



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГПОУ «СГПК»

_____ Е.А. Выборных

«___» _____ 2023 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

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, 2023

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]

Разработчики

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

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

24

[число]

мая

[месяц]

[дата представления на экспертизу]

2023

[год]

Рассмотрено:

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от «23 » мая 2023 г.

Председатель ПЦК

_____ **Н.Н.Вахнина**

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ СГПК»

Протокол № 4 от « 06 » июня 2023 г.

Председатель

Методического совета

_____ **А.В. Рожина**

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 преподавания
[наименование дисциплины в соответствии с ФГОС]

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО

по специальности [код] [наименование специальности полностью]
укрупненной группы специальностей
[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности [код] [наименование специальности полностью]
в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки
[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки] [код] [наименование специальности полностью]
в рамках специальности СПО [код] [наименование специальности полностью]

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ
в вариативную часть циклов ППССЗ
[наименование цикла в соответствии 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 физкультурно-спортивной 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 само страховки 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 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	основы судейства по изученным базовым видам спорта;
8	разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
9	технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

В результате изучения по общепрофессиональной дисциплине

ОП.13.6 Лыжный спорт с методикой преподавания

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

Код	Наименование результата обучения
	Общие компетенции
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках
Профессиональные компетенции	
ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.2.	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.
ПК 3.3.	Осуществлять контроль ,оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»
ПК 3.4	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста
ПК. 3.5.	Организовывать и осуществлять внеурочную деятельность в области физической культуры.

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

всего часов в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося часов, в том числе
 часов,
самостоятельной работы обучающегося 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)	144
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	136
в том числе:		
2.1	лекции	24
2.2	семинарские и практические работы	112
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
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	144

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

ОП.13.6 Лыжный спорт с методикой преподавания

Наименование дисциплины

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	
2 курс, 1 семестр				
Раздел 1.	Теоретический	6		
Тема 1.1.	.			
Лекции	История возникновения и развития лыжного спорта в России. Техника безопасности при занятиях на лыжах	2		ОК 01-0.3 ПК 3.1
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	
Раздел 2.	Методико-практический	28		
Тема 2.1.				
Практическое занятие	Техника передвижения на лыжах	2		ОК 08 ПК 3,1
Содержание учебного материала				
1	Техника скользящего шага при ходьбе без палок (иммитационные упражнения, посадка, работа рук, отталкивание ног, одноопорное положение)		2	
2	Ступающий шаг.		2	
	Основы техники попеременного двухшажного хода		2	
3	Упражнения для обучения способам передвижения		2	
Тема 2.2.				
Лекции	Классификация способов передвижения на лыжах Индивидуальный подбор лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных	1		ОК 01-03
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	Ступающий и скользящий шаг Техника спусков и подъёмов	3		ОК 08 ПК 1.3
Содержание учебного материала				
1	Ступающий		2	
	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		2	
6	Способы подъёмов		2	

7	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 6 км			2	
Тема 2.3.					
Лекции	Подбор лыжных мазей в зависимости от погодных условий ,способы нанесения(мази сцепления, температурный режим занятий)		1		ОК 4,5
1	Виды мазей			1	
2	Правила нанесения мазей держания			2	
3	Факторы, влияющие на выбор мази:			2	
Практическое занятие	Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе. Техника спусков и подъёмов		3		ОК 8-12
Содержание учебного материала					
1	Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе			2	
2	Торможение на спусках			2	
3	Одновременный бесшажный ход - типичные ошибки			1	
4	Техника спуска в различных стойках			2	
5	Выход и заход на лыжню			1	
6	Применение способа подъёма в зависимости от крутизны склона			2	
7	Встречные эстафеты			1	
8	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км			2	
Тема 2.4.					
Лекции	Ошибка при смазке лыж и пути их устранения		1		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала					
1	Понятие «подлип» и его устранение			1	
2	Понятие «обледенение» и его устранение			1	
3	Отдача и её устранение			1	
Практическое занятие	Варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов , торможения		3		ОК 01-03 ПК 3.1
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			1	
7	Переменная работа по дистанции			1	
Тема 2.5.					
Лекции	Характеристика основных элементов в способах передвижений . Терминология лыжного спорта		1		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала					
1	Характеристика основных элементов в способах передвижений			1	
2	Терминология лыжного спорта			1	
Практическое занятие	Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте		3		ОК 8-12
Содержание учебного материала					
1	Попеременный двухшажный ход			2	
2	Одновременный бесшажный ход			2	
3	Одновременный одношажный ход			2	
4	Выход и заход на лыжню			3	
5	Торможение «плугом», «упором»			2	
6	Применение стоек спусков и техника подъёмов			2	
7	Распределение сил по дистанции, обгон соперника			2	
Тема 2.6.					

