



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

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОП.08.6 ЛЫЖНЫЙ СПОРТ  
С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Для студентов, обучающихся по специальности

49.02.01 Физическая культура  
(углубленная подготовка)

Сыктывкар, 2019

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)<br>[квалификационная категория] | Должность     |
|---|-----------------------------|---------------------------------------------------------|---------------|
| 1 | Кудлина Светлана Леонидовна | высшая                                                  | преподаватель |
| 2 | Леготин Николай Энгельсович | первая                                                  | преподаватель |
|   |                             |                                                         |               |

*[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]*

#### Рекомендована

Предметно-цикловой комиссией  
преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин  
Протокол № 7 от «17» мая 2019 г.

**Председатель ПЦК**

***Н.Н. Вахнина***

#### Рекомендована

научно-методическим советом ГПОУ  
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»  
Протокол № 5 от «04» июня 2019 г.

**Председатель совета**

***М.П. Герасимова***

## **Содержание программы учебной дисциплины**

|           |                                                                  |           |
|-----------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Паспорт рабочей программы учебной дисциплины</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>                 | <b>7</b>  |
| <b>3.</b> | <b>Условия реализации учебной дисциплины</b>                     | <b>21</b> |
| <b>4.</b> | <b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b> | <b>24</b> |

# 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 

|          |
|----------|
| 49.02.01 |
|----------|

|                     |
|---------------------|
| Физическая культура |
|---------------------|

  
[код] [наименование специальности полностью]

укрупненной группы специальностей 

|          |
|----------|
| 49.00.00 |
|----------|

|                     |
|---------------------|
| Физическая культура |
|---------------------|

[выбрать нужные группы специальностей, остальное убрать]

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности 

|          |
|----------|
| 49.02.01 |
|----------|

|                     |
|---------------------|
| Физическая культура |
|---------------------|

  
[код] [наименование специальности полностью]

в дополнительном профессиональном образовании при реализации программ повышения квалификации и переподготовки

[указать направленность программ повышения квалификации и переподготовки] 

|          |
|----------|
| 49.02.01 |
|----------|

|                     |
|---------------------|
| Физическая культура |
|---------------------|

  
[код] [наименование специальности полностью]

в рамках специальности СПО 

|          |
|----------|
| 49.02.01 |
|----------|

|                     |
|---------------------|
| 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 |
|-----------------------|

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:

|                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;           |
| выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности; |
| использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                             |
| применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;                                  |
| обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов спортивной деятельности;                           |
| подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и                                                     |

инвентаря;  
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:

историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  
терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  
технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  
содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;  
методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;  
особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;  
основы судейства по изученным базовым видам спорта;  
разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;  
технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

### Лыжный спорт с методикой преподавания

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

| Код                      | Наименование результата обучения                                                                                                                                          |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общие компетенции</b> |                                                                                                                                                                           |
| ОК 1.                    | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к + 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, 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 детей                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОК 11                               | Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ОК 12.                              | Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Профессиональные компетенции</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ПК 1.1.                             | Определять цели и задачи, планировать учебные занятия..                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ПК 1.2                              | Проводить учебные занятия по физической культуре.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ПК 1.3.                             | Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ПК 1.4                              | Анализировать учебные занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ПК 1.5                              | Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ПК 3.1                              | Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. |
| ПК 3.2.                             | Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.                                                                                                                                 |
| ПК 3.3.                             | Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ПК 3.4                              | Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания                                                                                                                                                                                                                                                         |

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

всего часов 216 в том числе

максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часов,

самостоятельной работы обучающегося 72 часов;

*[количество часов вносится в соответствии с рабочим учебным планом специальности]*

## 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)                                | 216               |
| 2            | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)                     | 144               |
| в том числе: |                                                                      |                   |
| 2.1          | лекции                                                               | 28                |
| 2.2          | семинарские и практические работы                                    | 116               |
| 3            | Самостоятельная работа обучающегося (всего)                          | 72                |
| в том числе: |                                                                      |                   |
|              | <i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии</i> |                   |
|              | Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета, 6 семестр    | <i>Диф. зачет</i> |
|              | Итого                                                                | 216               |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

