



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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГПОУ «СГПК»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ
ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.16.6 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ
ПРЕПОДАВАНИЯ**

Для студентов, обучающихся по специальности
(базовый уровень)

49.02.02 Адаптивная физическая культура
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2024

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

код наименование специальности/профессии

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

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

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

Разработчики

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

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

Рекомендована

ПЦК преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 9 от 25 апреля 2024 г.

Рассмотрена

научно-методическим советом ГПОУ

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

Протокол № 4 от 10 «июня» 2024 г.

Содержание

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

1. ПАСПОРТ

рабочей программы учебной дисциплины

ОП.16.6 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

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.

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

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

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 144 часа, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 138 часов,
самостоятельной работы обучающегося 6 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)	138
	в том числе:	
2.1	Лекций	24
2.2	практические занятия	114
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
	Итоговая аттестация в форме	Д/зачёт, 6 семестр
	Итого	144

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

Лыжный спорт с методикой преподавания

Номер разделов и тем		Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1		2	3	4	
		2курс 1семестр			
Раздел1.		Теоретический	2		
Тема 1.1.		.			
Лекции		История возникновения и развития лыжного спорта в России. Техника безопасности при занятиях на лыжах	1		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	1		
Раздел 2.		Методико-практический			
Тема 2.1.					
Практическое занятие		Техника передвижения на лыжах	2		ОК 8-12
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	2		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		Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов торможения	2		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)	1		
Тема 2.5.					
Лекции		Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений. Техника упражнений. Терминология лыжного спорта	1		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала					
1	Понятие «умение», «навык»			2	
2	Основные термины лыжного спорта			1	
3	Характеристика основных элементов в способах передвижений			1	
Практическое занятие		Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте	2		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.				
Лекции	Техника и тактика распределения сил по дистанции	2		ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала				
1	Частота движений		1	
2	Применение способов передвижения от рельефа местности		1	
3	Распределение сил по дистанции		1	
Практическое занятие	Повороты на месте и одновременный бесшажный ход Техника спусков и подъёмов, различные виды торможений	4		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Использование попеременного двухшажного хода по дистанции		2	
2	Передвижение одновременным бесшажным ходом		2	
3	Применение одновременного одношажного хода		2	
4	Техника спусков и подъёмов		3	
5	Торможения на спусках		2	
7	Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км (д)			
Самостоятельная работа студентов	Стойки спусков и поворотов на месте Подготовка к тестированию	1		
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Применение способов передвижения от рельефа местности	4		ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двухшажный ход		2	
2	Одновременный одношажный ход		2	
3	Одновременный двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения на спусках		3	
5	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 3 км		3	

Тема 2.8.				
Лекции		Типичные ошибки применения способов передвижения на лыжах	1	ОК 1,2,4,5
Содержание учебного материала				
1	Типичные ошибки в работе рук		1	
2	Типичные ошибки в работе ног		1	
3	Способы их устранения		1	
Практическое занятие		Применение рациональных способов передвижения по дистанции	3	ОК8-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный двухшажный ход		2	
2	Одновременный одношажный ход		3	
3	Одновременный двухшажный ход-основной вариант		2	
4	Торможения на спусках		2	
5	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	
Тема 2.9				
Практическое занятие		Вариативность применения лыжных ходов	3	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	
		Итого	31	
		Лекции	6	
		Практические занятия	22	
		Самостоятельная работа обучающихся	3	

2 курс, 2 семестр				
Раздел 1.		Теоретический	1	
Тема 1.1.				
Лекции		Подготовка инвентаря для классического способа передвижения	1	ОК 1,2,8
Содержание учебного материала				
1	Нанесение мазей скольжения		2	
2	Нанесение мази держания		1	
Раздел 2.		Методико-практический		
Тема 2.1.				
Практическое занятие		Согласованность движений в попеременно двухшажном ходе, одновременном бесшажном, одновременно одношажном ходах	4	ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Вариативность применения попеременного двухшажного хода в играх, эстафетах		2	
2	Одновременный бесшажный		3	
3	Одновременно одношажный ход		2	
2	Одновременный двухшажный ход- основной вариант		1	
3	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км		2	
Самостоятельная работа студентов		Длина дистанции на различных соревнованиях (запись)	1	
Тема 2.2.				
Лекции		Анализ техники одновременного одношажного хода	1	ОК 1,2,4
Содержание учебного материала				
1	Посадка лыжника		2	
2	Опорная, маховая нога		2	
Практическое занятие		Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы Скользящий шаг. Одновременно одношажный ход.	2	ОК 8-12
Содержание учебного материала				
1	Согласованность движений рук и ног (посадка, работа рук, отталкивание ногой, одноопорное положение)		2	
2	Одновременно одношажный ход		3	
3	Переход с хода на ход		2	
4	Подъём скользящим шагом		2	
5	Поворот переступанием в движении		1	