Практическое занятие	Повороты на месте и одновременный бесшажный ход Техника спусков и подъёмов, различные виды торможений	4		ОК 01-03 ПК 3.1
Содержание учебного материала				
1	Использование попеременного двухшажного хода по дистанции		2	
2	Передвижение одновременным бесшажным ходом		2	
3	Применение одновременного одношажного хода		2	
4	Техника спусков и подъёмов		3	
5	Торможения на спусках		2	
7	Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км (д)			
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Применение способов передвижения от рельефа местности	4		ОК 01-03 ПК 3.1
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	
Тема 2.8.				
Практическое занятие	Применение рациональных способов передвижения по дистанции	4		ОК8-12 ПК 1.3
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	
Тема 2.9				
Практическое занятие	Вариативность применения лыжных ходов	2		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	Применение изученных классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	2		
	Итого	36		
	Лекции	6		
	Практические занятия	28		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
2 курс, 2 семестр				
Раздел 1.	Теоретический	6		
Тема 1.1.				
Лекции	Подготовка инвентаря для классического способа передвижения	1		ОК 01-07

Содержание учебного материала				
1	Нанесение мазей скольжения		2	
2	Нанесение мази держания		1	
Раздел 2.		Методико-практический	28	
Тема 2.1.				
Практическое занятие	Согласованность движений в попеременно двухшажном ходе, одновременном бесшажном, одновременно одношажном ходах	3		ОК 01-08 ПК 3.1
Содержание учебного материала				
1	Вариативность применения попеременного двухшажного хода в играх, эстафетах		2	
2	Одновременный бесшажный ход		2	
3	Одновременно одношажный ход в подъём		3	
2	Одновременный двухшажный ход- основной вариант		1	
3	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	
Тема 2.2.				
Лекции	Анализ техники одновременных ходов	1		ОК 04-06
Содержание учебного материала				
1	Цикл и фазы движения		2	
2	Типичные ошибки и их устранение		2	
Практическое занятие	Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы Скользящий шаг. Одновременно одношажный ход.	3		ПК 3.1
Содержание учебного материала				
1	Согласованность движений рук и ног (посадка, работа рук, отталкивание ногой, одноопорное положение)		2	
2	Одновременно одношажный ход в подъём		3	
3	Переход с хода на ход		1	
4	Подъём скользящим шагом		2	
5	Поворот переступанием в движении		1	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км			
Тема 2.3.				
Лекции	Выбор места занятий	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Выбор места занятий		1	
2	Понятия :учебная лыжня, учебный склон, тренировочная лыжня и учебно-тренировочная лыжня		1	
Практическое занятие	Применение лыжных ходов по дистанции	3		ПК.3.1
Содержание учебного материала				
1	Взаимодействие навыков передвижения		2	
2	Попеременный двухшажный ход		2	
2	Одновременный одношажный ход		2	
3	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Переходы с одновременного на попеременный		2	
4	Торможение плугом, полуплугом		2	
5	Применение способов передвижения в соревновательных условиях на дистанции 5 км		2	
Тема 2.4.				
Лекции	Анализ техники попеременного двухшажного хода	1		ОК01-05

