



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

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГПОУ «СПК»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ  
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.9.5 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Для студентов, обучающихся по специальности  
(базовый уровень)

**49.02.02 Адаптивная физическая культура  
(углубленная подготовка)**

Сыктывкар, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины «Лыжный спорт с методикой тренировки» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

<b>код</b>	<b>наименование специальности/профессии</b>
49.02.02	Адаптивная физическая культура

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

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

#### Разработчики

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

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

#### Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от 25 апреля 2022 г.

#### Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

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

Протокол № 3 от 27 мая 2022 г.

## Содержание

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

# 1. ПАСПОРТ рабочей программы учебной дисциплины

Лыжный спорт с методикой тренировки

## 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО

по специальности 

49.02.02
----------

Адаптивная физическая культура
--------------------------------

  
[код] [наименование специальности полностью]  
укрупненной группы специальностей 

49.02.02
----------

Адаптивная физическая культура
--------------------------------

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности 

49.02.02
----------

Адаптивная физическая культура
--------------------------------

  
[код] [наименование специальности полностью]

## 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ 

Профессиональный цикл
-----------------------

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

1. содержание и задачи адаптивной физической культуры, историю ее становления и развития в России и за рубежом;
2. понятийный аппарат теории адаптивной физической культуры;
3. основные педагогические принципы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья и ослабленным здоровьем;
4. особенности реализации принципов физического воспитания в адаптивной физической культуре;
5. особенности содержания, средств, методов и форм адаптивного

- физического воспитания;
6. дидактические и воспитательные возможности различных методов, средств и форм организации адаптивного физического воспитания детей и подростков;
  7. организационно-управленческую структуру адаптивной физической культуры в России;

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

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

<b>Профессиональные компетенции</b>	
<b>ПМ.1</b>	<b>Организация адаптивного физического воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях</b>
<b>ПК 1.1</b>	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
<b>ПК 1.2</b>	Проводить учебные занятия по физической культуре
<b>ПК 1.3</b>	Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности
<b>ПК 1.4</b>	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
<b>ПК 1.5</b>	Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.
<b>ПМ.2</b>	<b>Организация адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к</b>

	<b>специальным медицинским группам</b>
<b>ПК 2.1</b>	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.
<b>ПК 2.2</b>	Проводить занятия оздоровительной физической культурой
<b>ПК 2.3</b>	Организовывать внеурочные занятия физической культурой оздоровительной, реабилитационной и рекреационной направленности
<b>ПК 2.4</b>	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся
<b>ПК 2.5</b>	Анализировать учебные занятия и внеурочные мероприятия
<b>ПК 2.6</b>	Вести документацию, обеспечивающую процесс адаптивного физического воспитания обучающихся, отнесенных к специальным медицинским группам
<b>ПМ.3</b>	<b>Методическое обеспечение процесса адаптивного физического воспитания</b>
<b>ПК 3.1</b>	Разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе примерных с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся
<b>ПК 3.2</b>	Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области адаптивной физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов
<b>ПК 3.3</b>	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений
<b>ПК 3.4</b>	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания

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

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	260
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
	в том числе:	
2.2	практические занятия	134
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	98
3.4	внеаудиторная самостоятельная работа	98
	Итоговая аттестация в форме	Д/зачёт, 6 семестр
	Итого	260

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Лыжный спорт с методикой тренировки

(наименование полностью)

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

4.1.2 лаборатории

4.1.3 зала

*[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]*  
теории и истории физической культуры;  
методики физического воспитания;

универсальный спортивный зал;  
тренажерный зал;  
открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

#### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
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	<b>Печатные пособия</b>	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	<b>Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)</b>	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Лыжный спорт»	К
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
	Лыжи беговые	К
	Ботинки лыжные	К
	Лыжные палки	К
	Лыжные мази, парафины	Ф
	Утюг	Д
	<b>Средства до врачебной помощи</b>	
	Аптечка медицинская	К