6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км				
Тема 2.3.					
Лекции		Анализ техники скользящего шага	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала					
1	Выбор места занятий			1	
2	Понятия: учебная лыжня, учебный склон, тренировочная лыжня и учебно-тренировочная лыжня			1	
Практическое занятие		Применение лыжных ходов по дистанции	3		
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		ОК1,2,4
Содержание учебного материала					
1	Скользящий шаг, его периоды и фазы			1	
2	Типичные ошибки и их устранение			1	
Практическое занятие		Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении	2		ОК 8-12
Содержание учебного материала					
1	Техника попеременного двухшажного хода			2	
2	Скользящий 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. Анализ техники выполнения торможения	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала					
1	Техника выполнения			1	
2	Типичные ошибки и их устранение			1	
Практическое занятие		Попеременный двухшажный ход и поворот переступанием в движении. Переход с хода на ход.	2		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	1		
Тема 2.6.					
Содержание учебного материала					
1	Техника преодоления бугров и впадин			1	
Практическое занятие		Переход с хода на ход. Поворот переступанием в движении Подъём скользящим шагом	2		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	
Тема 2.7.					
Лекции		Классические способы передвижения	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала					
1	Классические ходы			2	
2	Способы передвижений			2	
3	Выявление уровня освоения знаний			3	

Практическое занятие		Вариативность применения способов передвижения при прохождении дистанции 8,10 км	2		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	
Тема 2.8.					
Практическое занятие		Вариативность применения способов передвижения	3		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	
Тема 2.9					
Содержание учебного материала					
1	Подготовка лыж на хранение			1	
Практическое занятие		Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений	2		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	28		
		Лекции	6		
		Практические занятия	22		
		Самостоятельная работа обучающихся	2		

		Зкурс 3 семестр			
Раздел 1.		Теоретический	6		
Тема 1.1.		.			
Лекции		История возникновения конькового способа передвижения. Классификация коньковых ходов в лыжном спорте. Техника безопасности на занятиях	2		ОК1,2,4
Содержание учебного материала					
1	Предпосылки возникновения и развития конькового хода			1	
2	Классификация коньковых способов передвижения			1	
3	Основы способа передвижения			1	
4	Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на занятиях			1	
6	Требования техники безопасности			1	
Самостоятельная работа студентов		Место и значение лыжного спорта в организации физкультурно- оздоровительной работы со школьниками и студентами	1		
Раздел 2.		Методико-практический			
Тема 2.1.					
Практическое занятие		Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	4		ОК 8-12
Содержание учебного материала					
1	Техника попеременного двухшажного хода			2	
2	Техника скользящего шага при ходьбе без палок, с палками			2	
3	Классификация одновременных ходов			2	
4	Способы преодоления подъемов, спусков			2	
5	Силовая работа на мышцы верхнего плечевого пояса			2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км			2	
Тема 2.2.					
Лекции		Подбор и подготовка лыжного инвентаря для конькового способа передвижения	1		ОК1,2,4
Содержание учебного материала					
1	Виды лыж и требования к их подбору для конькового способа передвижения			1	
2	Подбор ботинок и установка креплений			1	
3	Подбор лыжных палок			1	
4	Обработка лыж парафином			1	

