

#### Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

# ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГПОУ «СГПК»

#### ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

# ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Для студентов, обучающихся по специальности (базовый уровень)

49.02.01 Физическая культура (базовая подготовка)

Сыктывкар, 2022

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

код	наименование специальности
49.02.01	Физическая культура

(программа подготовки специалистов среднего звена углубленной подготовки)

[наименование специальности, уровень подготовки в соответствии с ФГОС]

	Разраоотчики		
	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Кудлина С.Л.	высшая	преподаватель
2	Сатина В.В.	первая	преподаватель

первая преподаватель [вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

24	апреля	2022
[число]	[месяц]	[год]
	[дата представления на экспертизу]	

#### Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуре и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от 25 апреля 2022 г..

#### Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ «Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова» Протокол N2 от 27 мая 2022 г.

#### Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации учебной дисциплины	21
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	24

#### 1. ПАСПОРТ

#### рабочей программы учебной дисциплины

Лыжный спорт с методикой пр	оеподавания		
[наименование дисц	иплины в соответст	гвии с ФГОС]	
1.1. Область применения раб	очей програ	ммы учебной дисцип.	лины
Рабочая программа учебной дисца ФГОС СПО	иплины являетс	ся частью ППССЗ в соо	гветствии с
по специальности 49.02.01 Ф	оизическая куль	тура	
[код]	-	енование специальности полностью]	-
укрупненной группы специальностей	49.00.00	Физическая культур	a
Рабочая программа учебной дисцип		не группы специальностей, остальнос ТЬ ИСПОЛЬЗОВАНА	е убрать]
только в рамках реализации специальности	49.02.01	Физическая культура	полностью1
в дополнительном профессиональном о квалификации и переподготовки		= :	_
	49.02.01	Физическая культура	
[указать направленность программ повышения квалификации переподготовки]	и [код]	[наименование специальности	полностью]
в рамках специальности СПО	49.02.01	Физическая культура	
	[код]	[наименование специальности н	полностью]
1.2 Место учебной д профессиональной образоват Данная учебная дисциплина входит	_		основной
•			
в обязательную часть циклов ППССЗ	Профе	ессиональный цикл	
в вариативную часть циклов ППССЗ	-		
12 11	[нс	пименование цикла в соответстви	и с ФГОС]

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

1 планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурноспортивной деятельности;

2 выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;

3 использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

4 применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

5 обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;

6 подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;

7 использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1	историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов			
; 	физкультурно-спортивной деятельности;			
2	терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной			
<u> </u>	деятельности;			
3	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов			
	физкультурно-спортивной деятельности;			
4	содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным			
:	базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;			
5	методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-			
	спортивной деятельности;			
6	особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах			
	физкультурно-спортивной деятельности;			
7				
<b>}</b>	основы судейства по изученным базовым видам спорта;			
8	разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря			
:	для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности			
ł	их эксплуатации;			
9	технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям,			
	оборудованию и инвентарю			
i	, оборудованию и инвентарю			

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

#### ОП.08.6 Лыжный спорт с методикой преподавания

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения			
	Общие компетенции			
OK 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к			
	+ интерес.			
OK 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения			
	профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.			
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.			
OK 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и			
	решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.			
OK 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для			
	совершенствования профессиональной деятельности			
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и			
0.74.	социальными партнерами			
OK 7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и			
	контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество			
OIC 0	образовательного процесса.			
OK 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,			
	заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации			
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,			
OK	содержания, смены технологий			
OK 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья			
OR 10	детей			
OK 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых			
	норм			
OK 12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности			

	Профессиональные компетенции		
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия		
ПК 1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре.		
ПК 1.3	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.		
ПК 1.4	Анализировать учебные занятия.		
ПК 1.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.		
ПК 2.1	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.		
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия		
ПК 2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в		
	физкультурно-спортивной деятельности		
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты		
	деятельности обучающихся		
ПК 2.5	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.		
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной		
	деятельности		
ПК 3.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические		
	материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального		
	государственного образовательного стандарта и примерных основных		
	образовательных программ с учетом типа образовательной организации,		
	особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.		
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии		
	в области 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 физического		
	воспитания		

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

всего часов		216	в том числе	
максимальной учебной нагрузки обучающегося		216	часов, в том	числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучаю	щегося	144		часов,
самостоятельной работы об	бучающегося	72		часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы			
		часов		
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	216		
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144		
в том	и числе:			
2.1	лекции	28		
2.2	семинарские и практические работы	116		
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72		
	в том числе:			
	подготовка сообщений, работа с учебной и специальной			
литературой;				
	написание докладов, рефератов, глоссариев;			
	создание презентаций по изученной теме, кроссвордов;			
	Промежуточная аттестация	Д/зачет,		
		(6 семестр)		
	Итого	216		

#### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.08.6 Лыжный спорт с методикой преподавания

#### Наименование дисциплины

Ном	тем тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формиру емые компетен ции (ОК, ПК)
	1	2	3	4	
Danz	- 1	2 курс, 1 семестр	0		
Раздо	ел 1. Тема 1.1.	Теоретический	8		
Лекц		Haranya naayyyya ay ya naanyaya ya yayaa	2		OK 4,5
лскц	ии	История возникновения и развития лыжного спорта в России. Техника безопасности при занятиях на лыжах	2		ПК 3.2
Соде	ржание учебного				
1	<u> </u>	дство передвижения в быту		2	
2		ныж в военном деле		1	
3		от в дореволюционной России		1	
4	-	лы развития лыжного спорта в России		1	
5		одбора лыжного инвентаря в зависимости от		1	
3	1	ческих данных		1	
6		ехники безопасности		1	
	треоования то	История возникновения и развития лыжного спорта в военное и	2	1	
	га студентов	послевоенное время в СССР			
Разде	•	Методико-практический	28		
Тема		тистодико практи тескии	20		
	ктическое	Техника передвижения на лыжах	2		ОК 8-12
заня		телина переданиения на намал	_		ПК 1.3
	ржание учебного	материала			
1		взящего шага при ходьбе без палок (иммитационные		2	
		посадка, работа рук, отталкивание ногой, одноопорное			
2	/	ики попеременного двухшажного хода		2	
3	Повороты на	1 2		2	
Тема	•				
Лекц		Классификация способов передвижения на лыжах Индивидуальный подбор лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных	1		OK 1,2,6
1	Лыжный спорт	и лыжная подготовка в системе физического воспитания		2	
2		й режим, предупреждение травм и обморожений на		2	
3	Классификаци	я способов передвижения		1	
Прак	тическое	Скользящий шаг в попеременном двухшажном	3		ОК 6,8-
занят	гие	ходе. Техника спусков и подъёмов			12 ПК 1.3
Соде	ржание учебного	материала			
1	Скользящий і	шаг		2	
2	Обучение раб	оте рук и ног в попеременном двухшажном ходе		1	
3		ния для совершенствования скользящего шага		2	
4	Повороты на	1		2	
5		ов и их применение		1	1