Содержание учебного материала				
1	Скользкий шаг, его периоды и фазы		1	
2	Типичные ошибки и их устранение		1	
Практическое занятие	Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении	3		ОК 01-08 ПК 3.1
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Скользкий шаг и одноопорное положение		2	
2	Одновременный двухшажный ход		3	
3	Торможения		2	
4	Переходы с хода на ход		2	
5	Поворот переступанием в движении		2	
6	Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 6 км			
Тема 2.5.				
Лекции	Анализ техники поворотов в движении	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Техника выполнения		1	
2	Типичные ошибки и их устранение		1	
Практическое занятие	Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в движении. Переход с хода на ход.	3		ОК 8-12 ПК1.3
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	
Тема 2.6.				
Лекции	Анализ техники передвижения (видеозапись)	1		ОК 01-07
Содержание учебного материала				
1	Техника выполнения и типичные ошибки		2	
2	Ошибки и их устранение		2	
Практическое занятие	Переход с хода на ход. Поворот переступанием в движении .Подъём скользящим шагом	3		ОК 01-08 ПК.3.1
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	
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Вариативность применения способов передвижения при прохождении дистанции 8,10 км	4		ОК01-08 ПК.3.1
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	
Тема 2.8.				
Практическое занятие	Вариативность применения способов передвижения	4		ОК 01-08 ПК.3.1
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	
Тема 2.9				
Практическое занятие	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений	2		ОК01-08
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	
Самостоятельная работа студентов	Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки. Консервация классических лыж	2		ПК 01-08
	Итого	36		
	Лекции	6		
	Практические занятия	28		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
3 курс, 3 семестр				
Раздел 1.	Теоретический	6		
Тема 1.1.	.			
Лекции	История возникновения конькового способа передвижения. Классификация коньковых ходов в лыжном спорте. Техника безопасности на занятиях	2		ОК05-07
Содержание учебного материала				
1	Предпосылки возникновения и развития конькового хода		1	
2	Классификация коньковых способов передвижения		1	
3	Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на занятиях		1	
4	Требования техники безопасности		1	
Раздел 2.	Методико-практический	28		
Тема 2.1.				
Практическое занятие	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	2		ОК 01-03 ПК 3.1
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Техника скользящего шага при ходьбе без палок, с палками		2	
3	Классификация одновременных ходов		2	
4	Способы преодоления подъемов, спусков		2	
5	Силовая работа на мышцы верхнего плечевого пояса		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа		2	

