня освоения знаний		3	
Практическое занятие		Вариативность применения способов передвижения при прохождении дистанции 8,10 км	3	ОК8-12
Содержание учебного материала				
1	Вариативность применения способов передвижения в зависимости от рельефа местности		2	
2	Одновременно двухшажный ход		2	
3	Переход с хода на ход		3	
4	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 8,10 км		3	
Самостоятельная работа студентов		Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки	2	
Тема 2.8.				
Практическое занятие		Вариативность применения способов передвижения	4	ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Вариативность применения способов передвижения в зависимости от рельефа местности		2	
2	Попеременный четырёхшажный ход		2	
3	Попеременный двухшажный в подъём		3	

3	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 10 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки	4		
Тема 2.9				
Содержание учебного материала				
1	Подготовка лыж на хранение		1	
Практическое занятие	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Вариативность применения попеременного двухшажного хода в играх, эстафетах		2	
2	Переход с попеременного на одновременный ход		3	
3	Переход с одновременного на попеременный ход		3	
4	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		3	
	Итого	54		
	Лекции	6		
	Практические занятия	30		
	Самостоятельная работа обучающихся	18		
3курс 3 семестр				
Раздел 1.	Теоретический	6		
Тема 1.1.	.			
Лекции	История возникновения конькового способа передвижения. Классификация коньковых ходов в лыжном спорте. Техника безопасности на занятиях	2		ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Предпосылки возникновения и развития конькового хода		1	
2	Классификация коньковых способов передвижения		1	
3	Основы способа передвижения		1	
4	Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на		1	

	занятиях			
6	Требования техники безопасности		1	
Самостоятельная работа студентов	Место и значение лыжного спорта в организации физкультурно-оздоровительной работы со школьниками и студентами	3		
Раздел 2.	Методико-практический	30		
Тема 2.1.				
Практическое занятие	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	2		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Техника скользящего шага при ходьбе без палок, с палками		2	
3	Классификация одновременных ходов		2	
4	Способы преодоления подъемов ,спусков		2	
5	Силовая работа на мышцы верхнего плечевого пояса		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км		2	
Тема 2.2.				
Лекции	Подбор и подготовка лыжного инвентаря для конькового способа передвижения	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Виды лыж и требования к их подбору для конькового способа передвижения		1	
2	Подбор ботинок и установка креплений		1	
3	Подбор лыжных палок		1	
4	Обработка лыж парафином		1	
Практическое занятие	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	3		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Техника скользящего шага при ходьбе без палок, с палками		2	
3	Классификация одновременных ходов		2	
4	Способы преодоления подъемов ,спусков		2	

5	Силовая работа на мышцы верхнего плечевого пояса		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов		Подбор инвентаря для конькового способа передвижения	3	
Тема 2.3.				
Лекции		Основы планирования учебного материала в школе. Методика построения урока лыжной подготовки	1	ОК1,2,4
1	Основа планирования (годовое, четвертное, поурочное).			
	Структура и содержание уроков лыжной подготовки в школе		1	
2	Основы моделирования конспекта урока по лыжной подготовке		2	
Практическое занятие		Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	3	ОК 8-12
1	Попеременный двухшажный ход с использованием палок		2	
2	Игровые задания для совершенствования скользящего шага		2	
3	Одновременный одновременного одношажного хода		3	
4	Техника спусков и подъемов		2	
5	Переходы с хода на ход		2	
6	Поворот переступанием в движении		2	
7	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 6 км		2	
Самостоятельная работа студентов		Выбор темы и подбор материала по методике обучения способам передвижения школьников	2	
Тема 2.4.				
Лекции		Методика обучения школьников передвижению на лыжах	1	ОК1,2,4
1	Подготовка мест занятий		1	
2	Методы обучения		2	
3	Этапы обучения двигательному действию		2	
Практическое занятие		Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход	3	ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Основные фазы работы рук и ног в коньковых ходах		2	

2	Основные ошибки в двухопорном передвижения и их устранение (перенос веса тела)		2	
3	Поворот переступанием в движении		3	
4	Скользкая ёлочка		2	
5	Полуконьковый ход		2	
5	Отталкивание ребром лыжи		1	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж. Разучить подводящие упражнения для обучения способам передвижения на лыжах (методика обучения)	2		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.5.				
Практическое занятие	Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный ход без работы рук (под уклон)		3	
2	Попеременный ход с работой палок (в подъём)		1	
3	Одноопорное положение		2	
4	Поворот переступанием		2	
5	Полуконьковый ход		2	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Дать представление о способах подъема и спусков под уклон. Оценить технику выполнения поворота на месте заданным способом(методика обучения)	3		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.6.				
Практическое занятие	Перенос веса тела в коньковых ходах	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременный одношажный коньковый ход		1	
2	Классические одновременные ходы		2	
3	Полуконьковый ход		3	