Практическое занятие		Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	2		ОК 8-12
Содержание учебного материала					
1	Техника попеременного двухшажного хода			2	
2	Техника скользящего шага при ходьбе без палок, с палками			2	
3	Классификация одновременных ходов			2	
4	Способы преодоления подъемов, спусков			2	
5	Силовая работа на мышцы верхнего плечевого пояса			2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км			2	
Тема 2.3.					
Лекции		Основы планирования учебного материала в школе. Методика построения урока лыжной подготовки	1		ОК1,2,4
1	Основа планирования (годовое, четвертное, поурочное).				
	Структура и содержание уроков лыжной подготовки в школе			1	
2	Основы моделирования конспекта урока по лыжной подготовке			2	
Практическое занятие		Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности	2		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	
Тема 2.4.					
Лекции		Методика обучения школьников передвижению на лыжах	1		ОК1,2,4
1	Подготовка мест занятий			1	
2	Методы обучения			2	
3	Этапы обучения двигательному действию			2	
Практическое занятие		Основы конькового способа передвижения, поворот переступанием, полуконьковый ход	3		ОК 5-12
Содержание учебного материала					
1	Основные фазы работы рук и ног в коньковых ходах			2	
2	Основные ошибки в двухопорном передвижения и их устранение (перенос веса тела)			2	

3	Поворот переступанием в движении		3	
4	Скользящая ёлочка		2	
5	Полуконьковый ход		2	
5	Отталкивание ребром лыжи		1	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		2	
Тема 2.5.				
Практическое занятие	Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Попеременный ход без работы рук (под уклон)		3	
2	Попеременный ход с работой палок (в подъём)		1	
3	Одноопорное положение		2	
4	Поворот переступанием		2	
5	Полуконьковый ход		2	
6	Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		2	
Тема 2.6.				
Практическое занятие	Перенос веса тела в коньковых ходах	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременный одношажный коньковый ход		1	
2	Классические одновременные ходы		2	
3	Полуконьковый ход		3	
4	Переход с лыжни на лыжню		3	
5	Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине		2	
6	Подъём «скользящей ёлочкой»		2	
7	Переменная работа по дистанции		2	
Тема 2.7.				
Практическое занятие	Согласование работы рук и ног в коньковых ходах	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Полуконьковый ход		3	
2	Попеременный коньковый со свободным скольжением		2	
3	Одновременный двухшажный коньковый		2	
7	Прохождение дистанции свободным стилем 5 км)		3	
Тема 2.8.				
Практическое занятие	Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения	4		ОК 5-12

Содержание учебного материала				
1	Преодоление бугров и впадин		2	
2	Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты		2	
3	Одновременный одношажный коньковый ход		1	
4	Попеременный коньковый со свободным скольжением		3	
5	Одновременный двухшажный коньковый		2	
7	Развитие выносливости при прохождении дистанции:10 км (ю), 8 км (д)		2	
Тема 2.9.				
Лекции		Хранение и осуществление мелкого ремонта инвентаря	1	ОК1,2,4
1	Ремонт палок		1	
2	Хранение ботинок		2	
3	«Консервация лыж»		2	
Практическое занятие		Использование конькового хода по дистанции	3	ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Полуконьковый ход		2	
2	Преодоление равнинных участков коньковым ходом		2	
3	Преодоление подъёмов коньковым ходом		2	
4	Применение ходов в соревновательных условиях		3	
5	Дистанционная работа		3	
Итого			36	
Лекции			6	
Практические занятия			30	
Самостоятельная работа обучающихся			1	

3 курс, 4 семестр

Раздел 1.		Теоретический	8		
Тема 1.1.					
Лекции		Организация и проведение соревнований со школьниками, подсчёт результатов	1		ОК 1,2,4
Содержание учебного материала					
1	Классификация соревнований			1	
2	Права и обязанности участников соревнований			2	
4	Подсчёт результатов			1	
5	Выбор и подготовка лыжных трасс для школьников			2	
Раздел 2.		Методико-практический			
Тема 2.1.					
Практическое занятие		Применение коньковых способов передвижения по дистанции в зависимости от рельефа местности	6		ОК 5-12
Содержание учебного материала					
1	Попеременный коньковый ход			2	
2	Одновременный одношажный коньковый ход			2	
3	Одновременный двухшажный коньковый ход			2	
2	Переходы с хода на ход			1	
3	Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км			2	
Тема 2.2.					
Лекции		Документация для проведения соревнований	1		
Содержание учебного материала					
1	Календарный план соревнований			2	
2	Положение о соревнованиях			2	
3	Заявка на участие в соревнованиях			2	
4	Различные виды протоколов			2	
Практическое занятие		Вариативность применения попеременных и одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала					
1	Одновременный двухшажный коньковый ход			2	
2	Одновременный одношажный коньковый ход			3	
3	Преодоление подъёма одновременным двухшажным ходом			2	
4	Правосторонний и левосторонний ход			2	