	местности до 5 км			
Тема 2.2.				
Лекции	Подбор и подготовка лыжного инвентаря для конькового способа передвижения	1		ОК01-04
Содержание учебного материала				
1	Виды лыж и требования к их подбору для конькового способа передвижения		1	
2	Подбор ботинок и установка креплений		1	
3	Подбор лыжных палок		1	
4	Обработка лыж парафином		1	
Практическое занятие	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	3		ОК04-08 ПК3.1
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Техника скользящего шага при ходьбе без палок, с палками		2	
3	Классификация одновременных ходов		2	
4	Способы преодоления подъемов ,спусков		2	
5	Силовая работа на мышцы верхнего плечевого пояса		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км		2	
Тема 2.3.				
Лекции	Основы планирования учебного материала в школе.	1		ОК01-09
1	Основа планирования (годовое, четвертное, поурочное).		1	
2	Основы моделирования конспекта урока по лыжной подготовке		2	
Практическое занятие	Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	3		ОК 01-07 ПК.3.1
1	Попеременный двухшажный ход с использованием палок		2	
2	Игровые задания для совершенствования скользящего шага		2	
3	Одновременный одношажный 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	
Тема 2.4.				
Лекции	Методика построения урока лыжной подготовки в школе	1		ОК01-09
1	Подготовка мест занятий		1	
2	Организация занятия		2	
3	Моделирование конспекта урока		2	
Практическое занятие	Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход	3		ОК01-09 ПК 3.1-3.5
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	Отталкивание ребром лыжи		1	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		2	
7	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)			
Тема 2.5.				
Лекции	Методика построения урока лыжной подготовки	1		ОК01-09
1	Структура и содержание уроков лыжной подготовки в школе		2	
2	Алгоритм составления конспекта урока		2	
Практическое занятие	Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход	3		ПК 3.1-3.5
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	
7	Дать представление о способах подъема и спусков под уклон. Оценить технику выполнения поворота на месте заданным способом(методика обучения)		3	
Тема 2.6.				
Практическое занятие	Перенос веса тела в коньковых ходах	4		ОК01-09 ПК 3.1-3.5
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	
8	Обучать технике скользящего шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (методика обучения)		3	
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Согласование работы рук и ног в коньковых ходах	4		ОК01-09 ПК 3.1-3.5
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	
8	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 передвижения	4		ОК01-09 ПК 3.1-3.5
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	
8	Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах(методика обучения)		3	
Тема 2.9.				
Практическое занятие	Использование конькового хода по дистанции	2		ОК01-09 ПК 3.1-3.5
Содержание учебного материала				
1	Полуко́ньковый ход		2	
2	Преодоление равнинных участков коньковым ходом		2	
3	Преодоление подъёмов коньковым ходом		2	
4	Применение ходов в соревновательных условиях		3	
5	Дистанционная работа		3	
Самостоятельная работа студентов	Основы конькового способа передвижения .Консервация лыж	2		
	Итого	36		
	Лекции	6		
	Практические занятия	28		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
3 курс, 4 семестр				
Раздел 1.	Теоретический	6		
Тема 1.1.				
Лекции	Организация и проведение соревнований со школьниками, подсчёт результатов	1		ОК01-09
Содержание учебного материала				
1	Классификация соревнований		1	
2	Права и обязанности участников соревнований		2	
4	Подсчёт результатов		1	
5	Выбор и подготовка лыжных трасс для школьников		2	
Раздел 2.	Методико-практический	28		
Тема 2.1.				
Практическое занятие	Применение коньковых способов передвижения по дистанции в зависимости от рельефа местности	3		ПК 3.1-3.5
Содержание учебного материала				
1	Попеременный коньковый ход		2	
2	Одновременный одношажный коньковый ход		2	
3	Одновременный двухшажный коньковый ход		2	
2	Полуко́ньковый ход на обе ноги		3	
3	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	

4	Разучить способы перехода с попеременного на одновременный ход. Совершенствовать технику спусков и подъемов в эстафетах(методика обучения)	2	3	
Тема 2.2.				
Лекции	Документация для проведения соревнований	1		ОК01-09
Содержание учебного материала				
1	Календарный план соревнований		2	
2	Положение о соревнованиях		2	
3	Заявка на участие в соревнованиях		2	
4	Различные виды протоколов		2	
Практическое занятие	Вариативность применения попеременных и одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности	3		ПК 3.1-3.5
Содержание учебного материала				
1	Одновременный двухшажный коньковый ход равнинный		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	
7	Сформировать представление о технике одновременного двухшажного хода. Совершенствовать навыки владения лыжами в эстафетах с использованием лыжных палок(методика обучения).		3	
Тема 2.3.				
Лекции	Средства подготовки школьников в лыжном спорте	1		ОК01-09
Содержание учебного материала				
1	Средства подготовки школьников		1	
2	Методы подготовки		2	
Практическое занятие	Вариативность одновременного двушажного конькового хода и одношажный коньковый ход	3		ПК 3.1-3.5
Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике попеременного хода		2	
2	Одновременный двухшажный ход под уклон		3	
3	Одновременный двухшажный ход в подъём		2	
4	Переходы с попеременного на одновременный		2	
5	Переходы с одновременного на попеременный		2	
6	Торможение плугом		2	
7	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 8 км		2	
8	Создать у учащихся правильное представление о технике попеременного двухшажного хода .Разучить поворот переступанием в движении(методика обучения)		3	
Тема 2.4.				
Лекции	Анализ техники одновременного одношажного конькового хода (видеоматериал)	1		ОК01-09
Содержание учебного материала				
1	Анализ техники		1	
2	Устранение индивидуальных ошибок		1	
Практическое	Попеременный двухшажный ход в полной координации	3		ПК 3.1-