4	Переход с лыжни на лыжную		3	
5	Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине		2	
6	Подъём «скользящей ёлочкой»		2	
7	Переменная работа по дистанции		2	
Самостоятельная работа студентов	Обучать технике скользящего шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)	2		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Согласование работы рук и ног в коньковых ходах	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Полуконьковый ход		3	
2	Попеременный коньковый со свободным скольжением		2	
3	Одновременный двухшажный коньковый		2	
7	Прохождение дистанции свободным стилем 5 км)		3	
Самостоятельная работа студентов	Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах(методика обучения)	2		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.8.				
Практическое занятие	.Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Преодоление бугров и впадин		2	
2	Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты		2	
3	Одновременный одношажный коньковый ход		1	
4	Попеременный коньковый со свободным скольжением		3	
5	Одновременный двухшажный коньковый		2	
7	Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км (д)		2	
Самостоятельная работа студентов	Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во	2		ПК 1.1-1.5

	встречных эстафетах(методика обучения)			3.1-3.4
Тема 2.9.				
Лекции	Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря	1		ОК1,2,4
1	Ремонт палок		1	
2	Хранение ботинок		2	
3	«Консервация лыж»		2	
Практическое занятие	Использование конькового хода по дистанции	3		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Полуконьковый ход		2	
2	Преодоление равнинных участков коньковым ходом		2	
3	Преодоление подъёмов коньковым ходом		2	
4	Применение ходов в соревновательных условиях		3	
5	Дистанционная работа		3	
Самостоятельная работа студентов	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Разучить торможение «плугом», «упором»(методика обучения)	2		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
	Итого	57		
	Лекции	6		
	Практические занятия	30		
	Самостоятельная работа обучающихся	21		
3 курс, 4 семестр				
Раздел1.	Теоретический	8		
Тема 1.1.				
Лекции	Организация и проведение соревнований со школьниками, подсчёт результатов	2		ОК 1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Классификация соревнований		1	
2	Права и обязанности участников соревнований		2	
4	Подсчёт результатов		1	
5	Выбор и подготовка лыжных трасс для школьников		2	
Раздел 2.	Методико-практический	46		
Тема 2.1.				

Практическое занятие	Применение коньковых способов передвижения по дистанции в зависимости от рельефа местности	6		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный коньковый ход		2	
2	Одновременный одношажный коньковый ход		2	
3	Одновременный двухшажный коньковый ход		2	
2	Переходы с хода на ход		1	
3	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Разучить способы перехода с попеременного на одновременный ход. Совершенствовать технику спусков и подъемов в эстафетах(методика обучения)	6		ПК 1.1-1-5 3.1-3.4
Тема 2.2.				
Лекции	Документация для проведения соревнований	1		
Содержание учебного материала				
1	Календарный план соревнований		2	
2	Положение о соревнованиях		2	
3	Заявка на участие в соревнованиях		2	
4	Различные виды протоколов		2	
Практическое занятие	Вариативность применения попеременных и одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременный двухшажный коньковый ход		2	
2	Одновременный одношажный коньковый ход		3	
3	Преодоление подъёма одновременным двухшажным ходом		2	
4	Правосторонний и левосторонний ход		2	
5	Поворот переступанием		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 8 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Сформировать представление о технике одновременного двухшажного хода.	7		ПК 1.1-1.5

	Совершенствовать навыки владения лыжами в эстафетах с использованием лыжных палок(методика обучения).			3.1-3.4
Тема 2.3.				
Лекции	Средства подготовки школьников в лыжном спорте	1		
Содержание учебного материала				
1	Средства подготовки школьников		1	
2	Методы подготовки		2	
Практическое занятие	Вариативность одновременного двушажного конькового хода и одношажный коньковый ход	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике попеременного хода		2	
2	Одновременный двухшажный ход под уклон		3	
	Одновременный двухшажный ход в подъём		2	
2	Переходы с попеременного на одновременный		2	
3	Переходы с одновременного на попеременный		2	
3	Торможение плугом		2	
4	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 8 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Создать у учащихся правильное представление о технике попеременного двухшажного хода .Разучить поворот переступанием в движении(методика обучения)	6		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.4.				
Лекции	Анализ техники одновременного одношажного конькового хода (видеоматериал)	2		
Содержание учебного материала				
1	Анализ техники		1	
2	Устранение индивидуальных ошибок		1	
Практическое занятие	Попеременный двухшажный ход в полной координации	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				