7         Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 6 км         2           Самостоятельная работа студентов         2           Текна 2.3.         Пекции         Подбор лыжных мажёв в зависимости от погодных условий способы наиссение мажей в зависимости от погодных условий денособы наиссение мажей в зависимости от погодных условий денособы наиссение мажей в зависимости от погодных условий денособы наиссение мажей держания         1         ОК 4.5           1         Виды мажей         1         2         2           2         Правилы наиссение мажей держания         2         2           3         Факторы, плияющих на выбор мази:         2         2           1         Сокальний на в попеременном двухиваюм моде.         3         ОК 8-12           2         Практическое         Сокальний на в польбою         2         2           1         Согоасование учебного материала         2         2           1         Согоасование учебного материала         1         1           1         Согоасование работы рук и пот в попеременном двухиваюм моде.         2         2           3         Одновременный беспаженый ход - типичинае описки.         1         1           4         Техника спуска в различных стойках         2         2           3         Одновременный беспаженый ход на	6	Столобилиот	W STAR		1	
МССТИОСТИ ДО 6 КМ	6	·	·		1	
Самостоятельная работа студентов         Развитие лыжного спорта до 80-х годов         2         2           доста до	7	_			2	
работа студентов Тема 2.3.  Лекции Подбор лыжных мазей в зависимости от погодных условий способы панесення(мали спецения), температурный режим завития)  1 Виды мазей	_					
Тема 2.3.			Развитие лыжного спорта до 80-х годов	2		
Подбор заяжных маясё и зависимости от потоднику условий спесобы панесения (мая специения, температурный режим гамитий)   1	_					
Виды мазей						074.4.5
Правила нанесения мазей держания   2   3	Лекц	ии	,способы нанесения(мази сцепления, температурный режим	1		OK 4,5
Практическое   Скользиций шаг в попеременном двухшажном ходе.   3	1	Виды мазей			1	
Декторы, влияющие на выбор мази:	2	Правила нанес	сения мазей держания		2	
Практическое занитие   Скользмицій шая в нопеременном двухшажном ходе. 3	3		•		2	
Занятие	Прак			3		OK 8-12
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 лыжно         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           2         Самостоятельная работа студентов         2           Тема 2.4.         —         —           Тема 2.4.         —         —           1         Понятие «подлишь и его устранение         1           2         Понятие «подлишь и его устранение         1           1         Понятие «подлишь и его устранение         1           2         Понятие «подлишь и его устранение         1           3         Отлача и её устранение         1           1         Подати е бе устранение         1           1         Податите «подлишь податения подъёмов "торможения         3           2         Отловременный бесшажный ход         3	•		Техника спусков и подъёмов			
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 лыжно         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           2         Самостоятельная работа студентов         2           Тема 2.4.         —         —           Тема 2.4.         —         —           1         Понятие «подлишь и его устранение         1           2         Понятие «подлишь и его устранение         1           1         Понятие «подлишь и его устранение         1           2         Понятие «подлишь и его устранение         1           3         Отлача и её устранение         1           1         Подати е бе устранение         1           1         Податите «подлишь податения подъёмов "торможения         3           2         Отловременный бесшажный ход         3	Соде	ржание учебног	о материала			
2   Порможение на спусках   2   1   1   1   1   1   1   1   1   1	-	•	*		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 склопа         2           7         Встречные эстафеты         1           8         Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км         2           Самостоятельная работа студентов         2           Тема 2.4.         1           Лекции         Ошибка при смазке лыж и пути их устранения         1           1         ОК           Содержание учебного материала         1           1         Повятие «обледенение» и его устранение         1           2         Повятие «обледенение» и его устранение         1           3         Отача и еф устранение         1           1         Повятие «обледенение» и его устранение         1           3         Отача и еф устранение         1           1         Повятие «обледенение» и его устранение         1           3         Отача и еф устранение         1           1         Отача и еф устранение         1           1         1         1           1					2	
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.         Устабот образора приняти в стором			<u> </u>		1	
5         Выход и заход на лыжню         1           6         Применение способа подъёма в зависимости от крутизны склона         2           7         Встречные эсгафсты         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         ОК 1,2,4,5         —           1         Понятие «подлип» и его устранение         1         — </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2</td> <td></td>					2	
6         Применение способа подъёма в зависимости от крутизны склона         2           7         Ветречные эстафсты         1           8         Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км         2           Самостоятельная работа студентов         Основные правила поведения на лыжах.         2           Тема 2.4.         Ошибка при смазке лыж и пути их устранения         1         ОК           Содержание учебного материала         1         ОК         1,2,4,5           1         Понятие «обледенение» и его устранение         1         1           2         Понятие «обледенение» и его устранение         1         1           3         Огдача и её устранение         1         1           1         Образна и её устранение         1         1           1         Образна и её устранение         1         1           1         Огдача и её устранение         1         1           1         Образна и её устранение         1         1           1         Образначие учебного материала         3         0         0         0           2         Одновременный беспажный ход         3         3         2         0         0         1         1         1           3			1			+
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         Оннобка при смазке лыж и пути их устранения         1           Понятие «подлип» и его устранение         1           1         Понятие «подлип» и его устранение         1           3         Отдача и её устранение         1           1         Практическое         Скоростные варианты одновременных ходов. Способы занятие         3           2         Одновременный бесшажный ход         3           2         Одновременный бесшажный ход         3           2         Одновременный одношажный ход         3           3         Способы передвижения в игровых моментах         2           4         Техника преодоления подъёмов         2           5         Техника преодоления подъёмов         2           6         Выход и заход на лыжню         2           7         Переменная работа по дистанции         1           Стомостоятельная работа по дистанции         1           Стема 2.5.         —           Лекцин         Онов						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           1         ОК 1,2,4,5           Содержание учебного материала         1           1         Понятие «обледенение» и его устранение         1           2         Понятие «обледенение» и его устранение         1           1         Практическое         Скоростные варианты одновременных ходов. Способы данятие         3           1         Продоления подъёмов дереднижения в игровых моментах         3           2         Одновременный бесшажный ход         1           3         Способы передвижения в игровых моментах         2           4         Техника преодоления подъёмов         2           5         Техника преодоления 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         Понятие «учение», «навык»         2           Понятие «						
Самостоятельная работа студентов         Основные правила поведения на лыжах.         2           Тема 2.4.             Лекции         Опибка при смазке лыж и пути их устранения         1            Содержание учебного материала              1 Понятие «подлип» и его устранение              2 Понятие «подлип» и его устранение              3 Отдача и её устранение              Практическое         Скоростные варианты одновременных ходов. Способы  .		1	1			
работа студентов         Сема 2.4.         Ошибка при смазке лыж и пути их устранения         1         ОК 1,2,4,5           Содержание учебного материала         1         ОК 1,2,4,5           1         Понятие «подлип» и его устранение         1         1           2         Понятие «подлип» и его устранение         1         1           3         Отдача и её устранение         1         1           Практическое занятие         Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов , торможения         3         ОК 8-12           Содержание учебного материала         3         ОК 8-12         ПК 1.3           2         Одновременный бесшажный ход         3         1           3         Способы передвижения в игровых моментах         2         1           4         Техника преодоления подъёмов         2         2           5         Техника преодоления подъёмов         2         2           6         Выход и заход на лыжню         2         2           7         Переменная работа студентов         2         2           Тема 2.5.         Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика сновных элементов в способах передвижений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Немы поворотов на месте         1         ОК	8	Прохождени	1		2	
Тема 2.4.         Овнибка при смазке лыж и пути их устранения         1         OK 1,2,4,5           Солержание учебного материала         1         ОК 1,2,4,5           1         Понятие «подлип» и его устранение         1         1           2         Понятие «обледенение» и его устранение         1         1           Практическое занятие         Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов , торможения         3         ОК 8-12           Занятие         Преодоления подъёмов , торможения         3         ОК 8-12           Занятие         Одновременный бесшажный ход         3         ОК 8-12           1         Одновременный одношажный ход         1         3           2         Одновременный одношажный ход         1         3           3         Способы передвижения в игровых моментах         2         2           4         Техника преодоления подъёмов         2         2           5         Техника выполнения поворотов на месте         3         6           6         Выход и заход на лыжню         2         2           1         Переменная работа по дистанции         1         0           Самостоятельная работа студентов         Строевые приемы с лыжами и на лыжах (запись)         2           Вы			Основные правила поведения на лыжах.	2		
Лекции         Ошибка при смазке лыж и пути их устранения         1         OK 1,2,4,5           Содержание учебного материала         1         1         1           1 Понятие «подлип» и его устранение         1         1           2 Понятие «обледенение» и его устранение         1         1           3 Отдача и её устранение         1         1           Практическое занятие         Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов ,торможения         3         ОК 8-12           Занятие         преодоления подъёмов ,торможения         3         1           2 Одновременный бесшажный ход         3         1           3 Способы передвижения в игровых моментах         2         1           4 Техника преодоления подъёмов         2         2           5 Техника выполнения поворотов на месте         3         6           6 Выход и заход на лыжно         2         2           7 Переменная работа по дистанции         1         1           Самостоятельная работа по дистанции         1         0           Тема 2.5.         Понятия об автоматизме и навык». Характеристика основных элементов в способах передвижений .Техника упражнений. Техника упражнений. Термины лыжного спорта         1         0           Содержание учебного материины лыжного спорта         1						
Содержание учебного материала         1       Понятие «подлип» и его устранение       1         2       Понятие «обласеление» и его устранение       1         3       Отдача и её устранение       1         Практическое занятие       Скоростные варианты одновременных ходов. Снособы преслоисния подъёмов , торможения       3       ОК 8-12 ПК 1.3         Содержание учебного материала       3       ОДновременный бесшажный ход       3       3         2       Одновременный одношажный ход       3       1         3       Способы передвижения в игровых моментах       2       2         4       Техника преодоления подъёмов       2       2         5       Техника выполнения поворотов на месте       3       6         6       Выход и заход на лыжню       2       2         7       Переменная работа по дистанции       1       1         Самостоятельная работа по дистанции       1       ОК         Тема 2.5.       Лекции       Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений на пыжкого спорта       1       ОК         1       Понятие «умение», «навык»       2       2         2       О						
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 пресологения подъёмов дорможения         3           Содержание учебного материала         3           1         Одновременный одношажный 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 лыжно         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 упражиений. Техника упражиений. Техника упражиений. Техника упражиений. Техника упражиений. Техника упражиений . Техника основных элементов в способах передвижений         1           1         Понятие «умение», «навык»         2           2         Основные термины лыжного спо	Лекц	ии	Ошибка при смазке лыж и пути их устранения	1		
2       Понятие «обледенение» и ето устранение       1         3       Отдача и её устранение       1         Практическое занятие       Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов , торможения       3       ОК 8-12 ПК 1.3         Содержание учебного материала       3       1       Одновременный бесшажный ход       3         2       Одновременный одношажный ход       1       1         3       Способы передвижения в игровых моментах       2       2         4       Техника преодоления подьёмов       2       2         5       Техника выполнения поворотов на месте       3       6         6       Выход и заход на лыжню       2       2         7       Переменная работа по дистанции       1       1         Самостоятельная работа студентов       Строевые приемы с лыжами и на лыжах (запись)       2       2         Тема 2.5.         Лекции       Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений . Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника основных элементов в способах передвижений       1         1       Основные термины лыжного спорта       1         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1         1	Содеј	ржание учебног	о материала			
3       Отдача и её устранение       1         Практическое занятие       Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов , торможения       3       ОК 8-12 ПК 1.3         Содержание учебного материала       3       ПК 1.3         1       Одновременный бесшажный ход       3       1         2       Одновременный одношажный ход       1       1         3       Способы передвижения в игровых моментах       2       2         4       Техника преодоления подъёмов       2       2         5       Техника выполнения поворотов на месте       3       6       Выход и заход на лыжню       2       2         7       Переменная работа по дистанции       1       1       ОК         Самостоятельная работа студентов       Строевые приемы с лыжами и на лыжах (запись)       2       2         7       Переменная работа студентов       1       ОК       1,2,4,5         Лекции       Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений .Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений .Техника       1       ОК 8-12         Содержание учебного материала       1					1	
Практическое занятие         Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов ,торможения         3         ОК 8-12 ПК 1.3           Содержание учебного материала         3         3         3           1         Одновременный бесшажный ход         1         3           2         Одновремений одношажный ход         1         1           3         Способы передвижения в игровых моментах         2         2           4         Техника преодоления подъёмов         2         2           5         Техника выполнения поворотов на месте         3         3           6         Выход и заход на лыжню         2         2           7         Переменная работа по дистанции         1         1           Самостоятельная работа студентов         Строевые приемы с лыжами и на лыжах (запись)         2           Тема 2.5.         Лекции         1         ОК           Пекции         Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений . Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений . Техника уп	2	Понятие «облед	денение» и его устранение		1	
занятие         преодоления подъёмов ,торможения         ПК 1.3           Содержание учебного материала         3           1         Одновременный бесшажный 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. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений . Техника упражнений . Техника упражнений . Техника упражнений . Техника основных элементов в способах передвижений . Техника	3	Отдача и её уст	ранение		1	
Содержание учебного материала       3         1       Одновременный бесшажный ход       3         2       Одновременнй 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 . Техника упражнений . Техника упражнений . Техника понятие «умение», «навык»       2         2       Основные термины лыжного спорта       1         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1         Практическое       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы       3       ОК 8-12         Занятие       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы       3       ОК 8-12	Прак	тическое	•	3		
1       Одновременный обесшажный ход       3         2       Одновременни 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.       Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений . Техника упражнений. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта       1       ОК 1,2,4,5         Содержание учебного материала       2       1       Основные термины лыжного спорта       1       3       ОК 8-12         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1       1       ОК 8-12         1       Практическое       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       1       ОК 8-12						ПК 1.3
2       Одновремений 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.       1         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       2       2         1       Понятие «умение», «навык»       2       2         2       Основные термины лыжного спорта       1       3         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1       1         Практическое занятие       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       0       0       0       0       0	Содеј	•	•			
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.       Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений .Техника упражнений. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта       1       ОК ОК 1,2,4,5         Содержание учебного материала       2       2       1       ОК 8-12         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1       ОК 8-12         Практическое занятие       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте       3       ОК 8-12	1	Одновремент	ный бесшажный ход		3	
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. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта       1       ОК         1       Понятие «умение», «навык»       2       2         2       Основные термины лыжного спорта       1       1         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1       0К 8-12         Практическое занятие       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте       3       ОК 8-12	2	Одновремен	нй одношажный ход		1	
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. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта       1       ОК 1,2,4,5         2       Основные термины лыжного спорта       2       1         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1       ОК 8-12         Практическое занятие       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       ОК 8-12       1       1       1	3	Способы пер	едвижения в игровых моментах		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.         Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений .Техника упражнений. Техника упражнений. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта         1           Содержание учебного материала         2           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           Содержание учебного материала         ОК 8-12	4	*	*		2	
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         Содержание учебного материала       2       2         1       Понятие «умение», «навык»       2       2         2       Основные термины лыжного спорта       1       3         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1       1         Практическое занятие       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       Осметь на месте       0       0						
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. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта       1       ОК 1,2,4,5         Содержание учебного материала       2       Основные термины лыжного спорта       1       ОК 2         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1       ОК 8-12         Практическое занятие       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы       3       ОК 8-12			•			
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         2         2         Основные термины лыжного спорта         1           1 Понятие «умение», «навык»         2         2         2           2 Основные термины лыжного спорта         1         1           3 Характеристика основных элементов в способах передвижений         1         1           Практическое         Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы занятие         3         ОК 8-12           Содержание учебного материала         0         0         0         0					1	+
работа студентов         Тема 2.5.         Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений . Техника упражнений. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта       1       ОК 1,2,4,5         Содержание учебного материала       2         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       —       ОК 8-12				2	1	1
Тема 2.5.       Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений . Техника упражнений. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта       1       ОК 1,2,4,5         Содержание учебного материала       2         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 занятие       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       ОК 8-12			Cipoeddie nphemid e лыжами и на лыжал (запись)			
Пекции         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         2           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 занятие         3         ОК 8-12           Содержание учебного материала         —         —         —						
основных элементов в способах передвижений .Техника упражнений. Терминология лыжного спорта         1,2,4,5           Содержание учебного материала         2           1         Понятие «умение», «навык»         2           2         Основные термины лыжного спорта         1           3         Характеристика основных элементов в способах передвижений         1           Практическое         Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы занятие         3         ОК 8-12           Содержание учебного материала         Способы торможений на лыжах выход с лыжни. способы         3         ОК 8-12			Понятия об автоматизма и навыма Уапамтапистима	1		Or
упражнений. Терминология лыжного спорта           Содержание учебного материала         2           1 Понятие «умение», «навык»         2           2 Основные термины лыжного спорта         1           3 Характеристика основных элементов в способах передвижений         1           Практическое         Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы занятие         3         ОК 8-12           Содержание учебного материала         —         —         —	лекц	ии		1		
Содержание учебного материала       2         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       3       ОК 8-12						1,4,7,3
1       Понятие «умение», «навык»       2         2       Основные термины лыжного спорта       1         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1         Практическое       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы занятие       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       0       0       0       0	Соде	ржание учебного				
2       Основные термины лыжного спорта       1         3       Характеристика основных элементов в способах передвижений       1         Практическое       Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы занятие       3       ОК 8-12         Содержание учебного материала       0       0       0       0	-		•		2	
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       3       ОК 8-12		-	•		1	1
Практическое Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы 3 ОК 8-12 занятие поворотов на месте Содержание учебного материала			*		1	1
занятие поворотов на месте Содержание учебного материала				3	·	OK 8-12
Содержание учебного материала	_					1 2
			1 -			1
		•	•		2	1

					1
2		ый бесшажный ход		2	
3	Одновременнй одношажный ход			2	
4	Выход и заход			3	
5	Торможение «плугом», «упором»			2	
6	Применение стоек спусков и техника подъёмов			2	
	7 Распределение сил по дистанции, обгон соперника			2	
	стоятельная	Способы преодоления подъёма в зависимости от рельефа	2		
	а студентов	местности (запись)			
<b>Тема</b> Лекци		Техника и тактика распределения сил по дистанции	1		ОК
		• •	1		1,2,4,5
1	жание учебного Частота движен	*		1	
2		обов передвижения от рельефа местности		<u>1</u> 1	
3	Распределение сп	<u> </u>		1	
	гическое	Повороты на месте и одновременный бесшажный ход	3	1	ОК 8-12
заняті		Техника спусков и подъёмов, различные виды торможений			ПК 1.3
Содер	эжание учебного	материала			
1		е попеременного двухшажного хода по дистанции		2	
2		е одновременным бесшажным ходом		2	
3	†	дновременного одношажного хода		2	
4	*	ков и подъёмов		3	
5	Торможения н			2	
7		осливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км			
	(д)				
Самос	стоятельная	Стойки спусков и поворотов на месте Подготовка к	2		
работ	а студентов	тестированию			
Тема	2.7.				
Практ	гическое	Применение способов передвижения от рельефа местности	4		OK 8-12
заняті		применение спосооов передвижения от релвефа местности	<b>-</b>		ПК 1.3
	эжание учебного	материала			111( 1.5
1	•	й двухшажный ход		2	
2		ый одношажный ход		2	
3		ый двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения н	•		3	
5	-	рациональных способов передвижения на дистанции 3		3	
	KM	Suditonalization on cools hep edsinkering has distanding s		-	
Самос	стоятельная	Способы торможений	2		
	а студентов		_		
Тема					
Лекци		Типичные ошибки применения способов передвижения на	1		ОК
		лыжах			1,2,4,5
Содер	жание учебного	материала			
1	•	ибки в работе рук		1	
2	Типичные ошибн	*		11	
3	Способы их устр	анения		1	
	гическое	Применение рациональных способов передвижения по	3		OK8-12
заняті		дистанции			ПК 1.3
T .	жание учебного				
1		й двухшажный ход		2	
2	•	ый одношажный ход		3	
3	<u> </u>	ый двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения н	па спусках		2	
_			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		

5	Применение ј	рациональных способов передвижения на дистанции 5		2	
	стоятельная	Одновременные ходы	2		
	а студентов				
Тема		D.			0100 10
Практ заняті	гическое ие	Вариативность применения лыжных ходов	4		OK8-12
Содер	жание учебного	материала			
1	Попеременны	й двухшажный ход		2	
2	_	ый одношажный ход		2	
3	1	ый двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения н			2	
5	-	рациональных способов передвижения на дистанции 5		2	
	KM	-			
	стоятельная а студентов	История развития лыжного спорта в Республике Коми	2		
		Итого	54		
		Лекции	8		
		Практические занятия	28		
		Самостоятельная работа обучающихся	18		
		2 курс, 2 семестр			
Разде		Теоретический	8		
	Тема 1.1.				
Лекци	ИИ	Подготовка инвентаря для классического способа передвижения	1		OK 1,2,8
Содер	жание учебного	материала			
1	Нанесение мазе			2	
2	Нанесение мази			1	
<b>Р</b> азде		Методико-практический	28		
	Тема 2.1.				
Практ заняті	гическое ие	Согласованность движений в попеременно двухшажном ходе, одновременном бесшажном, одновременно одношажном ходах	3		ОК 8-12 ПК 1.3
	жание учебного	•			
1	Вариативност играх, эстафет	ь применения попеременного двухшажного хода в гах		2	
2	1 / 1	ый бесшажный		3	
3	-	о одношажный ход		2	
2	-	ый двухшажный ход- основной вариант		1	
3				2	
	КМ	рациональных способов передвижения на дистанции 5			
	стоятельная	Длина дистанции на различных соревнованиях (запись)	2		
работ	а студентов				
	Тема 2.2.				
Лекци	ИИ	Анализ техники одновременного одношажного хода	1		OK 1,2,4
Содер	жание учебного	материала			
1	Посадка лыжн	иика		2	
2	Опорная, махо	рвая нога		2	
Практ	гическое	Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы	3		OK 8-12
заняті		Скользящий шаг. Одновременно одношажный ход.	=		
	ожание учебного				1
1	•	сть движений рук и ног (посадка, работа рук,		2	
		ногой, одноопорное положение)			