занятие				3.5
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	
7	Создать у учащихся правильное представление о технике одновременного одношажного хода. Закрепить технику преодоления подъёма различной крутизны(методика обучения)			
Тема 2.5.				
Лекции	Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода (видеоматериал)	1		
Содержание учебного материала				
1	Анализ техники		1	
2	Устранение индивидуальных ошибок		1	
Практическое занятие	Применение одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности	3		
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	
6	Дать представление о классификации коньковых способов передвижения. Совершенствовать навыки передвижения в играх или эстафетах.(методика обучения)			
Тема 2.6.				
Лекции	Старт .Правила старта .Виды стартов	1		ОК01-09
Содержание учебного материала				
1	Правила старта		1	
2	Виды стартов		1	
Практическое занятие	Передвижение коньковым ходом по пересечённой местности	3		ПК 3.1-3.5
Содержание учебного материала				
1	Преодоление подъёмов коньковым ходом		3	
2	Переходы с хода на ход		2	
3	Переходы с попеременного на одновременный		2	
4	Переходы с одновременного на попеременный		2	
5	Левосторонний ход		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км		2	
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Переход с хода на ход в коньковых способах передвижения	4		ОК01-09 ПК 3.1-3.5
Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике конькового хода		2	
2	Одновременный двухшажный ход		2	

3	Одновременный одношажный ход		2	
5	Переход с хода на ход		3	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км		3	
7	Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика обучения)		3	
Тема 2.8.				
Практическое занятие	Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности	2		ОК01-09 ПК 3.1-3.5
Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике конькового хода		2	
2	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Переходы с одной руки на другую		3	
4	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км		2	
Самостоятельная работа студентов	Подготовка к дифференцированному зачёту. Консервация лыж	2		
Тема 2.9.				
Практическое занятие	Ликвидация задолженностей по технике передвижения Коньковым способом	1		
Содержание учебного материала				
1	Одновременный двухшажный коньковый ход		3	
2	Одновременный одношажный ход		3	
3	Переход с хода на ход		3	
4	Ликвидация индивидуальной задолженности		3	
5	Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений	3	3	
	Итого	36		
	Лекции	6		
	Практические занятия	28		
	Самостоятельная работа обучающихся	2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

- 4.1.1 учебный кабинет Кабинет методики физического воспитания
- 4.1.2 лаборатории 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	
	<i>Лыжная подготовка</i>	
	<i>Лыжи беговые</i>	К
	<i>Ботинки лыжные</i>	К
	<i>Лыжные палки</i>	К
	Лыжные мази, парафины	Ф
	Утюг	Д
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	К

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

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

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

Технические средства обучения

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

3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

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

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1	Жданкина Физическая культура. Лыжная подготовка	2019	
2	Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка	2020	ЭБ 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.	2018	

Дополнительные источники:

1:	.Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Методика преподавания	1999	
2.	З.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 компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
ПК 1.1-1.2 У-1	планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;	Выполнение анализа занятия по предложенной схеме	оценка выполнения практического задания
ОК 11 У-2	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)	оценка на практическом занятии
ОК 8,9 У-3	использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Умение использовать терминологию лыжного спорта в физкультурно-спортивной деятельности	оценка выполнения практического задания (тестирование)
ОК 10 У-4	применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;	Применение приёмов само страховки при занятиях лыжным спортом	контрольные нормативы
ПК1.1-1.5 У-5	обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;	Умение обучать способам передвижений на лыжах по предложенной теме(учебная практика)	оценка на практическом занятии
ОК8 У-6	подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования	Умение подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря	оценка выполнения практического задания