1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Скользкий шаг и одноопорное положение		2	
2	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Левосторонний ход		2	
4	Переходы с хода на ход		2	
5	Поворот переступанием в движении		2	
6	Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 6 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Создать у учащихся правильное представление о технике одновременного одношажного хода. Закрепить технику преодоления подъёма различной крутизны(методика обучения)	6		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.5.				
Лекции	Анализ техники одновременного двухшажного хода (видеоматериал)	1		
Содержание учебного материала				
1	Анализ техники		1	
2	Устранение индивидуальных ошибок		1	
Практическое занятие	Применение одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности	6		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременные коньковые ходы		2	
2	Подъём одновременным двухшажным ходом		2	
3	Переходы с хода на ход		2	
4	Торможение		2	
5	Прохождение дистанции коньковым способом 5 км		3	
Самостоятельная работа студентов	Дать представление о классификации коньковых способов передвижения. Совершенствовать навыки передвижения в играх или эстафетах.(методика обучения)	6		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.6.				
Практическое	Передвижение коньковым ходом по пересечённой	4		ОК 5-12

занятие	местности			
Содержание учебного материала				
1	Преодоление подъёмов коньковым ходом		3	
2	Переходы с хода на ход		2	
3	Переходы с попеременного на одновременный		2	
4	Переходы с одновременного на попеременный		2	
5	Левосторонний ход		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка к тесту по разделу «Методика обучения школьников способам передвижения»	6		ОК 1-12 ПК 1.1-1.5
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Переход с хода на ход в коньковых способах передвижения	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике конькового хода		2	
2	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Одновременный одношажный ход		2	
5	Переход с хода на ход		3	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км		3	
Самостоятельная работа студентов	Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)	8		ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.8.				
Практическое занятие	Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике конькового хода		2	

2	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Переходы с одной руки на другую		3	
4	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка к дифференцированному зачёту	8		ОК 1-12 ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема 2.9.				
Лекции	Консервация лыж	1		
Содержание учебного материала				
1	Нанесение мази скольжения		2	
2	Обработка мази скольжения		2	
Практическое занятие	Ликвидация задолженностей по технике передвижения коньковым способом	4		ОК5-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременный двухшажный коньковый ход		3	
2	Одновременный одношажный ход		3	
3	Переход с хода на ход		3	
4	Ликвидация индивидуальной задолженности		3	
5	Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений	2		ОК 1-12 ПК.- 1.1-1.5
	Итого	101		
	Лекции	8		
	Практические занятия	46		
	Дифференцированный зачёт	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	47		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

Спортивный зал;

библиотека;

читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Лыжный спорт»	К
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Лыжная подготовка	
	Лыжи беговые	К
	Ботинки лыжные	К
	Лыжные палки	К
	Лыжные мази, парафины	Ф
	Утюг	Д
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	К

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Мультимедийный компьютер	+
	Мультимедиа проектор	+
	Экран (на штативе или навесной)	+

3.3. Используемые технологии обучения

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка	2019	
2	Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков.	2016	
3	Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам.	2016	гриф
4	Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка	2020	гриф
5	Завьялова Т. А. Теория и методика избранного вида спорта	2019	гриф

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год	Гриф
----------	--	------------	-------------

		издания	
1	Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков. 2016	2016	
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт / Под ред. Г.А. Сергеева	2015	
3	Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков.	2016	

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

<http://www.skisport.ru/>

Журнал «Лыжный спорт»

<http://skisport.narod.ru/>

Беговые лыжи: статьи по технике лыжных ходов, методике тренировок, спортивном питании.