	0			2	
2		о одношажный ход		3	
3	Переход с ход			2	
4	Подъём сколь			2	
5		ступанием в движении способов передвижения в зависимости от рельефа		1	
6					
-	местности до		2		
	Самостоятельная Скользящий шаг, его периоды и фазы.(работа по фонограмме)		2		
раоот	та студентов				
Лекц	Тема 2.3.	Анализ техники скользящего шага	1		OK1,2,4
	ии ржание учебного		1		UK1,2,4
<u>Соде</u>	Выбор места з			1	
2	1	бная лыжня, учебный склон, тренировочная лыжня и		1	
		овочная лыжня		1	
Прак	<u>  учесто-тренир</u> гическое		3		ПК1.3
занят		Применение лыжных ходов по дистанции	3		1111.5
	ожание учебного	материала			
<u>Соде</u> ј		ие навыков передвижения		2	
2		й двухшажный ход		2	
2		ый одношажный ход		2	
3		ый двухшажный ход		2	
3		цновременного на попеременный		2	
4	<u> </u>	илугом, полуплугом		2	
5				2	
3	_	способов передвижения в соревновательных условиях		2	
Corre	на дистанции	З км	2		
	стоятельная га студентов	Анализ техники одновременного двухшажного хода	2		
	a CIV/ICHIUB				
ρασσι					
	Тема 2.4.	Анализ техники попеременного двухшажного хода	1		OK1 2 4
Лекц	<b>Тема 2.4.</b> ии	Анализ техники попеременного двухшажного хода материала	1		OK1,2,4
Лекц	<b>Тема 2.4.</b> ии ржание учебного	материала	1	1	OK1,2,4
Лекці Содеј 1	<b>Tema 2.4.</b> ии	материала , его периоды и фазы	1	1 1	OK1,2,4
Лекці Содеј 1 2	Тема 2.4. ии ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши	материала	3	1 1	OK1,2,4 OK 8-12
Лекці Содеј 1 2	Тема 2.4. ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные ошиническое	материала , его периоды и фазы бки и их устранение	-	1 1	
Лекци Содер 1 2 Практ занят	Тема 2.4. ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные ошиническое	материала , его периоды и фазы бки и их устранение Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении	-	1 1	OK 8-12
Лекци Содер 1 2 Практ занят	Тема 2.4.  ии  ржание учебного  Скользящий шаг  Типичные оши  гическое  ие  ржание учебного	материала , его периоды и фазы бки и их устранение Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении	-	1 1	OK 8-12
Лекці Соде 1 2 Прак занят Соде	Тема 2.4.  ии  ржание учебного  Скользящий шаг  Типичные оши  гическое  ие  ржание учебного  Техника попер	материала , его периоды и фазы бки и их устранение Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала	-	1 1 2 2	OK 8-12
Лекці Содеј 1 2 Практ занят Содеј	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий п	материала , его периоды и фазы бки и их устранение Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода	-		OK 8-12
Лекці Соде 1 2 Прак занят Соде 1 2	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий п	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение	-	2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2	Тема 2.4.  ии  ржание учебного  Скользящий шаг  Типичные оши  гическое  ие  ржание учебного  Техника попер  Скользящий и  Одновременни	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода таг и одноопорное положение ый двухшажный ход	-	2 3	OK 8-12
Лекци Соде 1 2 Практ занят Соде 1 2 2 3	Тема 2.4.  ии  ржание учебного  Скользящий шаг  Типичные оши  гическое  ие  ржание учебного  Техника попер  Скользящий и  Одновременни  Торможения  Переходы с хо	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода таг и одноопорное положение ый двухшажный ход	-	2 3 2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремення Торможения Переходы с хо	материала , его периоды и фазы  бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении  материала ременного двухшажного хода  таг и одноопорное положение ый двухшажный ход  ода на ход  ступанием в движении	-	2 3 2 2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремення Торможения Переходы с хо	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  Ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа	-	2 3 2 2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремення Торможения Переходы с хо Поворот перес	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  Ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа	-	2 3 2 2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6	Тема 2.4.  ии  ржание учебного  Скользящий шаг  Типичные оши гическое ие  ржание учебного  Техника попер  Скользящий и  Одновременни  Торможения  Переходы с хо  Поворот перес  Распределение местности до	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода даг и одноопорное положение ый двухшажный ход  ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа 6 км	3	2 3 2 2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремення Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до	материала , его периоды и фазы  бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении  материала ременного двухшажного хода таг и одноопорное положение ый двухшажный ход  Ода на ход  ступанием в движении  е сил по дистанции в зависимости от рельефа б км  Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по	3	2 3 2 2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремения Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная га студентов Тема 2.5.	материала , его периоды и фазы  бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении  материала ременного двухшажного хода таг и одноопорное положение ый двухшажный ход  Ода на ход  ступанием в движении  е сил по дистанции в зависимости от рельефа б км  Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по	3	2 3 2 2	OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремения Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная га студентов Тема 2.5.	материала , его периоды и фазы  бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении  материала ременного двухшажного хода  даг и одноопорное положение ый двухшажный ход  Ода на ход  ступанием в движении  е сил по дистанции в зависимости от рельефа б км  Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)  Анализ техники поворотов в движении	3	2 3 2 2	ОК 8-12 ПК 1.3
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6 Само работ Лекци Содеј	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремення Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная га студентов Тема 2.5.  ии ржание учебного Техника выпол	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа 6 км  Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)  Анализ техники поворотов в движении материала нения	3	2 3 2 2	ОК 8-12 ПК 1.3
Лекци Соде 1 2 Практ занят Соде 1 2 2 3 4 5 6 Само работ Лекци Соде	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши пическое  ие  ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновременни Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная га студентов Тема 2.5.  ии  ржание учебного Техника выпол Типичные оши	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа б км Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)  Анализ техники поворотов в движении материала нения бки и их устранение	2	2 3 2 2	ОК 8-12 ПК 1.3
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6 Само работ Лекци Содеј 1 2	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши гическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремення Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная га студентов Тема 2.5.  ии ржание учебного Техника выпол Типичные оши гическое	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа б км Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)  Анализ техники поворотов в движении материала нения бки и их устранение Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в	3	2 3 2 2	OK 8-12 IIK 1.3 OK1,2,4 OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6 Само работ Лекци Содеј 1 2 Практ занят	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие  ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновременни Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная та студентов Тема 2.5.  ии ржание учебного Техника выпол Типичные оши тическое ие	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  Ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа 6 км  Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)  Анализ техники поворотов в движении материала нения бки и их устранение  Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в движении. Переход с хода на ход.	2	2 3 2 2	ОК 8-12 ПК 1.3
Лекци Соде 1 2 Практ занят Соде 1 2 3 4 5 6 Само работ Пекци Соде 1 2 Практ занят Соде	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши тическое ие  ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновременни Торможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная га студентов Тема 2.5.  ии ржание учебного Техника выпол Типичные оши тическое ие ржание учебного	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа 6 км Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)  Анализ техники поворотов в движении материала нения бки и их устранение Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в движении. Переход с хода на ход. материала	2	2 3 2 2 2 2	OK 8-12 IIK 1.3 OK1,2,4 OK 8-12
Лекци Содеј 1 2 Практ занят Содеј 1 2 2 3 4 5 6 Само работ Лекци Содеј 1 2 Практ занят	Тема 2.4.  ии  ржание учебного Скользящий шаг Типичные оши пическое ие ржание учебного Техника попер Скользящий и Одновремения Порможения Переходы с хо Поворот перес Распределение местности до стоятельная га студентов Тема 2.5.  ии ржание учебного Типичные оши гическое ие ржание учебного Одновременния	материала , его периоды и фазы бки и их устранение  Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении материала ременного двухшажного хода паг и одноопорное положение ый двухшажный ход  Ода на ход ступанием в движении е сил по дистанции в зависимости от рельефа 6 км  Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)  Анализ техники поворотов в движении материала нения бки и их устранение  Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в движении. Переход с хода на ход.	2	2 3 2 2	OK 8-12 IIK 1.3 OK1,2,4 OK 8-12

2	Cmox			<u> </u>	
3	Стойки спуск			2	1
4	Подъём сколь			2	1
5		ступанием в движении		3	1
5		способов передвижения в соревновательных условиях		2	
	на дистанции				
	стоятельная	Анализ выполнения поворотов в движении	2		
раоота	а студентов				
Лекци	Тема 2.6.	Анализ тахинич вынализинд тармажаний	1		OV1 2 4
	и жание учебного	Анализ техники выполнения торможений	1		OK1,2,4
<u>Содср</u>		оления бугров и впадин		1	
Практ	тическое	Переход с хода на ход. Поворот переступанием в движении	3	1	ОК 8-12
заняти		.Подъём скользящим шагом	3		ПК1.3
	жание учебного	материала			111111
1		ременного двухшажного хода		3	
2		ый двухшажный ход		2	
3	Переход с ход	•		2	
4	Переходы с хо			2	
5		ступанием в движении		2	
6		е сил по дистанции в зависимости от рельефа		2	
U	местности до	* *		2	
Самос	тоятельная	Применение переходов с хода на ход	2		
	а студентов	применение переходов с хода на ход	2		
paoora	<b>Тема 2.7.</b>				
Лекци		Классические способы передвижения	1		OK1,2,4
	жание учебного	*			01(1,2,1
1	Классические х	•		2	
2	Способы перед			2	
3		вня освоения знаний		3	
Практ	гическое	Вариативность применения способов передвижения при	3		ОК8-12
заняти	ие	прохождении дистанции 8,10 км			ПК1.3
Содер	жание учебного	материала			
1	Вариативност	ь применения способов передвижения в зависимости		2	
	от рельефа ме	стности			
2	Одновременно	о двухшажный ход		2	
3	Переход с хода	на ход		3	
4	Применение	рациональных способов передвижения на дистанции		3	
	8,10 км				
Самос	стоятельная	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки	2		
работа	а студентов				
	Тема 2.8.				
_	гическое	Вариативность применения способов	4		OK 8-12
заняти	ие	передвижения			ПК1.3
Содер	жание учебного	•			
1	-	ь применения способов передвижения в зависимости		2	
	от рельефа ме				
2	Попеременны	й четырёхшажный ход		2	
3	Попеременны	й двухшажный в подъём		3	
3	Применение 1	рациональных способов передвижения на дистанции		2	
	10 км	-			
Самос	стоятельная	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки	2		
работа	а студентов				
	Тема 2.9				
Лекци		Консервация лыж	1		ОК1,2,4
Содер	жание учебного	материала			

1	П			1	
1	Подготовка лы	ж на хранение		1	
Практ заняті	гическое	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений	3		OK 8-12
Содер	эжание учебного				
1	•	ь применения попеременного двухшажного хода в		2	
2	1 / 1	переменного на одновременный ход		3	
3	-	повременного на попеременный ход		3	
4	-	рациональных способов передвижения на дистанции 5		3	
	KWI	Итого	52		
		Лекции	8		
		Практические занятия	28		
		Самостоятельная работа обучающихся	16		
		3 курс, 3 семестр	10		
Разде	л 1.	Теоретический	6		
Тема					
Лекци		История возникновения конькового способа передвижения. Классификация коньковых ходов в лыжном спорте. Техника безопасности на занятиях	2		OK1,2,4
Содер	жание учебного	материала			
1	Предпосылки	возникновения и развития конькового хода		1	
2	Классификаци	ия коньковых способов передвижения		1	
3		ба передвижения		1	
4		ый режим, предупреждение травм и обморожений на		1	
6				1	
		ехники безопасности	2	1	
работ	стоятельная га студентов	Место и значение лыжного спорта в организации физкультурно- оздоровительной работы со школьниками и студентами	3		
Разде		Методико-практический	30		
Тема		П			OIC 0 12
Практ занят	тическое гие	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	2		ОК 8-12 ПК1.3
Содер	ожание учебного	материала			
1	Техника попер	ременного двухшажного хода		2	
2	Техника сколи	ьзящего шага при ходьбе без палок, с палками		2	
3	Классификаци	ия одновременных ходов		2	
4	Способы прес	доления подъемов ,спусков		2	
5	Силовая работ	га на мышцы верхнего плечевого пояса		2	
6	Применение местности до	способов передвижения в зависимости от рельефа 5 км		2	
Тема					
Лекци		Подбор и подготовка лыжного инвентаря для конькового способа передвижения	1		OK1,2,4
Содер	эжание учебного				
1		ребования к их подбору для конькового способа		1	
2	-	ок и установка креплений		1	
3	Подбор лыжн	, 1		1	
4				1	
	Обработка лы	ж парафином Применение классических способов передвижения в зависимости	3	1	OK 8-12
занят		от рельефа местности	3		ОК 8-12 ПК1.3
Содер	эжание учебного	материала			