#### Условные обозначения

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

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

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

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

**Технические средства обучения**

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

### **3.3. Используемые технологии обучения**

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

### **3.4. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

#### **Основные источники:**

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

### Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков. 2016	2016	
2	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт / Под ред. Г.А. Сергеева	2015	
3	Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков.	2016	

### Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

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

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

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

Журнал «Лыжный спорт»

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

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

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

Лыжные смазки и аксессуары

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

Сайт циклических видов спорта

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

Федерация лыжных гонок России

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

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

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



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

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

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

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

	соблюдением правовых норм ее регулирующих.	повышению профессионального уровня.	практических занятиях.
ОК.12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	- проявление интереса и мотивации к изучению базовых и новых видов спортивной деятельности; - демонстрация знаний в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности; - демонстрация практического владения базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	Теоретические и практические зачеты. Участие в спортивной деятельности соревнований.
	Профессиональные компетенции		
ПК.1.1	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.1.2	Проводить учебные занятия по физической культуре	Находить и использовать методическую литературу и другие источники информации.	Проведения практического занятия по оформлению учебной документации
ПК.1.3	Организовывать внеурочную физкультурно-спортивную деятельность обучающихся оздоровительной, профилактически-реабилитационной и рекреационной направленности	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.1.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.1.5	Анализировать учебные занятия, внеурочные мероприятия.	Находить и использовать методическую литературу и другие источники информации.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.2.1	Определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся.	Способность проявить стремление к самообразованию и повышению	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и

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

	других педагогов.		
ПК.3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	Способность проявить стремление к самообразованию повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий
ПК.3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области адаптивного физического воспитания.	Способность проявить стремление к самообразованию повышению профессионального уровня.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий

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

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

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

# КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ С ОСНОВАМИ ТРЕНИРОВКИ

## 3 семестр

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

- а) виды лыжного спорта
- б) терминологию лыжного спорта
- в) требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря для классических способов передвижения
- г) классификацию классических способов передвижения в лыжном спорте

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

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

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

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

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

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

## 4 семестр

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

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

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

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

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

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

4. Освоить **умения методической подготовки**:

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



### 5 семестр

1. По окончании семестра студент должен **знать**:
  - а) классификацию коньковых способов передвижения
  - б) подготовка и подбор лыжного инвентаря для конькового способа передвижения
  - в) организацию и методику обучения различным способам передвижения на лыжах
  - г) основы моделирования конспекта по лыжной подготовке в школе
2. Освоить **умения технической подготовки** в:
  - а) одновременном двухшажном коньковом ходе
  - б) одновременном одношажном коньковом ходе
  - в) попеременный коньковый ход со свободным скольжением
  - д) полуконьковом ходе
  - е) повороте переступанием в движении
3. Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций коньковым способом передвижения:

Ю - 10 км	Д - 5 км
«5» - 42.00	«5» - 24.00
«4» - 43.50	«4» - 25.30
«3» - 47.00	«3» - 27.00
4. Освоить **умения методической подготовки**:
  - а) уметь организовать и провести урок лыжной подготовки по конкретной теме
  - б) уметь моделировать конспект занятия по лыжной подготовке

### 6 семестр

1. По окончании семестра студент должен **знать**:
  - б) основы планирования учебного материала по разделу «Лыжная подготовка» в школе
  - в) периодизацию спортивной тренировки лыжников-гонщиков
  - г) средства и методы тренировки лыжников-гонщиков
2. Освоить **умения** технической подготовки в:
  - б) одновременном двухшажном коньковом ходе
  - в) одновременном одношажном коньковом ходе
  - г) торможении «плугом»
  - д) повороте «из упора»
  - е) в преодолении подъема одновременным двухшажным коньковым ходом
  - ж) повороте переступанием в движении в усложненных условиях
2. Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций классическим и коньковым способом передвижения:

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