<http://www.sportplus.ural.ru/>

Лыжные смазки и аксессуары

<http://www.cycloport.ru/>

Сайт циклических видов спорта

<http://www.flgr.ru/>

Федерация лыжных гонок России

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

№	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Выполнение анализа занятия по предложенной схеме	устный опрос
	выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Умение применять рациональные двигательные действия в зависимости от рельефа местности и способа передвижения на лыжах (текущий и итоговый контроль выполнения контрольных нормативов по технике и на время)	устный опрос, практические занятия
	использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Умение использовать терминологию лыжного спорта в физкультурно-спортивной деятельности (тестирование)	тест
	применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений	Применение приёмов само страховки при занятиях лыжным спортом	контрольная работа, практические занятия
	обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности	Умение обучать способам передвижений на лыжах по предложенной теме(учебная практика)	контрольная работа, практические занятия
	подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	Умение подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	устный опрос, практические занятия
	использовать оборудование и инвентарь для занятий	Умение подбирать, использовать лыжный	устный опрос, практические занятия

	различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	инвентарь, в зависимости от способа передвижения (индивидуально)	
	Освоенные знания		
	историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Знание истории основных этапов развития лыж и лыжного спорта в России и за рубежом (тестирование)	устный опрос
	терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Знание основных терминов применяемых в лыжном спорте (тестирование)	тест
	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности	Знание и умение демонстрировать технику передвижения на лыжах	устный опрос, практические занятия
	содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;	Знание и практическое умение проведения занятия по предложенной теме(дифференцированно)	устный опрос, практические занятия
	методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Умение методически грамотно разрабатывать конспект занятия по формированию двигательного действия (дифференцированно)	устный опрос, практические занятия
	особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	Знание возрастных особенностей и методику развития физических качеств средствами лыжного спорта	устный опрос
	основы судейства по изученным базовым видам спорта	Участие в судействе соревнований различной категории	устный опрос, практические занятия
	разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их	Знание и умение использования различного лыжного инвентаря для занятий видами физкультурно-спортивной деятельности	устный опрос, практические занятия

	эксплуатации;		
	технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Знание техники безопасности при организации занятий лыжной подготовкой	устный опрос, практические занятия

Код	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Общие компетенции		
ОК.1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Способность обосновать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	Наблюдение и оценка действий на семинарских, практических занятиях.
ОК.2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Возможность обосновать и эффективно применить выбранные методы и способы решения профессиональных задач	Наблюдение и оценка действий на семинарских, практических занятиях. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося при осуществлении профессиональной деятельности.
ОК.3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Способность точно, быстро и адекватно принять решение в стандартных и нестандартных ситуациях, а так же принимать ответственность за выполненные действия	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося при осуществлении профессиональной деятельности.
ОК.4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Возможность быстро (по ключевым словам/словосочетаниям) и конкретно провести поиск и отбор необходимой информации посредством современных технологий, обосновать полноту и научность информации	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося при осуществлении профессиональной деятельности.
ОК.5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования	Способность рационально и корректно использовать информационные ресурсы в профессиональной и учебной деятельности	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося при

	профессиональной деятельности.		осуществлении профессиональной деятельности.
ОК.6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	Способность адекватно взаимодействовать с обучающимися, коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение и оценка действий на семинарских, практических занятиях. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося при осуществлении профессиональной деятельности.
ОК.7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	Способность проявлять ответственность за работу членов команды, результат выполнения задания.	Наблюдение и оценка действий на семинарских, практических занятиях. Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося при осуществлении профессиональной деятельности.
ОК.8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Способность организовывать самостоятельную работу при освоении профессиональных компетенций; Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Наблюдение и оценка действий на семинарских, практических занятиях.
ОК.9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	Способность к пониманию и применению инноваций в области <u>социальной работы</u>	Наблюдение и оценка действий на семинарских, практических занятиях.
ОК.10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.	Способность организовывать самостоятельную работу при освоении профессиональных компетенций;	Наблюдение и оценка действий на семинарских, практических занятиях.
ОК.11	Строить профессиональную деятельность с	Способность проявить стремление к самообразованию и	Наблюдение и оценка действий на семинарских,

	соблюдением правовых норм ее регулирующих.	повышению профессионального уровня.	практических занятиях.
ОК.12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.		
	Профессиональные компетенции		
ПК.1.1	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре	Находить и использовать методическую литературу и другие источники информации.	Проведения практического занятия по оформлению учебной документации
ПК.1.3	Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.1.5	Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.	Находить и использовать методическую литературу и другие источники информации.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.1.6	Создавать в кабинете (спортивном зале, на спортивной площадке) предметно-развивающую среду с учетом особенностей состояния здоровья обучающихся.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	
ПК.1.7	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий

	организациях. ять цели и задачи, планировать учебные занятия.		
ПК.2.1	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.2.2	Проводить занятия оздоровительной физической культурой.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Проведения практического занятия по оформлению учебной документации
ПК.2.3	Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Проведения практического занятия по оформлению учебной документации
ПК.2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.2.5.	Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.2.6	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.3.1	Разрабатывать учебно- методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	Находить и использовать методическую литературу и другие источники информации.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.3.2	Систематизировать и	Способность проявить	Анализ и оценка

	оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	стремление к самообразованию повышению профессионального уровня.	качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	Способность проявить стремление к самообразованию повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания.	Способность проявить стремление к самообразованию повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий

**4.2 Примерный перечень
вопросов для проведения промежуточной аттестации
ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ
к дифференцированному зачёту
учебной дисциплины «Лыжный спорт с методикой тренировки»
для специальности 49.02.02 Адаптивная физическая культура**

1. Место и значение лыжного спорта, лыжной подготовки в системе физического воспитания населения.
2. Происхождение и развитие лыжного спорта .
3. Участие лыжников России и республики Коми в Олимпийских играх.
4. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу. Типичные ошибки и их устранение.
5. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их устранение.
6. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки и их устранение.
7. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Типичные ошибки и их устранение.
8. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения одноопорному скольжению. Типичные ошибки и их устранение.
9. Анализ техники и методика обучения способам переходов с попеременного двухшажного хода на одновременные. Типичные ошибки и их устранение.
10. Анализ техники и методика обучения способам переходов с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.
11. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их устранение.
12. Анализ техники и методика обучения повороту переступанием в движении. Типичные ошибки и их устранение.

13. Анализ техники и методика обучения торможению плугом. Типичные ошибки и их устранение.
14. Анализ техники и методика обучения повороту плугом. Типичные ошибки и их устранение.
15. Анализ техники и методика обучения торможению упором. Типичные ошибки и их устранение.
16. Анализ техники и методика обучения способам спусков. Типичные ошибки и их устранение.
17. Анализ техники и методика обучения повороту упором. Типичные ошибки и их устранение.
18. Использование рельефа местности учебной площадки при обучении отдельным элементам техники скользящего шага и лыжным ходам в зависимости от метода обучения и этапа обучения.
19. Организация самостоятельных занятий по лыжному спорту в школе.
20. Выбор места учителем и руководство учащимися. Строевые команды, распоряжения и указания.
21. Особенности применения игрового материала на уроках лыжной подготовки в школе с учащимися разных возрастных групп.
22. Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на занятиях по лыжной подготовке в школе.
23. Понятие о технике передвижения на лыжах. Понятие о структуре движений, цикле хода, темпе, продолжительности и длине цикла.
24. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
25. Терминология и классификация способов передвижения на лыжах.
26. Выбор и подготовка мест для занятий. Понятие об учебной площадке, учебном склоне, учебной лыжне.
27. Применение лыжных мазей и парафинов при подготовке лыжного инвентаря.
28. Выбор лыж и установка крепления. Подбор лыжных палок.
29. Структура и особенности организации уроков лыжной подготовки в школе для учащихся различных возрастных групп.
30. Классификация лыжного спорта.
31. Последовательность обучения отдельным элементам техники скользящего шага.
32. Методы тренировки в лыжном спорте.
33. Обязанности бригады на старте.
34. Обязанности бригады на финише.
35. Обязанности главного судьи.
36. Обязанности главного секретаря.
37. Формы жеребьевки.
38. Определение результатов в соревнованиях по лыжам.
39. Варианты определения командного первенства на соревнованиях по лыжным гонкам.
40. Старт. Виды старта.
41. Обязанности и права участников соревнований по лыжным гонкам.
42. Места старта и финиша. Зона передачи эстафеты.
43. Документация на соревнованиях по лыжным гонкам (календарный план, положение, заявки, протоколы, карточки участников).
44. Обязанности начальника дистанции и контролеров.
45. Фазовый состав скользящего шага попеременного двухшажного хода.
46. Периодизация спортивной тренировки в лыжном спорте.
47. Средства тренировки. Классификация упражнений, применяемых в обучении и тренировке лыжника.
48. Классификация классических способов передвижения на лыжах.
49. Классификация коньковых способов передвижения на лыжах.