1					
1	Техника попе	ременного двухшажного хода		2	
2	Техника скол	ьзящего шага при ходьбе без палок, с палками		2	
3	Классификац	ия одновременных ходов		2	
4	Способы пре	одоления подъемов ,спусков		2	
5	Силовая рабо	та на мышцы верхнего плечевого пояса		2	
6		способов передвижения в зависимости от рельефа		2	
	местности до				
Самос	стоятельная	Подбор инвентаря для конькового способа передвижения	3		
работ	а студентов				
Тема	2.3.				
Лекци	ии	Основы планирования учебного материала в школе. Методика построения урока лыжной подготовки	1		ОК1,2,4
1	Основа планиро	вания (годовое, четвертное, поурочное).			
	Структура и сод	ержание уроков лыжной подготовки в школе		1	
2	Основы модели	рования конспекта урока по лыжной подготовке		2	
	гическое	Применение классических способов передвижения в зависимости	3		OK 8-12
заняті		от рельефа местности	Ū		ПК1.3
1	Попеременны	ий двухшажный ход с использованием палок		2	
2	-	ния для совершенствования скользящего шага		2	
3	Одновременн	ый одновременного одношажного хода		3	
4	-	ков и подъемов		2	
5	Переходы с х			2	
6	•	ступанием в движении		2	
7		способов передвижения в зависимости от рельефа		2	
,	местности до			_	
Самос	стоятельная	Выбор темы и подбор материала по методике	2		
работ	а студентов	обучения способам передвижения школьников			
Passi	•	00, 1011111 0110 00 00011 110 00, 00, 00			
Тема					
_	2.4.	Методика обучения школьников передвижению на лыжах	1		OK1,2,4
<b>Тема</b> Лекци     1	2.4.	Методика обучения школьников передвижению на лыжах	1	1	OK1,2,4
Тема       Лекци       1       2	<b>2.4.</b> ии Подготовка ме Методы обуче	Методика обучения школьников передвижению на лыжах сст занятий ния	1	1 2	OK1,2,4
Тема       Лекци       1       2       3	2.4.  и Подготовка ме Методы обуче Этапы обучен	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния ия двигательному действию	1	1 2 2	
Тема       Лекци       1       2       3       Практ	2.4.  ии  Подготовка ме  Методы обуче  Этапы обученитическое	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот	3		OK 5-12
Тема           Лекци           1           2           3           Практ           занят	2.4.  ии  Подготовка ме  Методы обучен  Этапы обучены гическое ие	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ост занятий ния мя двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход			
Тема           Лекци           1           2           3           Практа           заняти           Содер	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучен Этапы обученическое ие	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния или двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход		2	OK 5-12
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       заняти       Содер       1	2.4.  ии  Подготовка ме  Методы обуче  Этапы обучення обучение об	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход о материала зы работы рук и ног в коньковых ходах		2	OK 5-12
Тема           Лекци           1           2           3           Практа           заняти           Содер	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучен Основные фа	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ост занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход о материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение		2	OK 5-12
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       занята       Содер       1       2	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучен обучение ское ие  Основные фа Основные оп (перенос веса	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния из двигательному действию  Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела)		2 2 2	OK 5-12
Тема       Лекци       1       2       3       Практаннять       Содер       1       2       3	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обуче Этапы обучен ическое ие  ожание учебного Основные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ст занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход иматериала зы работы рук и ног в коньковых ходах ийбки в двухопорном передвижения и их устранение тела) ступанием в движении		2 2 2 3	OK 5-12
Тема Лекци 1 2 3 Практ занят Содер 1 2	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучен обучение ское ие  Основные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая е	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ост занятий ния и двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход о материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение в тела) оступанием в движении облочка		2 2 2 3 2	OK 5-12
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       занята       Содер       1       2       3       4       5	2.4.  ИИ  Подготовка ме Методы обученовные обученовные фа Основные об (перенос веса Поворот пере Скользящая с Полуконьков	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход иматериала зы работы рук и ног в коньковых ходах ийбки в двухопорном передвижения и их устранение тела) еступанием в движении елочка ый ход		2 2 2 3	OK 5-12
Тема Лекци 1 2 3 Практ занятт Содер 1 2 3 4 5 5	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обуче Этапы обучен тическое ие  ожание учебного Основные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая е Полуконьков Отталкивания	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) еступанием в движении влочка ый ход е ребром лыжи		2 2 2 3 2 2 1	OK 5-12
Тема Лекци 1 2 3 Практа занята Содер 1 2 3 4 5 6	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучен обученовные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая с Полуконьков Отталкивании Прохождение	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния их двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) вступанием в движении влочка ый ход е ребром лыжи с дистанции в средней интенсивности до 8 км	3	2 2 2 3 2	ОК 5-12 ПК1.3
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       занята       Содер       1       2       3       4       5       5       6       Самос	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучено Отапы обучено Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая с Полуконьков Отталкивание Прохождение Стоятельная	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ст занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах ийбки в двухопорном передвижения и их устранение тела) ступанием в движении блочка ый ход е ребром лыжи дистанции в средней интенсивности до 8 км Познакомить учащихся со строевыми командами на		2 2 2 3 2 2 1	ОК 5-12 ПК1.3
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       занята       Содер       1       2       3       4       5       5       6       Самос	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучен обученовные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая с Полуконьков Отталкивании Прохождение	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ест занятий ния ия двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) еступанием в движении влочка ый ход е ребром лыжи е дистанции в средней интенсивности до 8 км Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж.	3	2 2 2 3 2 2 1	ОК 5-12 ПК1.3
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       занята       Содер       1       2       3       4       5       5       6       Самос	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обученовные обученовные фа Основные об (перенос веса Поворот пере Скользящая с Полуконьков Отталкивание Прохождение стоятельная	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ст занятий ния ия двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) ступанием в движении слочка ый ход е ребром лыжи дистанции в средней интенсивности до 8 км Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж. Разучить подводящие упражнения для обучения	3	2 2 2 3 2 2 1	ОК 5-12 ПК1.3
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       занята       Содер       1       2       3       4       5       5       6       Самос	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обученовные обученовные фа Основные об (перенос веса Поворот пере Скользящая с Полуконьков Отталкивание Прохождение стоятельная	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ст занятий ния двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) ступанием в движении влочка ый ход е ребром лыжи дистанции в средней интенсивности до 8 км Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж. Разучить подводящие упражнения для обучения способам передвижения на лыжах (методика	3	2 2 2 3 2 2 1	ОК 5-12 ПК1.3
Тема       Лекци       1       2       3       Практазанятт       Содер       1       2       3       4       5       6       Самос работ	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучено Этапы обучено Основные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая е Полуконьков Отталкивания Прохождение Стоятельная а студентов	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ст занятий ния ия двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) ступанием в движении слочка ый ход е ребром лыжи дистанции в средней интенсивности до 8 км Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж. Разучить подводящие упражнения для обучения	3	2 2 2 3 2 2 1	ОК 5-12 ПК1.3
Тема       Лекци       1       2       3       Практа       занята       Содер       1       2       3       4       5       5       6       Самос работ       Тема	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обученовные обученовные фа Основные об (перенос веса Поворот пере Скользящая е Полуконьков Отталкивания прохождение стоятельная а студентов	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ост занятий ния  ия двигательному действию  Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход  материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела)  ступанием в движении влочка ый ход е ребром лыжи е дистанции в средней интенсивности до 8 км  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	2 2 2 3 2 2 1	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема       Лекци       1       2       3       Практ       3анят       Содер       1       2       3       4       5       5       6       Самос работ       Тема       Практ	2.4.  Подготовка ме Методы обучено Этапы обучено Основные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая е Полуконьков Отталкивание Прохождение Стоятельная а студентов	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ст занятий ния двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход материала зы работы рук и ног в коньковых ходах пибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) ступанием в движении влочка ый ход е ребром лыжи дистанции в средней интенсивности до 8 км Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж. Разучить подводящие упражнения для обучения способам передвижения на лыжах (методика	3	2 2 2 3 2 2 1	ОК 5-12 ПК1.3
Тема           Лекци           1           2           3           Практ           3           4           5           6           Самос работ           Тема           Практ           занят	2.4.  Подготовка ме Методы обученов об	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ост занятий ния  ия двигательному действию  Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход оматериала зы работы рук и ног в коньковых ходах дибки в двухопорном передвижения и их устранение в тела) оступанием в движении в движении в дочка вый ход е ребром лыжи е дистанции в средней интенсивности до 8 км  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)  Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход	2	2 2 2 3 2 2 1	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема           Лекци           1           2           3           Практа заняти           Содер           1           2           3           4           5           6           Самос работ           Тема           Практа заняти           Содер           Содер	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучено Этапы обучено Основные фа Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая е Полуконьков Отталкивания Прохождение Стоятельная а студентов  2.5.  пическое ие  ожание учебного Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая е полуконьков Отталкивания Прохождение Стоятельная а студентов	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ост занятий ния из двигательному действию Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход оматериала зы работы рук и ног в коньковых ходах цибки в двухопорном передвижения и их устранение тела) оступанием в движении в движении в движении в движении в движении в движении в сребром лыжи обучения и их устранение дистанции в средней интенсивности до 8 км 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	2 2 2 3 2 2 1 2	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Тема           Лекци           1           2           3           Практання           3           4           5           6           Самосработ           Тема           Практання           занята	2.4.  ии  Подготовка ме Методы обучено Отапы обучено Основные оп (перенос веса Поворот пере Скользящая с Полуконьков Оталкивание Прохождение Стоятельная а студентов  2.5.  пическое ие  жание учебного Оталкивание Оталкивание Оталкивание Стоятельная от ота пере Оталкивание Оталкиван	Методика обучения школьников передвижению на лыжах ост занятий ния  ия двигательному действию  Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход оматериала зы работы рук и ног в коньковых ходах дибки в двухопорном передвижения и их устранение в тела) оступанием в движении в движении в дочка вый ход е ребром лыжи е дистанции в средней интенсивности до 8 км  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)  Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход	2	2 2 2 3 2 2 1	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4