	и инвентаря;		
ОК8 У-7	использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Умение подбирать, использовать лыжный инвентарь, в зависимости от способа передвижения (индивидуально)	оценка на практическом занятии
	Усвоенные знания		
3-1	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)	контрольная работа, устный опрос
3-2	терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Знание основных терминов применяемых в лыжном спорте (тестирование)	устный опрос
3-3	технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Знание и умение продемонстрировать технику передвижения на лыжах	тест
3-4	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)	контрольная работа, практические занятия
3-5	методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	Умение методически грамотно разрабатывать конспект занятия по формированию двигательного действия (дифференцированно)	контрольная работа, практические занятия
3-6	особенности и методику развития физических качеств в	Знание возрастных особенностей и методику развития физических качеств	устный опрос, практические занятия

	базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;	средствами лыжного спорта	
3-7	основы судейства по изученным базовым видам спорта;	Участие в судействе соревнований различной категории	устный опрос
3-8	разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;	Знание и умение использования различного лыжного инвентаря для занятий видами физкультурно-спортивной деятельности	устный опрос
3-9	технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю	Знание техники безопасности при организации занятий лыжной подготовкой	практические занятия
	Общие компетенции		
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- демонстрация интереса к будущей профессии; умение демонстрировать способы передвижения и уметь организовывать обучение способам передвижения	Текущий контроль по способам передвижения; конспект занятия по методической теме
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач; - эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.	Выполнение текстовых заданий , выполнение творческих работ.
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной	- решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания; - выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.	Выполнение текстовых заданий, выполнение творческих работ.

	сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях		
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	<ul style="list-style-type: none"> - эффективный поиск необходимой информации; - использование различных источников, включая электронные; - оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития в коллективе и команде 	Собеседование.
ОК 05	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;	<ul style="list-style-type: none"> - проектирование уроков физической культуры с применением современных технических средств; обучения в процессе преподавания. 	Устный ответ. Собеседование. Владение профессиональной лексикой
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<ul style="list-style-type: none"> - применение разнообразных методов, форм и приемов взаимодействия с членами педагогического коллектива, представителями администрации; - 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 	Адекватное профессиональное поведение;.

		процесса к решению поставленных задач.	
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития; - своевременность сдачи заданий, отчетов	Собеседование. Текущий контроль Участие в спортивной деятельности соревнований
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности; - демонстрация умения 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.	Конспект урока
Профессиональные компетенции			
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области	- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и видов; - оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-	Текущий контроль Разработка конспектов уроков.

	физической культуры и спорта.	психологических особенностей школьников.	
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - качество проведения урока; - методическая грамотность; - рациональность использования времени; - аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке; - демонстрация приемов страховки и само страховки 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. 	Дневники по учебной и производственной практике. Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.
ПК 3.3	Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету «Физическая культура»	<ul style="list-style-type: none"> - аргументированность выбора методов диагностики и оценки учебных достижений школьников с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся, выставления отметки; - создание педагогической характеристики обучающегося. 	Экспертная оценка проведенного урока с точки зрения целесообразности применения разных форм, видов и методов контроля; отобранных контрольно-измерительных материалов.
ПК 3.4.	Вести документацию, обеспечивающую процесс физического воспитания обучающихся школьного возраста	- соответствие оформления учебной документации требованиям.	Проведение практического занятия по оформлению учебной документации.
ПК 3.5	Организовывать и осуществлять	Проведение внеклассного мероприятия и занятия в	--экспертное наблюдение и