- 50.Способы поворотов на лыжах на месте и методика обучения.
- 51.Способы поворотов на лыжах в движении
- 52.Методика обучения способам передвижения на лыжах
- 53.Понятие о спортивной тренировке (содержание, принципы, дозировка нагрузки)
- 54 Спортивный отбор и этапы многолетней подготовки лыжников.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ С ОСНОВАМИ ТРЕНИРОВКИ

3 семестр

1. По окончании семестра студент должен **знать**
 - а) виды лыжного спорта
 - б) терминологию лыжного спорта
 - в) требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря для классических способов передвижения
 - г) классификацию классических способов передвижения в лыжном спорте

2. Освоить **умения технической подготовки** в:

- а) передвижении скользящим шагом без палок
- б) передвижении попеременном двухшажном ходе
- в) передвижении одновременным бесшажным ходом
- г) передвижении одновременным одношажным ходом
- д) торможении “полуплугом”, «плугом»
- е) спуски в высокой, основной, низкой стойке с преодолением ворот
- ж) подъём «лесенкой», «ёлочкой»

- 3.Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций классическим способом передвижения:

Ю,Д-1 км	Ю - 5 км	Д - 3 км
	«5» -21.00	“5” -16.00
	“4” -22.30	“4” - 17.00
	“3” -24.00	“3” - 21.00

4. Освоить **умения методической подготовки** в:

- а) подаче команд при построении занимающихся с лыжами и на лыжах;
- б) показе отдельных способов передвижения на лыжах;
- в) определении ошибок при различных способах передвижения (по иллюстрациям, кинограммам, видеозаписям)

4 семестр

1. По окончании семестра студент должен **знать**

- а) основы техники передвижения на лыжах
- в) методику организации и проведение занятий по лыжной подготовке

2. Освоить **умения технической подготовки** в:

- а) попеременном двухшажном ходе
- б) одновременном двухшажном ходе
- в) попеременном четырехшажном ходе
- г) переходе с попеременного хода на одновременный
- д) переходе с одновременного хода на попеременный
- е) подъём «скользящим шагом»
- ж) поворот переступанием в движении
- з) поворот рулением
- и) торможение боковым соскальзыванием
- к) торможение упором

3. Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций классическим способом передвижения:

Ю - 10 км	Д - 5 км
«5» - 43.00	«5» - 25.00
«4» - 45.30	«4» - 26.30
«3» - 48.00	«3» - 28.00

4. Освоить **умения методической подготовки**:

- а) уметь показать отдельные способы передвижения на лыжах
- б) уметь найти ошибку и дать методические указания для её устранения

5 семестр

1. По окончании семестра студент должен **знать**:

- а) классификацию коньковых способов передвижения
- б) подготовка и подбор лыжного инвентаря для конькового способа передвижения
- в) организацию и методику обучения различным способам передвижения на лыжах
- г) основы моделирования конспекта по лыжной подготовке в школе

2. Освоить **умения технической подготовки** в:

- а) одновременном двухшажном коньковом ходе
- б) одновременном одношажном коньковом ходе
- в) попеременный коньковый ход со свободным скольжением
- д) полуконьковом ходе
- е) повороте переступанием в движении

3. Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций коньковым способом передвижения:

Ю - 10 км	Д - 5 км
«5» - 42.00	«5» - 24.00
«4» - 43.50	«4» - 25.30
«3» - 47.00	«3» - 27.00

4. Освоить **умения методической подготовки**:

- а) уметь организовать и провести урок лыжной подготовки по конкретной теме
- б) уметь моделировать конспект занятия по лыжной подготовке

6 семестр

1. По окончании семестра студент должен **знать**:

- б) основы планирования учебного материала по разделу «Лыжная подготовка» в школе
- в) периодизацию спортивной тренировки лыжников-гонщиков
- г) средства и методы тренировки лыжников-гонщиков

2. Освоить **умения** технической подготовки в:

- б) одновременном двухшажном коньковом ходе
- в) одновременном одношажном коньковом ходе
- г) торможении «плугом»
- д) повороте «из упора»
- е) в преодолении подъема одновременным двухшажным коньковым ходом
- ж) повороте переступанием в движении в усложненных условиях

2. Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций классическим и коньковым способом передвижения:

	ЮНОШИ 10 км			ДЕВУШКИ 5 км	
	кон.	клас.		кон.	клас.
«5»	38.30	40.00	«5»	23.00	23.30
«4»	40.00	42.00	«4»	25.00	26.15
«3»	46.00	47.00	«3»	27.00	27.00