Поворот переступанием	2	0			<u> </u>	
5         Полуковъковый ход         2           6         Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км         2           Самостоятельная работа студентов под уклон. Опсинть технику выполнения поворота на месте заданным способом(методика обучения)         1.1           Тема 2.6.         Практическое         4           Практическое         Перевое всея тела в коньковый ход         1           2         Классические одновременный коньковый ход         1           1         Отновременный подполажный коньковый ход         2           3         Полуковык ковый ход         1           4         Подком «скопьзятися слочкой»         3           5         Полуковы коковый ход         2           4         Переменная работа по дистанции         2           2         1         1           4         Переменный двухнажный коньковый ход на равнине         2           5         Полуковы коковый кол         2           7         Переменный работа по дистанции         2           1         1         2           2         1         1           2         1         1           2         1         1           3         2         1           4	3				2	
6         Прохождение дистанции в средней интенеивности до 8 км         2           Самостоятельная работа студентов         Дать представление о способах подъсма и спусков правота студентов месте заданным способом(методика обучения)         2         1           Тема 2.6.         Практическое месте заданным способом(методика обучения)         4         ОК           Замитию         2         Солержание учебного материала         1         Одновременный одношажный коньковый ход         1         2           3         Подуконьковый код         2         3         1 Полуконьковый код         3         3           4         Переход с лыжии и а лыжню         3         3         4         1 Переход с лыжии и а лыжню         2         2           5         Попременный двухшажный коньковый ход на равнине         2         2         2           6         Подъем «скользящей спочкой»         2         2         1           7         Переменная дабота по дистанши         2         1         1           Самостоятельная         Обучать технике скользящего шага при передвижении без палок. Совершенетвовать технику спуска в различных стойках (мстодика обучсния)         3.1         1           Тема 2.7.         Практическое остакование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           1         Полукон						
Самостоятельная работа студентов мограсова подъема и спусков под уклон. Опенить технику выполнения поворота на месте заданным способом(методика обучения)   3.1		•				
работа студентов под уклон. Оценить технику выполнения поворота на месте заданным способом(методика обучения)  Тема 2.6.  Практическое заданным способом(методика обучения)  Тема 2.6.  Практическое заданным способом(методика обучения)  Тема 2.6.  Практическое заданным способом(методика обучения)  Тема 2.7.  Полуконьковый ход  1 Одновременный одношажный коньковый ход  1 Полуконьковый ход  4 Переход с лыжин на лыжню  5 Попсременный двухипажный коньковый ход на равнине  6 Подъём «скользящей ёлочкой»  7 Переменная работа по дистанции  Самостоятельная работа студентов спуска в различных стойках (методика обучения)  Тема 2.7.  Практическое занатие Солержание учебного материала  1 Попуконьковый ход  2 Попеременный двухипажный коньковый ход коньковых ходах  3 Одновременный двухипажный коньковый  Солержание учебного материала  1 Попуконьковый ход  2 Попеременный коньковый ход  2 Попеременный двухипажный коньковый  2 Попеременный двухипажный коньковый  2 Попеременный двухипажный коньковый  3 Одновременный двухипажный коньковый  2 Попеременный двухипажный коньковый  2 Попеременный двухипажный коньковый  3 Попеременный двухипажный коньковый  2 Попеременный двухипажный коньковый  3 Попеременный двухипажный коньковый  4 ОК  Самостоятельная работа студентов владения лыжжими в прямопинейных зстафстах (методика обучения)  Тема 2.8.  Практическое занатие  Осмержание учебного материала  1 Преодоление бутров и впадин  1 Преодоление бутров и впадин  1 Преодоление бутров и впадин  2 Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты  3 Одновременный однопажный коньковый ход  1 Попеременный однопажный коньковый ход  1 Попеременный однопажный коньковый ход  4 Попеременный однопажный коньковый ход  7 Развитие выпосливости при прохождении дистапшии: 10 км (10), 8 км (71)  Самостоятельная работа студентов работа студентый коньковый со свободным скольжением работа студенты выпосливост					2	
Тема 2.6.         Неревое всеа теля в коньковых ходах         4         ОК           Практическое занятие         Перевое всеа теля в коньковых ходах         4         ОК           1         Одновременный одноговажный кольковый ход         1         1           2         Классические одновременные ходы         2         3           3         Полуконьковый ход         3         3           4         Переход с лыжии па лыжию         3         3           5         Попеременный двухипажный коньковый ход на равнине         2         2           6         Подъем «скользящей ёлочкой»         2         2           7         Переменная работа по дистантии         2         2           Самостоятельная         Обучать технике скользящего шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику епуска в различных стойках (методика обучения)         3         1           Тема 2.7.         Практическое         Соласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           Занятие         Солержание учебного материала         1         Полуконьковый ход         3         2           1         Проходение учебного материала         1         1         1         2           2         Попеременный коньковый коньковый ковый ковый ковый ковый ковый ковый ковый к				2		ПК
Тема 2.6.         Практическое         Перемое исеа теля в коньковых ходах         4         ОК           Занятие         Одновременный одношажный коньковый ход         1         1         Одновременный одношажный коньковый ход         1         1           3         Нереход с лыжии на лыжию         3         3         4         1         2         3         1         1         2         3         4         1         2         3         1         2         3         4         1         2         3         3         4         4         1         2         4         1         1         2         6         1         1         2         6         1         1         2         1         1         2         1         1         2         1         1         1         2         1         1         1         3         3         2         1         1         1         2         2         1<	работа	а студентов				1.1-1.5
Практическое занатие			месте заданным способом(методика обучения)			3.1-3.4
Занятие         Содержание учебного материала         1           1         Одновременный одношажный коньковый ход         1           3         Полукопьковый ход         3           4         Переход с лыжин на лыжню         3           5         Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине         2           6         Потьем «скользящей слочкой»         2           7         Переменный двухшажный коньковый ход на равнине         2           6         Потьем «скользящей слочкой»         2           7         Переменный двухшажный коньковый со свобот шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику слуска в различных стойках (методика обучения)         2           1         Пактическое слуска в различных стойках (методика обучения)         3           1         Полуконьковый кольковый со свободным скольжением         4           2         Полуконьковый кольковый со свободным скольжением         2           3         Одновременный коньковый коньковый коньковый         2           3         Одновременный коньковый коньковый         2           1         Прохождение дистапции свободным стилем 5 км)         3           2         Практическое систематическое использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных загафетах методы в прадения пальжи передаче эстафеты         2	Тема	2.6.				
Содержание учебного материала         1         Одповременный одпошажный кольковый ход         1           2         Классические одновременные ходы         2           3         Полуконьковый ход         3           4         Переход с лыжни на лыжню         3           5         Попеременный двухлажный коньковый ход на равнине         2           6         Подъём «скользящей ёлочкой»         2           7         Переменная работа по дистанции         2           Самостоятельная работа студентов передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)         2           Тема 2.7.           Практическое заявятие         Осласование работы рук в ног в коньковых холах занятие           2         Полукопьковый ход         3           1         Полукопьковый ход         3           2         Пороженение дистанции свободным скольжением         2           3         Одновременный коньковый кольковый кольковой с сокободным скольжением         2         1           Тема 2.8.         Основы одновременного двухнажного колькового снособа предения выпечины при передаче эстафеты	Практ	гическое	Перенос веса тела в коньковых ходах	4		OK 5-12
1         Одновременный одношажный коньковый ход         1           2         Классические одновременные ходы         2           3         Поруконьковый ход         3           4         Переход с лыжни на лыжню         2           5         Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине         2           6         Подъем «скользящей слочкой»         2           7         Переменная работа по дистанции         2           Самостоятельная работа гудентов         Обучать технике скользящего шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)         2           Тема 2.7.         Практическое занятие         Согласование работы рук и ног в коньковых ходах         4           1         Полукопьковый ход         3           2         Попеременный коньковый ход         3           3         Одновременный коньковый со свободным скольжением         2           3         Одновременный коньковый со свободным стилем 5 км)         3           2         Попеременный коньковый со свободным стилем 5 км)         3           3         Практическое они станцик попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки выпленный вальения палем испеременный двухшажный коньковый со свободным стилем 5 км)         1           1         Практическое они станцик выпока						
2   Классические одновременные ходы   3   1   1   1   1   1   1   1   1   1						
3         Полуконьковый ход         3           4         Переход с лыжни на лыжню         3           5         Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине         2           6         Подъём «скользящей ёлочкой»         2           7         Переменная работа по дистанции         2           Самостоятельная работа годистанции         2           пработа студентов спуска в различных стойках (методика обучения)         2           Тема 2.7.         Практическое занятие         Согласование ряботы рук и ног в коньковых холах         4           1         Полуконьковый ход         3           2         Попеременный коньковый со свободным скольжением         2           3         Одновременный коньковый код         2           3         Одновременный коньковый код         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)         3           Тема 2.8.           Практическое занятие         Основы одновременного двухшажного конькового способа начение двутров и впадин         2           1         Просродение бугров и в падин         2		Одновременні	ый одношажный коньковый ход		1	
4         Переход с лыжии на лыжни о тогование попременный двухшажный коньковый ход на равнине         2           6         Подъём «скользящей ёлочкой»         2           7         Переменная работа по дистапции         2           Самостоятельная работа студентов передвижении без палок. Совершенствовать технику передвижения без палок. Совершенствовать технику передвижения         2           Тема 2.7.         Практическое заявитие         Согласование работы рук в ног в коньковых ходах         4           2         Полуконьковый ход         3           2         Полуконьковый ход         3           2         Попеременный коньковый со свободным скольжением         2           3         Одновременный двухшажный коньковый         2           3         Одновременный двухшажный коньковый         2           4         Прохождение дистанции свободным стилем 5 км)         3           2         Прохождение дистанции свободным стилем 5 км)         3           2         Обучать технике попеременного двухшажного хода с устафетах(методика обучения)         2           1         Прохождение дистанции свободным сколькового способа использованием палок. Совершенствовать навыки владина владин владина владин владина вл	2	Классические	одновременные ходы		2	
5.         Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине         2           6.         Подъём «скользящей ёлочкой»         2           7.         Переменная работа по дистанции         2           Самостоятельная работа гоудентов         Переменная работа тоудентов передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)         2         Г           Тема 2.7.         Практическое занятие         Согласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Солдеование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Обласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Обласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Одновременный коньковый со свободным скольжением         2         3           Самостоятельная работа студентов         Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах(методика обучения)         3         1           Тема 2.8.         Основы одновременного двухшажного конькового снособа нередвижения         4         ОК           занятие         Основы одновременного двухшажного конькового снособа нередвижения         2         1           Практическое         Основном	3	Полуконьковь	ый ход		3	
5.         Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине         2           6.         Подъём «скользящей ёлочкой»         2           7.         Переменная работа по дистанции         2           Самостоятельная работа гоудентов         Переменная работа тоудентов передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)         2         Г           Тема 2.7.         Практическое занятие         Согласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Солдеование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Обласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Обласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           занятие         Одновременный коньковый со свободным скольжением         2         3           Самостоятельная работа студентов         Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах(методика обучения)         3         1           Тема 2.8.         Основы одновременного двухшажного конькового снособа нередвижения         4         ОК           занятие         Основы одновременного двухшажного конькового снособа нередвижения         2         1           Практическое         Основном	4	Переход с лых	кни на лыжню		3	
6         Подъём «скользящей ёлочкой»         2           7         Переменная работа по дистанции         2           Самостоятсялная работа студентов работа по дистанции передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)         2           Тема 2.7.         Практическое занятие         Согласование работы рук и ног в коньковых ходах         4           1         Полуконьковый ход         3           2         Попеременный коньковый ход         2           3         Одновременный двухшажный коньковый         2           7         Прохождение дистанции 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)         1.1.           Тема 2.8.         Оковы оливременного двухшажного конькового способа нерезвижения         4         ОК	5				2	
7         Переменная работа по дистанции         2           Самостоятельная работа студентов         Обучать технике скользящего шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (мстодика обучения)         2         1.1           Тема 2.7.         Практическое занятие         Соглясование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК           Занятие         Ослержание учебного материала         3         2         Попеременный коньковый ход         3         3           2         Попеременный двухипажный коньковый         2         2         1           3         Одновременный двухипажный коньковый         2         2           4         Прохождение дистанции свободным стилем 5 км)         3         3           Самостоятельная работа студентов         Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Соверщенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах (методика обучения)         1.1           Тема 2.8.         Практическое занятие         Основы одновременного двухшажного конькового способа нередемасения         4         ОК           Солержание учебного материала         1         Преодоление бугров и впадин         2         2           1         Преодоление бугров и впадин         2         2           2         Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты двуживания	6				2	
Самостоятельная работа студентов передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)  Тема 2.7.  Практическое солержание учебного материала  1 Полуконьковый ход  2 Попеременный коньковый со свободным скольжением  3 Одновременный двухшажный коньковый со двободным скольжением  3 Одновременный двухшажный коньковый со свободным скольжением  3 Одновременный двухшажный коньковый со свободным скольжением  4 Порохождение дистанции свободным стилем 5 км)  Самостоятельная работа студентов использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах (методика обучения)  Тема 2.8.  Практическое основы одновременного двухшажного конькового способа нередвижения  1 Преодоление бугров и впадин  2 Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты  3 Одновременный коньковый со свободным скольжением  3 Одновременный коньковый со свободным скольжением  4 Попеременный коньковый со свободным скольжением  5 Одновременный двухшажный коньковый ход  6 Развитие выпосливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (д)  Самостоятельная дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах (методика обучения)  1 Ремонт палок  2 Хранение ботнюк  2 Хранение ботнюк  3 Консервация лыко  2 Практическое Использование конькового хода по дистанции  3 ОК	7		·		2	
работа студентов передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)  Тема 2.7. Практическое занятие  Содержание учебного материала  1 Полуконьковый ход  2 Попеременный коньковый со свободным скольжением  2 Попороженный двухшажный коньковый  2 Прохождение дистанции свободным стилем 5 км)  Самостоятельная работа студентов  Владения лыками в прямолинейных эстафетах (методика обучения)  Тема 2.8. Практическое перезвижения  1 Преодоление бугров и впадин  2 Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты  2 Повеременный одношажный коньковый ход  1 Преодоление бугров и впадин  2 Повеременный одношажный коньковый ход  1 Попеременный одношажный коньковый ход  1 Попеременный одношажный коньковый ход  2 Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты  3 Одновременный одношажный коньковый ход  4 Попеременный одношажный коньковый ход  5 Одновременный одношажный коньковый ход  7 Развитие выпосливости при прохождении дистанции: 10 км (10), 8 км (2)  Самостоятельная работа студентов  Дать представление о классификации одновременных работа студентов  ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах (методика обучения)  Тема 2.9. Премонт палок  2 Хранение ботинок  2 Хранение ботинок  2 Консервация лык»  10 Практическое  Использование конькового хода по дистанции  3 ОК				2.	<del>-</del>	ПК
Тема 2.7.				<b>=</b>		1.1-1.5
Тема 2.7.         Согласование работы рук и ног в коньковых ходах         4         ОК заиятие           Содержание учебного материала         3         3         2         Полуконьковый ход         3         3         2         1         Полуконьковый ход         3         3         2         1         Полуконьковый ход         2         3         2         1         2         3         2         1         2         3         3         2         1         2         3         3         2         1         2         3         3         3         3         3         3         3         2         1         3	pucor	a vijgonioz				3.1-3.4
Практическое занятие  Содержание учебного материала  1 Полуконьковый ход  2 Попеременный коньковый со свободным скольжением  3 Одновременный коньковый со свободным скольжением  2 Попеременный коньковый коньковый  2 Попеременный двухшажный коньковый  3 Одновременный двухшажный коньковый  2 Прохождение дистапции свободным стилем 5 км)  Самостоятельная обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах(методика обучения)  Тема 2.8.  Практическое основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения  Содержание учебного материала  1 Преодоление бутров и впадин  2 Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты  3 Одновременный коньковый код  4 Попеременный коньковый код  4 Попеременный коньковый кольковый  5 Одновременный коньковый кольковый  7 Развитие выносливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (д)  Самостоятельная работа студентов ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)  Тема 2.9.  Лекции Хранение и осуществление мелкого ремонта нивентаря  1 ОК  1 Ремонт палок  2 Хранение ботинок  3 «Консервация лыж»  2 Практическое Использование конькового хода по дистанции  3 ОК  Практическое Использование конькового хода по дистанции  3 ОК	Torre	2.7	спуска в различных стоиках (методика обучения)			
Занятие   Содержание учебного материала   3   3   3   3   3   3   3   3   3			Согласование работы рук и ног в коньковых холах	1		OK 5-12
Содержание учебного материала         3           1         Полуконьковый ход         3           2         Попеременный коньковый со свободным скольжением         2           3         Одновременный двухшажный коньковый         2           7         Прохождение дистапции свободным стилем 5 км)         3           Самостоятельная работа студентов         Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных зстафетах(методика обучения)         2         1           Тема 2.8.           Практическое занятие         Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения         4         ОК           1         Преодоление бугров и впадин         2         2           2         Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты         2         2           3         Одновременный одношажный коньковый ход         1         1         4         1         1         2         2         1         1         2         1         2         1         2         1         3         2         1         3         2         1         3         2         1         1         1         1         2         1         2         2         1         3         2	_		Consideration provided by the not be to indicate a sound of the constant of th	7		OK 3-12
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)         1.1           Тема 2.8.         Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения         4         ОК           Содержание учебного материала         2         1         ОК           1         Преодоление бутров и впадин         2         2           2         Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты         2         2           3         Одновременный одношажный коньковый ход         1         1           4         Попеременный коньковый со свободным скольжением         3         5           5         Одновременный двухшажный коньковый со свободным скольжением         2         1           7         Развитие выносливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (л)         2         2           7         Развитие выносливости при прохождении дистанции одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах (методика обучения)<			материа па			
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)         1.1.1           Тема 2.8.           Практическое занятие         Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения         4         ОК           1         Преодоление бугров и впадин         2         2           2         Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты         2         2           3         Одновременный одношажный коньковый ход         1         1           4         Попеременный коньковый со свободным скольжением         3         5           5         Одновременный двухшажный коньковый         2         2           7         Развитие выносливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (д.)         2         1           Самостоятельная дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)         3.1           Тема 2.9.         Пекции         Хранение и осуществление мельгого ремонта инвентаря         1		•			3	
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)         1.1           Тема 2.8.         Основы одновременного двухшажного конькового способа нередвижения         4         ОК           Практическое занятие         Основы одновременного двухшажного конькового способа нередвижения         4         ОК           1         Продоление бугров и впадин         2         2           2         Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты         2         2           3         Одновременный одношажный коньковый ход         1         2           4         Попеременный коньковый со свободным скольжением         3         3           5         Одновременный двухшажный коньковый         2         2           7         Развитие выносливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (д)         2         1           Самостоятельная работа студентов         Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)         3.1           Тема 2.9.         Пекции         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря		_				
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)         1.1           Тема 2.8.           Практическое занятие         Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения         4         ОК           2         Преодоление бугров и впадин         2         2         1           3         Одновременный одношажный коньковый ход         1         2         3         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         1         2         2         2         2         2         2         0 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>						
Самостоятельная работа студентов         Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах(методика обучения)         2         1.1           Тема 2.8.         Практическое занятие         Основы олновременного двухшажного конькового способа нередвижения         4         ОК           Содержание учебного материала         2         ОК           Преодоление бугров и впадин         2         Одновременный одношажный коньковый ход         1         Попеременный коньковый коньковый ход         1           4         Попеременный коньковый коньковый ход         1           7         Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км (д)         2           7         Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км (д)         2         1           Самостоятельная работа студентов         Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)         3           1         ОК           1         ОК           1         ОК           1         ОК           1						
работа студентов использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах(методика обучения)  Тема 2.8. Практическое занятие предвижения обучения обуче		1 1	,	2	3	ПС
Владения лыжами в прямолинейных эстафетах(методика обучения)   3.1				2		ПК 1.1-1.5
Тема 2.8.	раоота	а студентов	=			3.1-3.4
Тема 2.8.         Основы одновременного двухшажного конькового способа занятие         4         ОК занятие           Содержание учебного материала         2         Одновременный бугров и впадин         2         2           З Одновременный одношажный коньковый ход         1         4         Попеременный одношажный коньковый ход         1           4 Попеременный двухшажный коньковый со свободным скольжением         3         5         Одновременный двухшажный коньковый         2           7 Развитие выносливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (д)         2         1           Самостоятельная работа студентов         Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах (методика обучения)         1.1.1           Тема 2.9.         Лекции         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря         1         ОК           1 Ремонт палок         2         2         3         «Консервация лыж»         2           Практическое         Использование конькового хода по дистанции         3         ОК			=			J.1-J. <del>4</del>
Практическое занятие         Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения         4         ОК           Содержание учебного материала         1         Преодоление бугров и впадин         2         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         2         6         2         2         1         2         2         2         1         2         1         3         3         3         1         2         2         1         1         2         1         1         2         1         1         2         1         1         2         1 <td></td> <td></td> <td>эстафетах(методика обучения)</td> <td></td> <td></td> <td></td>			эстафетах(методика обучения)			
занятие         передвижения           Содержание учебного материала         2           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 встречных эстафетах(методика обучения)         1.1           Тема 2.9.           Лекции         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря         1         ОК           1         Ремонт палок         1         ОК           2         Хранение ботинок         2         2           3         «Консервация лыж»         2         0						010 5 10
Содержание учебного материала         2           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 встречных эстафетах(методика обучения)         1.1           Тема 2.9.         Лекции         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря         1         ОК           1         Ремонт палок         1         ОК           2         Хранение ботинок         2         СКонсервация лыж»         2           Практическое         Использование конькового хода по дистанции         3         ОК	_			4		OK 5-12
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 кодов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)       1.1         Тема 2.9.       Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1         1       Ремонт палок       1         2       Хранение ботинок       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3						
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 встречных эстафетах(методика обучения)       1.1         Тема 2.9.       Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1       ОК         1       Ремонт палок       1       ОК         2       Хранение ботинок       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3		•			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 ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)       2         Тема 2.9.       Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1         1       Ремонт палок       1         2       Хранение ботинок       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3			<i>y</i> 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 студентов истречных эстафетах (методика обучения)       2       1.1         Тема 2.9.       1       ОК         Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1       ОК         1       Ремонт палок       2       1         2       Хранение ботинок       2       2         3       «Консервация лыж»       2       0         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК						
5       Одновременный двухшажный коньковый       2         7       Развитие выносливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (д)       2         Самостоятельная работа студентов работа студентов встречных эстафетах (методика обучения)       2       1.1         Тема 2.9.       3.1         Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1       ОК         1       Ремонт палок       2       2         2       Хранение ботинок       2       2         3       «Консервация лыж»       2       ОК         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК						
7       Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км       2         Самостоятельная работа студентов       Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)       2         Тема 2.9.       Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1         1       Ремонт палок       1         2       Хранение ботинок       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3						
(д)           Самостоятельная работа студентов работа студентов         Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)         1.1           Тема 2.9.           Лекции         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря         1         ОК           1         Ремонт палок         2         1           2         Хранение ботинок         2         2           3         «Консервация лыж»         2           Практическое         Использование конькового хода по дистанции         3         ОК	5	Одновременні	ый двухшажный коньковый		2	
Самостоятельная работа студентов работа студентов         Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)         1.1           Тема 2.9.         Лекции         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря         1         ОК           1         Ремонт палок         2         1           2         Хранение ботинок         2         2           3         «Консервация лыж»         2           Практическое         Использование конькового хода по дистанции         3         ОК	7	Развитие выно	осливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км		2	
работа студентов       ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)       1.1         Тема 2.9.       Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1       ОК         1       Ремонт палок       1       1         2       Хранение ботинок       2       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК		(д)				
работа студентов       ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)       1.1         Тема 2.9.       Уранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1       ОК         1       Ремонт палок       1       1         2       Хранение ботинок       2       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК	Самос	стоятельная	Дать представление о классификации одновременных	2		ПК
Встречных эстафетах (методика обучения)       3.1         Тема 2.9.         Лекции       Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря       1       ОК         1       Ремонт палок       1       1         2       Хранение ботинок       2       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК	работа	а студентов	ходов. Совершенствовать технику передвижения во			1.1-1.5
Тема 2.9.         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря         1         ОК           1         Ремонт палок         1         1           2         Хранение ботинок         2         2           3         «Консервация лыж»         2           Практическое         Использование конькового хода по дистанции         3         ОК						3.1-3.4
Лекции         Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря         1         ОК           1         Ремонт палок         1           2         Хранение ботинок         2           3         «Консервация лыж»         2           Практическое         Использование конькового хода по дистанции         3         ОК	Тема	2.9.				
1       Ремонт палок       1         2       Хранение ботинок       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК			Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря	1		ОК1,2,4
2       Хранение ботинок       2         3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК		1			1	
3       «Консервация лыж»       2         Практическое       Использование конькового хода по дистанции       3       ОК			нок		2	
Практическое Использование конькового хода по дистанции 3 ОК					2	
занятие	Практ			3		OK 5-12
	заняти	ие			<u> </u>	