	внеурочную деятельность в области физической культуры	соответствии с требованиями к структуре занятия	оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики
ПК 1.4	Анализировать учебные занятия	- полнота анализа уроков; - грамотность самоанализа уроков; - определение направления коррекции и формулирование предложений по совершенствованию процесса обучения.	Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.
ПК 1.5	Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре		
ПК 2.1.	Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия	Соответствие цели, задач и плана типу внеурочного мероприятия и занятия	-экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - устный экзамен
ПК 2.2	Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Проведение внеклассного мероприятия и занятия в соответствии с требованиями к структуре занятия	--экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной практики
ПК 2.3	Мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-спортивной деятельности.	Обоснованность и рациональность выбора способов и приемов мотивации в соответствии с возрастом и особенностями обучающихся, родителей и видом физкультурно-спортивной деятельности	- дифференцированный зачет; -экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;
ПК 2.4	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	Дидактическая целесообразность методов и приемов педагогического контроля	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики
ПК 2.5	Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	Соблюдение требований к проведению анализа (самоанализа) внеклассного занятия	- экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной

		Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа внеклассного занятия	практики; -экспертная оценка защиты лабораторной работы
ПК 2.6	Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.	Соответствие оформления документации установленным требованиям	- тестирование; - экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях; - экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;
ПК 3.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические 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 учебно-методических материалов ФГОС.	Текущий контроль Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебно-тематических планов по предметам начальной школы с учетом выбранного УМК Экспертная оценка выбранного УМК Рубежный контроль Экспертная оценка разработанных учебно-методических материалов
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	- 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	Текущий контроль Оценка аннотации студента к созданной им базе данных Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности Экспертная оценка

	педагогов	<ul style="list-style-type: none"> - обоснованность выбора педагогической и методической литературы; - обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера; - сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных 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. 	представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)
ПК 3.3	Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам. - логичность выступлений с аргументированностью выбора формы; - демонстрация правильности оформления педагогических разработок; - соответствие педагогических разработок методическим требованиям; - качество презентации результатов педагогической деятельности; - полнота оформления портфолио педагогических достижений. 	<p>Текущий контроль Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиями СИБИБД (Системы стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу)</p> <p>Оценка презентаций педагогических разработок</p>
ПК 3.4	Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> - планирование исследовательской деятельности в соответствие с этапами научного исследования; - разработка тематики исследовательской и проектной деятельности с учетом основных тенденций 	<p>Текущий контроль Консультационная проверка промежуточных результатов исследования</p> <p>Рубежный контроль Экспертная оценка</p>

		<p>развития начального общего образования, интересов, возрастных и индивидуально-психологических особенностей учителя и учащихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация владения технологией разработки и методикой проведения уроков-проектов; - качество оформления результатов педагогического исследования; <p>1 результативность участия в исследовательской и проектной деятельности.</p>	<p>Портфолио студента (раздел «Сертификаты и свидетельства»)</p>
--	--	---	--

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 для классического способа передвижения(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 для конькового способа передвижения (тест)
7. Тема: Организация и проведение соревнований по лыжам со школьниками (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 попеременным двухшажным ходом
 - в) передвижении одновременным бесшажным ходом
 - г) передвижении одновременным одношажным ходом
 - д) торможении “заданным способом
 - е) спуск заданным способом (высокой, основной, низкой стойке с преодолением ворот)
 - ж) подъём заданным способом
 - з) поворот на месте переступанием заданным способом
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 и методику обучения
 - в) методику организации и проведение занятий по лыжной подготовке со школьниками
2. Освоить **умения технической подготовки** в:
 - а) попеременном двухшажном классическом ходе в подъём
 - б) в) переходе с попеременного хода на одновременный
 - г) переходе с одновременного хода на попеременный
 - д) подъём «скользящим шагом»
 - е) поворот переступанием в движении
 - ж) способы торможения в усложнённых условиях
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 движении
 - г) подъём попеременным коньковым ходом
3. Освоить **умения методической подготовки**:
 - а) уметь организовать и провести фрагмент урока 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 средствами лыжного спорта
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 одновременным двухшажным коньковым ходом

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 (коньковые ходы)	
I семестр	II 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