5	Поворот переступанием		2	
6	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 8 км		2	
Тема 2.3.				
Лекции	Средства подготовки школьников в лыжном спорте	1		
Содержание учебного материала				
1	Средства подготовки школьников		1	
2	Методы подготовки		2	
Практическое занятие	Вариативность одновременного двухшажного конькового хода и одношажный коньковый ход	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике попеременного хода		2	
2	Одновременный двухшажный ход под уклон		3	
	Одновременный двухшажный ход в подъём		2	
2	Переходы с попеременного на одновременный		2	
3	Переходы с одновременного на попеременный		2	
3	Торможение плугом		2	
4	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 8 км		2	
Тема 2.4.				
Лекции	Анализ техники одновременного одношажного конькового хода (видеоматериал)	1		
Содержание учебного материала				
1	Анализ техники		1	
2	Устранение индивидуальных ошибок		1	
Практическое занятие	Попеременный двухшажный ход в полной координации	4		ОК 5-12
Содержание учебного материала				
1	Техника попеременного двухшажного хода		2	
2	Скользкий шаг и одноопорное положение		2	
2	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Левосторонний ход		2	
4	Переходы с хода на ход		2	
5	Поворот переступанием в движении		2	
6	Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 6 км		2	
Тема 2.5.				

Лекции		Анализ техники одновременного двухшажного хода (видеоматериал)	1		
Содержание учебного материала					
1	Анализ техники			1	
2	Устранение индивидуальных ошибок			1	
Практическое занятие		Применение одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности	6		ОК 5-12
Содержание учебного материала					
1	Одновременные коньковые ходы			2	
2	Подъём одновременным двухшажным ходом			2	
3	Переходы с хода на ход			2	
4	Торможение			2	
5	Прохождение дистанции коньковым способом 5 км			3	
Тема 2.6.					
Практическое занятие		Передвижение коньковым ходом по пересечённой местности	4		ОК 5-12
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		ОК 5-12
Содержание учебного материала					
1	Экономичность движений в технике конького 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	
Тема 2.8.					
Практическое занятие		Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности	4		ОК 5-12

Содержание учебного материала				
1	Экономичность движений в технике конькового хода		2	
2	Одновременный двухшажный ход		2	
3	Переходы с одной руки на другую		3	
4	Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км		2	
Тема 2.9.				
Лекции	Консервация лыж	1		
Содержание учебного материала				
1	Нанесение мази скольжения		2	
2	Обработка мази скольжения		2	
Практическое занятие	Ликвидация задолженностей по технике передвижения Коньковым способом	4		ОК5-12
Содержание учебного материала				
1	Одновременный двухшажный коньковый ход		3	
2	Одновременный одношажный ход		3	
3	Переход с хода на ход		3	
4	Ликвидация индивидуальной задолженности		3	
5	Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений	2		ОК 1-12 ПК.- 1.1-1.5
	Итого	48		
	Лекции	6		
	Практические занятия	40		
	Дифференцированный зачёт	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	0		

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 Лыжная база

4.1.2 лаборатории теории и истории физической культуры;
методики физического воспитания;

4.1.3 зала 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	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Печатные пособия	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Лыжный спорт»	К
4.	Учебно-практическое оборудование	
	Лыжная подготовка	
	Лыжи беговые	К
	Ботинки лыжные	К
	Лыжные палки	К
	Лыжные мази, парафины	Ф
	Утюг	Д
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	К

Условные обозначения

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

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

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

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

Технические средства обучения

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

3.3. Используемые технологии обучения

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

3.4. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

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

Дополнительные источники:

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

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

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

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

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

	соблюдением правовых норм ее регулирующих.	повышению профессионального уровня.	практических занятиях.
ОК.12	Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.	- 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 и 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 и 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 преподавания» 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 «полушлугом», «шлугом»
- 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