Carr	marayyya *****	NOTODIO TO			
<u>Соде</u>	ржание учебного			2	
	Полуконьков				
2		равнинных участков коньковым ходом		2	
3	1	подъёмов коньковым ходом		2	
4	1	ходов в соревновательных условиях		3	
5	Дистанционна	ая работа		3	
	стоятельная	Совершенствовать технику одновременного	2		ПК
работ	га студентов	одношажного хода. Разучить торможение «плугом»,			1.1-1.5
		«упором»(методика обучения)			3.1-3.4
		Итого	56		
		Лекции	6		
		Практические занятия	30		
		Самостоятельная работа обучающихся	20		
		3 курс, 4 семестр		•	•
Разде	ел1.	Теоретический	6		
, ,	Тема 1.1.	•			
Лекц	ии	Организация и проведение соревнований со школьниками, подсчёт результатов	1		OK 1,2,4
Соде	ржание учебного	материала			
1	•	ия соревнований		1	
2		нности участников соревнований		2	
4	Подсчёт результ			1	
5	* *	овка лыжных трасс для школьников		2	
Разде	•	Методико-практический	30		
Тиэд	<b>Тема 2.1.</b>	прикти текти			
Прак	тическое	Применение коньковых способов передвижения по дистанции в	3		OK 5-12
занят		зависимости от рельефа местности			
	ржание учебного	материала			
1	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	й коньковый ход		2	
2		ый одношажный коньковый ход		2	
3	-	ый двухшажный коньковый ход		2	
2	-			1	
3	Переходы с хо			2	
	KM	рациональных способов передвижения на дистанции 5		2	
	стоятельная	Разучить способы перехода с попеременного на	2		ПК
работ	га студентов	одновременный ход. Совершенствовать технику			1.1-1-5
		спусков и подъемов в эстафетах(методика обучения)			3.1-3.4
	Тема 2.2.				
Лекц		Документация для проведения соревнований	1		
_	ржание учебного	*			
1	Календарный	план соревнований		2	
2	Положение о	соревнованиях		2	
3		стие в соревнованиях		2	
4		ды протоколов		2	
	тическое	Вариативность применения попеременных и	3		OK 5-12
занят		одновременных коньковых ходов в зависимости от	•		
		рельефа местности			
Соде	ржание учебного				
1	•	ый двухшажный коньковый ход		2	
2	•	ый одношажный коньковый ход		3	
3	•	подъёма одновременным двухшажным ходом		2	
4	-	подъема одновременным двухшажным ходом ний и левосторонний ход		2	
5	1 1	1		2	
	Поворот пере	•			
6	применение	способов передвижения в зависимости от рельефа		2	

	местности до	8 KM			
Самос	тоятельная	Сформировать представление о технике	2		ПК
	а студентов	одновременного двухшажного хода.	_		1.1-1.5
1	371	Совершенствовать навыки владения лыжами в			3.1-3.4
		эстафетах с использованием лыжных палок(методика			
		обучения).			
,	Тема 2.3.	ooy remmy.			
Лекци		Средства подготовки школьников в лыжном спорте	1		
Содер	жание учебного				
1	Средства подг	отовки школьников		1	
2	Методы подго	товки		2	
Практ	гическое	Вариативность одновременного двушажного	3		OK 5-12
заняти		конькового хода и одношажный коньковый ход			
	жание учебного				
1		гь движений в технике попеременного хода		2	
2	•	ый двухшажный ход под уклон		3	
		ый двухшажный ход в подъём		2	
2	1	опеременного на одновременный		2	
3	Переходы с од	цновременногона попеременный		2	
3	Торможение г	ů –		2	
4		способов передвижения в зависимости от рельефа		2	
	местности до				
	стоятельная	Создать у учащихся правильное представление о	2		ПК
работа	а студентов	технике попеременного двухшажного хода .Разучить			1.1-1.5
		поворот переступанием в движении(методика			3.1-3.4
		обучения)			
	Тема 2.4.				
Лекци	И	Анализ техники одновременного одношажного	1		
		конькового хода (видеоматериал)			
Содер	жание учебного	материала		1	
2	Анализ техники			1 1	
	тическое	цивидуальных ошибок Попеременный двухшажный ход в полной координации	3	1	OK 5-12
заняти		попеременный двухшажный ход в полной координации	3		OK 3-12
	жание учебного	материала			
1		ременного двухшажного хода		2	
2		паг и одноопорное положение		2	
2		ый двухшажный ход		2	
3	Левосторонни	· · · <b>J</b>		2	
4	Переходы с хо			2	
5	-	ступанием в движении		2	1
6		е сил по дистанции в зависимости от рельефа		2	
-	местности до	<u>.                                     </u>		_	
Самос	тоятельная	Создать у учащихся правильное представление о	2		ПК
	а студентов	технике одновременного одношажного хода.	-		1.1-1.5
•	3	Закрепить технику преодоления подъёма различной			3.1-3.4
		крутизны(методика обучения)			
	Тема 2.5.				
Лекци		Анализ техники одновременного двухшажного хода	1		
,		(видеоматериал)			
Содер	жание учебного				
1	Анализ техники			1	
2	Vormoviovivo vivi	цивидуальных ошибок		1	1
	тическое	Применение одновременных коньковых ходов в	3		OK 5-12

заняті	ие	зависимости от рельефа местности			
Содер	жание учебного				
1	Одновременн	ые коньковые ходы		2	
2	Подъём однов	ременным двухшажным ходом		2	
3	Переходы с хо	ода на ход		2	
4	Торможение			2	
5	<del>-</del>	дистанции коньковым способом 5 км		3	
Самос	стоятельная	Дать представление о классификации коньковых	2		ПК
работ	а студентов	способов передвижения. Совершенствовать навыки			1.1-1.5
		передвижения в играх или эстафетах.(методика			3.1-3.4
		обучения)			
	Тема 2.6.				
Практ	гическое	Передвижение коньковым ходом по пересечённой	4		OK 5-12
заняті	ие	местности			
Содер	жание учебного	материала			
1	Преодоление	подъёмов коньковым ходом		3	
2	Переходы с хо	ода на ход		2	
3	Переходы с по	опеременного на одновременный		2	
4	Переходы с од	цновременного на попеременный		2	
5	Левосторонни	й ход		2	
6	Применение	способов передвижения в зависимости от рельефа		2	
	местности до				
Самос	стоятельная	Подготовка к тесту по разделу «Методика обучения	2		OK 1-12
работ	а студентов	школьников способам передвижения»			ПК
		1			1.1-1.5
	Tares 2.7				
	Тема 2.7.				074 7 14
_	гическое	Переход с хода на ход в коньковых способах	4		OK 5-12
заняті	гическое ие	передвижения	4		OK 5-12
заняті Содер	гическое ие эжание учебного	<b>передвижения</b> материала	4	2	OK 5-12
заняті Содер 1	гическое ие эжание учебного Экономичнос	передвижения материала гь движений в технике конького хода	4	2	OK 5-12
заняти Содер 1 2	гическое ие ожание учебного Экономичнос Одновременн	передвижения материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход	4	2	OK 5-12
заняті Содер 1 2 3	гическое ие жание учебного Экономичнос Одновременны	передвижения материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход	4	2 2	OK 5-12
заняти Содер 1 2 3 5	гическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход	передвижения материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход	4	2 2 3	OK 5-12
заняті Содер 1 2 3	гическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение	передвижения материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход а на ход способов передвижения в зависимости от рельефа	4	2 2	OK 5-12
заняті Содер 1 2 3 5 6	гическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до	передвижения материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км		2 2 3	
заняти Содер 1 2 3 5 6	гическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная	передвижения материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход а на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на	2	2 2 3	ПК
заняти Содер 1 2 3 5 6	гическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до	передвижения материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную		2 2 3	ПК 1.1-1.5
заняти Содер 1 2 3 5 6	гическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная	передвижения материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или		2 2 3	ПК
заняти Содер 1 2 3 5 6	гическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов	передвижения материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную		2 2 3	ПК 1.1-1.5
заняти Содер 1 2 3 5 6	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов	передвижения  ть движений в технике конького хода  вй двухшажный ход  й одношажный ход  да на ход  способов передвижения в зависимости от рельефа  10 км  Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)	2	2 2 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
заняти       Содер       1       2       3       5       6       Самос работ       Практ	тическое ие эжание учебного Экономичност Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8.	передвижения  ть движений в технике конького хода  вй двухшажный ход  й одношажный ход  да на ход  способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км  Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в		2 2 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
заняти         Содер         1         2         3         5         6         Самос работ:         Практ заняти         заняти	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. гическое ие	передвижения  ть движений в технике конького хода  вый двухшажный ход  й одношажный ход  да на ход  способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км  Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием. (методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности	2	2 2 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
заняти Содер 1 2 3 5 6 Самос работа	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. пическое ие эжание учебного	материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала	2	2 2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
занятт Содер 1 2 3 5 6 Самос работ Практ занятт Содер 1	тическое ие ожание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. гическое ие ожание учебного Экономичнос	материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала ть движений в технике конького хода	2	2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Заняти       Содер       1       2       3       5       6       Самос работ:       Практ заняти       Содер       1       2	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. пическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременни	материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием. (методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход	2	2 2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Заняти         Содер         1         2         3         5         6         Самос работа         Практа заняти         Содер         1         2         3	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. тическое ие эжание учебного Одновременны Переходы с одновременны Переходы с одновременны переходы с одновремения перехо	материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход а на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала ть движений в технике конького хода ый двухшажный ход цной руки на другую	2	2 2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Заняти       Содер       1       2       3       5       6       Самос работ:       Практ заняти       Содер       1       2	тическое ие ожание учебного Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. гическое ие ожание учебного Одновременны Переходы с од Применение	материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием. (методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход цной руки на другую способов передвижения в зависимости от рельефа	2	2 2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4
Заняти       Содер       1       2       3       5       6       Самос работы       Практа заняти       Содер       1       2       3       4	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. тическое ие эжание учебного Одновременны Переходы с од Применение местности до Применение местности до	материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход цной руки на другую способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км	4	2 2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4 ОК 5-12
Заняти       Содер       1       2       3       5       6       Самоо работы       Практа заняти       Содер       1       2       3       4	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. тическое ие эжание учебного Одновременны Переходы с од Применение местности до стоятельная студентов одновременны переходы с од Применение местности до стоятельная	материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием. (методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала гь движений в технике конького хода ый двухшажный ход цной руки на другую способов передвижения в зависимости от рельефа	2	2 2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4 ОК 5-12
Заняти       Содер       1       2       3       5       6       Самоо работы       Практа заняти       Содер       1       2       3       4	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. тическое ие эжание учебного Одновременны Переходы с од Применение местности до Применение местности до	материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход цной руки на другую способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км	4	2 2 3 3 3	OK 5-12
Заняти       Содер       1       2       3       5       6       Самоо работы       Практа заняти       Содер       1       2       3       4	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. тическое ие эжание учебного Одновременны Переходы с од Применение местности до стоятельная студентов одновременны переходы с од Применение местности до стоятельная	материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход цной руки на другую способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км	4	2 2 3 3 3	ПК 1.1-1.5 3.1-3.4 ОК 5-12 ОК 1-12 ПК
Занятт         Содер         1         Самоо работ         Практа занятт         Содер         1         2         3         Самоо	тическое ие эжание учебного Экономичнос Одновременны Переход с ход Применение местности до стоятельная а студентов  Тема 2.8. тическое ие эжание учебного Одновременны Переходы с од Применение местности до стоятельная студентов одновременны переходы с од Применение местности до стоятельная	материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход й одношажный ход да на ход способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)  Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности материала пь движений в технике конького хода ый двухшажный ход цной руки на другую способов передвижения в зависимости от рельефа 10 км	4	2 2 3 3 3	OK 5-12

	Тема 2.9.				
Лекці	ии	Консервация лыж	1		
Содер	Содержание учебного материала				
1	Нанесение ма	ви скольжения		2	
2	Обработка ма	зи скольжения		2	
Практ	гическое	Ликвидация задолженностей по технике передвижения	1		OK5-12
занят	ие	Коньковым способом			
Содер	эжание учебного	материала			
1	Одновременн	ый двухшажный коньковый ход		3	
2	Одновременн	ый одношажный ход		3	
3	Переход с ход	а на ход		3	
4	Ликвидация и	ндивидуальной задолженности		3	
5	Выявление урог	вня усвоения практических навыков и теоретических умений	2		ОК
					1-12
					ПК
					1.1-1.5
		Итого	54		
		Лекции	6		
		Практические занятия	28		
		Дифференцированный зачёт	2		
	·	Самостоятельная работа обучающихся	18		

#### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	Кабинет теории и истории	физической культуры
-------	-------------------	--------------------------	---------------------

Кабинет методики физического воспитания

лаборатории 4.1.2 информатики и информационно-

коммуникационных технологий

4.1.3 Зал Спортивный комплекс: универсальный

спортивный зал, зал ритмики и фитнеса,

тренажерный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий,

стрелковый тир (включая электронный) или место

для стрельбы

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

II - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

- К полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);
- $\Phi$  комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);
- $\Pi$  комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

#### Технические средства обучения

No	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
	обеспечения	
	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 (нтерактивная 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	Гриф
		издания	
1	Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка	2019	
2	W томучило Е. Ф. Физимоомод мунитуро. Патумуод но честорию	2020	ЭБ
	Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка		Юрайт
3	Завьялова Т. А. Теория и методика избранного вида спорта	2019	гриф
4	Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам.	2018	гриф
5	Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков.	2017	

#### Дополнительные источники:

	1		
1:	.Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка.	1999	
	Методика преподавания		
2.	3.Бутин И.М. Лыжный спорт:	2000	

#### 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.cyclosport.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.

Код компет енции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
ПК	планировать,	Выполнение анализа занятия	оценка выполнения
1.1-1.2	проводить и	по предложенной схеме	практического задания
У-1	анализировать занятия		
	по изученным видам		
	физкультурно-		
	спортивной		
	деятельности;		
OK 11	выполнять	Умение применять	оценка на
У-2	профессионально	рациональные двигательные	практическом занятии
	значимые	действия в зависимости от	
	двигательные	рельефа местности и способа	
	действия по	передвижения на лыжах	
	изученным видам	(текущий и итоговый	
	физкультурно-	контроль выполнения	
	спортивной	контрольных нормативов по	
OK 8,9	деятельности; использовать	технике и на время) Умение использовать	OHALIKA BUHOHHAHMA
У-3	терминологию	терминологию лыжного	оценка выполнения практического задания
3-3	базовых и новых	спорта в физкультурно-	(тестирование)
	видов физкультурно-	спортивной деятельности	(тестирование)
	спортивной	enopinismon geniensmooth	
	деятельности;		
OK 10	применять приемы	Применение приёмов	контрольные
У-4	страховки и	самостраховки при занятиях	нормативы
	самостраховки при	лыжным спортом	•
	выполнении	-	
	физических		
	упражнений;		
ПК1.1-	обучать двигательным	Умение обучать способам	оценка на
1.5	действиям изученных	передвижений на лыжах по	практическом занятии
У-5	базовых и новых	предложенной теме(учебная	
	видов спортивной	практика)	
	деятельности;		
	подбирать, хранить,	Умение подбирать, хранить,	оценка выполнения
OK8	осуществлять мелкий	осуществлять мелкий ремонт	практического задания
У-6	ремонт оборудования	оборудования и инвентаря	

	и инвентаря;		
	использовать	Умение подбирать,	оценка на
ОК8	оборудование и	использовать лыжный	практическом занятии
У-7	инвентарь для занятий	инвентарь, в зависимости от	
	различными видами	способа передвижения	
	физкультурно-	(индивидуально)	
	спортивной	,	
	деятельности в		
	соответствии с его		
	назначением и		
	особенностями		
	эксплуатации;		
	Усвоенные знания		
3-1	историю и этапы	Знание истории основных	контрольная работа,
	развития изученных	этапов развития лыж и	устный опрос
	базовых видов спорта	лыжного спорта в России и за	
	и новых видов	рубежом (тестирование)	
	физкультурно-		
	спортивной		
	деятельности;		
3-2	терминологию	Знание основных терминов	устный опрос
	изученных базовых и	применяемых в лыжном	
	новых видов	спорте (тестирование)	
	физкультурно-		
	спортивной		
2.2	деятельности;	2	
3-3	технику	Знание и умение	тест
	профессионально	демонстрировать технику	
	значимых	передвижения на лыжах	
	двигательных действий базовых и		
	новых видов		
	физкультурно-		
	спортивной		
	деятельности;		
3-4	содержание, формы	Знание и практическое умение	контрольная работа,
	организации и	проведения занятия по	практические занятия
	методику проведения	предложенной	1
	занятий по изученным	теме(дифференцировнно)	
	базовым и новым		
	видам физкультурно-		
	спортивной		
	деятельности в школе;		
3-5	методику обучения	Умение методически грамотно	контрольная работа,
	двигательным	разрабатывать конспект	практические занятия
	действиям базовых и	занятия по формированию	
	новых видов	двигательного действия	
	физкультурно-	(дифференцированно)	
	спортивной		
n :	деятельности;		
3-6	особенности и	Знание возрастных	устный опрос,
	методику развития	особенностей и методику	практические занятия
	физических качеств в	развития физических качеств	

	базовых и новых	средствами лыжного спорта	
	видах физкультурно-		
	спортивной		
	деятельности;		
3-7	основы судейства по	Участие в судействе	устный опрос
	изученным базовым	соревнований различной	
	видам спорта;	категории	
3-8	разновидности	Знание и умение	устный опрос
	спортивно-	использования различного	
	оздоровительных	лыжного инвентаря для	
	сооружений,	занятий видами	
	оборудования и	физкультурно-спортивной	
	инвентаря для занятий	деятельности	
	различными видами		
	физкультурно-		
	спортивной		
	деятельности,		
	особенности их		
	эксплуатации;		
3-9	технику безопасности	Знание техники безопасности	практические занятия
	и требования к	при организации занятий	
	физкультурно-	лыжной подготовкой	
	спортивным		
	сооружениям,		
	оборудованию и		
	инвентарю		
	Общие компетенции		
OK 1	Понимать сущность и	- демонстрация интереса к	Интерпретация
	социальную	будущей профессии, участие	результатов
	значимость своей	в профессиональных	наблюдения за
	будущей профессии,	конкурсах, наличие	деятельностью
	проявлять к ней	дипломов, грамот,	обучающегося в
	устойчивый интерес.	сертификатов и т.д.	процессе освоения
		- наличие положительных	образовательной
		отзывов по итогам	программы.
		производственной практики	
OK 2	Организовывать	- обоснование выбора и	Выполнение
	собственную	применение методов и	текстовых заданий
	деятельность,	способов решения	второго уровня,
	определять методы	профессиональных задач;	выполнение
	решения	- эффективное и	творческих работ.
	профессиональных	качественное выполнение	
	задач, оценивать их	профессиональных задач.	
	эффективность и		
	качество.		
OK 3	Оценивать риски и	- решение стандартных и	Выполнение
	1	1	текстовых заданий
	принимать решения в	нестандартных	текстовых задании
	принимать решения в нестандартных	профессиональных задач в	второго уровня,
	•	профессиональных задач в области преподавания;	второго уровня, выполнение
	нестандартных	профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы,	второго уровня,
	нестандартных	профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных	второго уровня, выполнение
OK 4	нестандартных	профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы,	второго уровня, выполнение

			1
	анализ и оценку	необходимой информации;	
	информации,	- использование различных	
	необходимой для	источников, включая	
	постановки и решения	электронные;	
	профессиональных	- оценивание необходимости	
	задач,	той или иной информации	
	профессионального и	для постановки и решения	
	личностного развития.	профессиональных задач,	
	1	профессионального и	
		личностного развития.	
ОК 5	Использовать	- проектирование уроков	Устный счет.
	информационно-	физической культуры с	Собеседование.
	коммуникационные	применением современных	Сообораший.
	технологии для	технических средств	
	совершенствования	обучения в процессе	
	профессиональной	преподавания.	
	1	преподавания.	
ОК 6	деятельности. Работать в коллективе	приманания пописаблести ч	Эконортион ополис
UK U		- применение разнообразных методов, форм и приемов	Экспертная оценка
	и команде,	, , , ,	при защите
	взаимодействовать с	взаимодействия с членами	творческих проектов.
	руководством,	педагогического коллектива,	
	коллегами и	представителями	
	социальными	администрации;	
	партнерами.	- владение профессиональной	
		лексикой;	
		- соблюдение	
		субординационных	
		отношений;	
		- продуктивное	
		взаимодействие с членами	
		группы, решающей общую	
		задачу;	
		- построение продуктивного	
		процесса общения,	
		толерантное восприятие	
		позиции субъекта	
		взаимодействия;	
		- использование делового	
		стиля общения;	
		- соотносит свои устремления	
		с интересами других людей и	
		социальных групп;	
		- привлекает других	
		субъектов образовательного	
		процесса к решению	
		поставленных задач.	
ОК 7	Ставить цели,	- организация деятельности	Экспертная оценка
	мотивировать	учащихся с учетом их	совместных проектов.
	-	интересов и возможностей.	CODMICCITIBIA IIPUCKTUB.
	деятельность	интересов и возможностей.	
	обучающихся,		
	организовывать и		
	контролировать их		
	работу с принятием на		

	2059 00000000000000000000000000000000000		
	себя ответственности		
	за качество		
	образовательного		
	процесса.		
OK 8	Самостоятельно	- рациональность	Собеседование.
	определять задачи	организации	
	профессионального и	самостоятельной работы в	
	личностного развития,	соответствии с задачами	
	заниматься	профессионального и	
	самообразованием,	личностного развития;	
	осознанно планировать	- своевременность сдачи	
	повышение	заданий, отчетов	
	квалификации.	заданні, от тогов	
ОК 9	Осуществлять	- проявление интереса к	Тестирование.
OK )	профессиональную	инновациям в области	тестирование.
	деятельность в	профессиональной	
	условиях обновления	деятельности;	
	ее целей, содержания,	- демонстрация умения	
	смены технологий.	проектирования целей в	
		соответствии нормативных	
		документов и программы	
		развития образовательного	
		учреждения;	
		- поиск и реализация в	
		образовательном процессе	
		новых форм и способов	
		организации учебной	
		деятельности учащихся.	
OK 10	Осуществлять	- демонстрация соблюдения	Собеседование.
	профилактику	техники безопасности.	Защита плана работы
	травматизма,		учителя.
	обеспечивать охрану		
	жизни и здоровья		
	детей.		
ОК 11	Строить	- демонстрация знаний о	Защита портфолио.
OKTI	профессиональную	педагогической профессии;	Защита портфолио.
		·	
	деятельность с	- планирование деятельности	
	соблюдением правовых	в соответствии с	
	норм ее	нормативными документами.	
010.10	регулирующих.		
OK 12	Владеть базовыми и	- проявление интереса и	Теоретические и
	новыми видами	мотивации к изучению	практические зачеты.
	физкультурно-	базовых и новых видов	Участие в спортивной
	спортивной	спортивной деятельности;	деятельности
	деятельности.	- демонстрация знаний в	соревнований.
		области базовых и новых	
		видов физкультурно-	
		спортивной деятельности;	
		- демонстрация	
		практического владения	
		базовыми и новыми видами	
		физкультурно-спортивной	
		деятельности.	
		долгольности.	

	Профессиональные ко	мпетенции	
ПК 1.1	Определять цели и	- точность и обоснованность в	Текущий контроль
	задачи, планировать	определении целей и задач	
	учебные занятия.	уроков различных типов и	Разработка
		видов;	конспектов уроков.
		- оптимальность планирования	
		уроков с учетом возрастных и	
		индивидуально-	
		психологических	
		особенностей школьников.	
ПК 1.2	Проводить учебные	- качество проведения урока;	Дневники по учебной
	занятия по	- методическая грамотность;	и производственной
	физической культуре	- рациональность	практике.
		использования времени;	Наблюдение и
		- аргументированность выбора	экспертная оценка
		форм, методов и средств	проведенного урока с
		обучения на уроке;	точки зрения
		- демонстрация приемов	полученных
		страховки и самостраховки	результатов.
		при выполнении физических	
		упражнений;	
		- соответствие требованиям	
		техники безопасности на	
		занятиях;	
		- качество работы с	
		одаренными детьми в	
		соответствии с их	
		индивидуальными	
		особенностями;	
		- демонстрация проведения	
		коррекционно-развивающей	
		работы с обучающимися,	
		имеющими трудности в	
		обучении;	
		- соблюдение педагогически целесообразных отношений с	
		обучающимися.	
ПК 1.3	Осуществлять	- аргументированность выбора	Экспертная оценка
1110 1.5	педагогический	методов диагностики и оценки	проведенного урока с
	контроль, оценивать	учебных достижений	точки зрения
	процесс и результаты	школьников с учетом	целесообразности
	учения	особенностей возраста, класса	применения разных
	<i>J</i> 10111111	и отдельных обучающихся,	форм, видов и
		выставления отметки;	методов контроля;
		- создание педагогической	отобранных
		характеристики	контрольно-
		обучающегося.	измерительных
			материалов.
ПК 1.4	Анализировать	- полнота анализа уроков;	Анализ и оценка
	учебные занятия	- грамотность самоанализа	качества проведения
	•	уроков;	пробных уроков и
		- определение направления	занятий.
		коррекции и формулирование	

		HPARHAMANIY TA	
		предложений по	
		совершенствованию процесса	
THC 1. 7	D	обучения.	
ПК 1.5	Вести документацию,	- соответствие оформления	Проведение
	обеспечивающую	учебной документации	практического занятия
	процесс обучения	требованиям.	по оформлению
	физической культуре		учебной
			документации.
ПК 2.1.	Определять цели и	Соответствие цели, задач и	-экспертное
	задачи, планировать	плана типу внеурочного	наблюдение и
	внеурочные	мероприятия и занятия	оценка на
	мероприятия и		лабораторных и
	занятия		практических
			занятиях;
			- устный экзамен
ПК 2.2	Проводить	Проведение внеклассного	экспертное
	внеурочные	мероприятия и занятия в	наблюдение и
	мероприятия и	соответствии с требованиями	оценка на
	занятия.	к структуре занятия	лабораторных и
			практических
			занятиях;
			- экспертное
			наблюдение в ходе
			учебной практики
ПК 2.3	Мотивировать	Обоснованность и	-
	обучающихся,	рациональность выбора	дифференцированный
	родителей (лиц, их	способов и приемов	зачет;
	заменяющих) к	мотивации в соответствии с	-экспертное
	участию в	возрастом и особенностями	наблюдение и оценка
	физкультурно-	обучающихся, родителей и	на лабораторных и
	спортивной	видом физкультурно-	практических
	деятельности.	спортивной деятельности	занятиях;
ПК 2.4	Осуществлять	Дидактическая	- экспертное
	педагогический	целесообразность методов и	наблюдение в ходе
	контроль, оценивать	приемов педагогического	учебной и
	процесс и результаты	контроля	производственной
	деятельности		практики
	обучающихся.		
ПК 2.5	Анализировать	Соблюдение требований к	- экспертное
	внеурочные	проведению анализа	наблюдение в ходе
	мероприятия и	(самоанализа) внеклассного	учебной и
	занятия.	занятия	производственной
		Совпадение результатов	практики;
		самоанализа и экспертного	-экспертная оценка
		анализа внеклассного занятия	защиты
			лабораторной
			работы
ПК 2.6	Вести документацию,	Соответствие оформления	- тестирование;
	обеспечивающую	документации установленным	- экспертное
	организацию	требованиям	наблюдение и оценка
	физкультурно-		на лабораторных и
	спортивной		практических
	деятельности.		занятиях;

ПК 3.1	Выбирать учебнометодический комплект, разрабатывать учебнометодические материалы (рабочие программы, учебнотематические планы) на основе образовательного стандарта и примерных программ с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.	- соответствие содержания учебно-методических материалов возрасту, индивидуально-психологическим особенностям учащихся, условиям обучения - аргументированность выбора учебно-методического комплекта; - разработка методического обеспечения для осуществления профессиональной деятельности; - соответствие разработанных учебнометодических материалов ФГОС.	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;  Текущий контроль Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебнотематических планов по предметам начальной школы с учетом выбранного УМК Экспертная оценка выбранного УМК  Рубежный контроль Экспертная оценка разработанных учебно-методических учебно-методических
ПК 3.2	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов	- планирование обобщения педагогического опыта в соответствии с алгоритмом качество оценки готовности педагога к инновационной деятельности - полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки - обоснованность выбора педагогической литературы; - обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера; - сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных	Текущий контроль Оценка аннотации студента к созданной им базе данных Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)

		образовательных технологий с	
		учетом вида образовательного	
		учреждения и особенностей	
		возраста обучающихся;	
		- качество использования	
		инструментов самоанализа и	
		анализа педагогической	
		деятельности, оценивания	
		образовательных технологий;	
		- логичность составленной	
		программы	
		профессионального	
		совершенствования.	
ПК 3.3	Оформлять	- соответствие содержания	Текущий контроль
	педагогические	выступления (доклада)	Проверка отчетов,
	разработки в виде	структуре и требованиям,	рефератов,
	отчетов, рефератов,	предъявляемым к ее	выступлений на
	выступлений	компонентам.	соответствие
		- логичность выступлений с	требованиями СИБИД
		аргументированностью	(Системы стандартов
		выбора формы;	по информации,
		- демонстрация правильности	библиотечному и
		оформления педагогических	издательскому делу)
		разработок;	,
		- соответствие	Оценка презентаций
		педагогических разработок	педагогических
		методическим требованиям; - качество презентации	разработок
		-	
		результатов педагогической деятельности;	
		- полнота оформления	
		портфолио педагогических	
		достижений.	
ПК 3.4	Участвовать в	- планирование	Текущий контроль
	исследовательской и	исследовательской	Консультационная
	проектной	деятельности в соответствие с	проверка
	деятельности в	этапами научного	промежуточных
	области физического	исследования;	результатов
	воспитания	- разработка тематики	исследования
		исследовательской и	
		проектной деятельности с	Рубежный контроль
		учетом основных тенденций	Экспертная оценка
		развития начального общего	Портфолио студента
		образования, интересов,	(раздел «Сертификаты
		возрастных и индивидуально-	и свидетельства»)
		психологических	
		особенностей учителя и	
		учащихся;	
		- демонстрация владения технологией разработки и	
		методикой проведения	
		уроков-проектов;	
		- качество оформления	
Ĺ	l .	ка тество оформителия	

результатов педагогического	
исследования;	
1 результативность участия в	
исследовательской и	
проектной деятельности.	

#### 4.2 Примерный перечень

#### вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

- 1. Тема: История возникновения лыжного спорта в России и способы передвижения (тест)
- 2. Тема: Материально-техническое обеспечение лыжного спорта (тест)
- 3. Тема: Классификация классических способов передвижения в лыжном спорте (тест)
- 4. Тема:.Основы техники передвижения на лыжах (тест)
- 5. Тема: Основы методики обучения технике передвижения на лыжах (тест)
- 6. Тема: Материально-техническое обеспечение лыжного спорта (тест)
- 7. Тема: Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам (тест)

#### КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ

#### 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. 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) переходе с попеременного хода на одновременный
- г) переходе с одновременного хода на попеременный
- д) подъём «скользящим шагом»
- е) поворот переступанием в движении
- ж) торможение упором

#### 3. 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) попеременный коньковый ход со свободным скольжением
- б) полуконьковом ходе
- в) повороте переступанием в движенииг
- г) подъём попеременным коньковым ходом

#### 3. Освоить умения методической подготовки:

- а) уметь организовать и провести фрагмент урок с методикой обучения по конкретной теме
- б) уметь моделировать конспект занятия по лыжной подготовке

#### 6 семестр

- 1. По окончании семестра студент должен знать:
- а) основы планирования учебного материала по разделу «Лыжная подготовка» в школе
- б) методику организации школьных соревнований
- в) уметь подсчитать итоговые результаты соревнований среди школьников
- г) средства и методы подготовки школьников
- 2. Освоить умения технической подготовки в:
- б) одновременном двухшажном коньковом ходе равнинный и основной вариант
- в) одновременном одношажном коньковом ходе
- г) в преодолении подъема одновременным двухшажным коньковым ходом
- д) переход с одной руки на другую при преодолении подъёма

#### 3.Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций

2 курс (классический ход)			
I семестр	II семестр		
Прогулочная трасса	«Винёвка»		
3км-девушки	5км-девушки		
16.00-17.00-19.15	25.00-26.30-28.00		
5км-юноши	5км-юноши		
21.00-22.30-24.00	21.00-22.30-24.00		
	Прогулочная трасса		
	8км-девушки		
	40.00-42.00-45.00		
	10 км-юноши		
	43.00-45.30-48.00		
3 курс (кон	ьковые ходы)		
I домостр	ІІ семестр		
I семестр			
Прогулочная трасса	«Винёвка»		
5км-девушки	5км-девушки		
22.00-23.30-25.00	23.00-24.30-26.00		
7 км-юноши	7 км-юноши		
24.30-26.00-28.00	29.40-31.30-33.00		

Прогулочная трасса
8км-девушки
37.00-39.00-40.30
10 км-юноши
37.00-38.30-40.30

### 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

- 1. Место и значение лыжного спорта, лыжной подготовки в системе физического воспитания населения.
- 2. Эволюция развития лыжного спорта.
- 3. Лыжники Республики Коми, участники Олимпийских игр.
- 4. Анализ техники и методика обучения классическому одновременному одношажному ходу. Типичные ошибки и их устранение.
- 5. Анализ техники и методика обучения классическому одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки и их устранение.
- 6. Анализ техники и методика обучения классическому одновременному бесшажному ходу. Типичные ошибки и их устранение.
- 7. Анализ техники классического попеременного двухшажного хода и методика обучения. Типичные ошибки и их устранение.
- 8. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу. Типичные ошибки и их устранение.
- 9. Анализ техники и методика обучения повороту переступанием в движении. Типичные ошибки и их устранение.
- 10. Анализ техники и методика обучения торможению «плугом». Типичные ошибки и их устранение.
- 11. Анализ техники и методика обучения торможению «упором» Типичные ошибки и их устранение.
- 12. Анализ техники и методика обучения способам спусков. Типичные ошибки и их устранение.
- 13. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
- 14. Фазовый состав скользящего шага попеременного двухшажного хода.
- 15. Способы поворотов на лыжах на месте и методика обучения.
- 16. Способы поворотов на лыжах в движении.
- 17. Классификация способов передвижения на лыжах.
- 18. Классификация коньковых ходов.
- 19. Способы преодоления подъёмов на лыжах.
- 20. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.
- 21. Особенности применения игрового материала на уроках лыжной подготовки в школе с учащимися разных возрастных групп.
- 22. Методы и этапы обучения способам передвижения на лыжах.
- 23. Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на занятиях по лыжной подготовке в школе.
- 24. Задачи и формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
- 25. Выбор и подготовка мест для занятий. Понятие об учебной площадке, учебном склоне, учебной лыжне.
- 26. Структура и особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в школе с учащимися различных возрастных групп.
- 27. Основные методы тренировки в лыжном спорте.
- 28. Типы уроков лыжной подготовки.

- 29. Понятие о технике передвижения на лыжах. Понятие о структуре движений, цикле хода, темпе, продолжительности и длине цикла.
- 30. Терминология и классификация лыжных ходов.
- 31. Применение лыжных мазей держания и мазей скольжения (парафинов) при подготовке лыжного инвентаря.
- 32. Выбор лыж и установка крепления, подбор лыжных палок, для различных ходов.
- 33. Классификация лыжного спорта.
- 34. Упражнения для обучения способов передвижения на лыжах.
- 35. Основы планирования учебного материала по лыжной подготовке.
- 36. Анализ техники и методика обучения полуконьковому ходу. Типичные ошибки и их устранение.
- 37. Анализ техники и методика обучения попеременным коньковым ходам. Типичные ошибки и их устранение.
- 38. Определение результатов в соревнованиях по лыжам. (подсчёт результатов, распределение мест, оформление итогового протокола)
- 39. Старт. Виды старта. Основные правила старта.
- 40. Документация на соревнованиях по лыжным гонкам (календарный план, положение, заявки, протоколы)
- 41. Классификация лыжных соревнований
- 42. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.

#### Методика преподавания по теме:

- 1. Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж. Разучить подводящие упражнения для обучения способам передвижения на лыжах.
- 2. Дать представление о способах подъема и спусков под уклон. Оценить технику выполнения поворота на месте заданным способом.
- 3. Обучать технике скользящего шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках.
- 4. Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах.
- 5. Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах.
- 6. Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Разучить торможение «плугом», «упором».
- 7. Разучить способы перехода с попеременного на одновременный ход. Совершенствовать технику спусков и подъемов в эстафетах.
- 8. Совершенствовать технику преодоления подъемов различной крутизны скользящим шагом. Разучить поворот «переступанием» и «упором».
- 9. Дать представление о классификации коньковых способов передвижения. Совершенствовать навыки передвижения в играх или эстафетах.
- 10. Сформировать представление о технике одновременного двухшажного хода. Совершенствовать навыки владения лыжами в эстафетах с использованием лыжных палок.
- 11. Создать у учащихся правильное представление о технике попеременного двухшажного хода. Разучить поворот переступанием в движении.
- 12. Создать у учащихся правильное представление о технике одновременного одношажного хода. Закрепить технику преодоления подъёма различной крутизны