### Лыжный спорт с методикой преподавания

Наименование дисциплины

| Номер разделов и тем             | Наименование разделов и тем<br>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                |                                  |
|                                  | <b>2курс 1семестр</b>                                                                                                                                                           |             |                  |                                  |
| <b>Раздел 1.</b>                 | <b>Теоретический</b>                                                                                                                                                            | <b>6</b>    |                  |                                  |
| <b>Тема 1.1.</b>                 | .                                                                                                                                                                               |             |                  |                                  |
| Лекции                           | <b>История возникновения и развития лыжного спорта в России. Техника безопасности при занятиях на лыжах</b>                                                                     | <b>2</b>    |                  | ОК 4,5                           |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                 |             |                  |                                  |
| 1                                | Лыжи как средство передвижения в быту                                                                                                                                           |             | 2                |                                  |
| 2                                | Применение лыж в военном деле                                                                                                                                                   |             | 1                |                                  |
| 3                                | Лыжный спорт в дореволюционной России                                                                                                                                           |             | 1                |                                  |
| 4                                | Основные этапы развития лыжного спорта в России                                                                                                                                 |             | 1                |                                  |
| 5                                | Правила подбора лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных                                                                                                    |             | 1                |                                  |
| 6                                | Требования техники безопасности                                                                                                                                                 |             | 1                |                                  |
| Самостоятельная работа студентов | История возникновения и развития лыжного спорта в военное и послевоенное время в СССР                                                                                           | 2           |                  |                                  |
| <b>Раздел 2.</b>                 | <b>Методико-практический</b>                                                                                                                                                    | <b>26</b>   |                  |                                  |
| <b>Тема 2.1.</b>                 |                                                                                                                                                                                 |             |                  |                                  |
| Практическое занятие             | Техника передвижения на лыжах                                                                                                                                                   | 2           |                  | ОК 8-12                          |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                 |             |                  |                                  |
| 1                                | Техника скользящего шага при ходьбе без палок (иммитационные упражнения, посадка, работа рук, отталкивание ногой, одноопорное положение)                                        |             | 2                |                                  |
| 2                                | Основы техники попеременного двухшажного хода                                                                                                                                   |             | 2                |                                  |
| 3                                | Повороты на месте                                                                                                                                                               |             | 2                |                                  |
| <b>Тема 2.2.</b>                 |                                                                                                                                                                                 |             |                  |                                  |
| Лекции                           | <b>Классификация способов передвижения на лыжах<br/>Индивидуальный подбор лыжного инвентаря в зависимости от антропометрических данных</b>                                      | <b>1</b>    |                  | ОК 1,2,6                         |
| 1                                | Лыжный спорт и лыжная подготовка в системе физического воспитания                                                                                                               |             | 2                |                                  |
| 2                                | Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на занятиях                                                                                                             |             | 2                |                                  |
| 3                                | Классификация способов передвижения                                                                                                                                             |             | 1                |                                  |
| Практическое занятие             | <b>Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе. Техника спусков и подъёмов</b>                                                                                                | <b>3</b>    |                  | ОК 6,8-12                        |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                 |             |                  |                                  |
| 1                                | Скользящий шаг                                                                                                                                                                  |             | 2                |                                  |
| 2                                | Обучение работе рук и ног в попеременном двухшажном ходе                                                                                                                        |             | 1                |                                  |
| 3                                | Игровые задания для совершенствования скользящего шага                                                                                                                          |             | 2                |                                  |
| 4                                | Повороты на месте                                                                                                                                                               |             | 2                |                                  |
| 5                                | Стойки спусков и их применение                                                                                                                                                  |             | 1                |                                  |

|                                  |                                                                                                                                                    |   |   |            |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|------------|
| 6                                | Способы подъёмов                                                                                                                                   |   | 1 |            |
| 7                                | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 6 км                                                                        |   | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Развитие лыжного спорта до 80-х годов                                                                                                              | 2 |   |            |
| <b>Тема 2.3.</b>                 |                                                                                                                                                    |   |   |            |
| Лекции                           | <b>Подбор лыжных мазей в зависимости от погодных условий ,способы нанесения(мази сцепления, температурный режим занятий)</b>                       | 1 |   | ОК 4,5     |
| 1                                | Виды мазей                                                                                                                                         |   | 1 |            |
| 2                                | Правила нанесения мазей держания                                                                                                                   |   | 2 |            |
| 3                                | Факторы, влияющие на выбор мази:                                                                                                                   |   | 2 |            |
| Практическое занятие             | <b>Скользкий шаг в попеременном двухшажном ходе. Техника спусков и подъёмов</b>                                                                    | 3 |   | ОК 8-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |   |   |            |
| 1                                | Согласование работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе                                                                                       |   | 2 |            |
| 2                                | Торможение на спусках                                                                                                                              |   | 2 |            |
| 3                                | Одновременный бесшажный ход - типичные ошибки                                                                                                      |   | 1 |            |
| 4                                | Техника спуска в различных стойках                                                                                                                 |   | 2 |            |
| 5                                | Выход и заход на лыжню                                                                                                                             |   | 1 |            |
| 6                                | Применение способа подъёма в зависимости от крутизны склона                                                                                        |   | 2 |            |
| 7                                | Встречные эстафеты                                                                                                                                 |   | 1 |            |
| 8                                | Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км                                                                                              |   | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Основные правила поведения на лыжах. Элементарные правила соревнований                                                                             | 2 |   |            |
| <b>Тема 2.4.</b>                 |                                                                                                                                                    |   |   |            |
| Лекции                           | <b>Понятия об автоматизме и навыке. Характеристика основных элементов в способах передвижений .Техника упражнений. Терминология лыжного спорта</b> | 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             | <b>Скоростные варианты одновременных ходов. Способы преодоления подъёмов ,торможения</b>                                                           | 3 |   | ОК 8-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |   |   |            |
| 1                                | Одновременный бесшажный ход                                                                                                                        |   | 3 |            |
| 2                                | Одновременный одношажный ход                                                                                                                       |   | 1 |            |
| 3                                | Способы передвижения в игровых моментах                                                                                                            |   | 2 |            |
| 4                                | Техника преодоления подъёмов                                                                                                                       |   | 2 |            |
| 5                                | Техника выполнения поворотов на месте                                                                                                              |   | 3 |            |
| 6                                | Выход и заход на лыжню                                                                                                                             |   | 2 |            |
| 7                                | Переменная работа по дистанции                                                                                                                     |   | 1 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Строевые приемы с лыжами и на лыжах (запись)                                                                                                       | 2 |   |            |
| <b>Тема 2.5.</b>                 |                                                                                                                                                    |   |   |            |
| Практическое занятие             | Способы торможений на лыжах, выход с лыжни. способы поворотов на месте                                                                             | 4 |   | ОК 8-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |   |   |            |
| 1                                | Попеременный двухшажный ход                                                                                                                        |   | 2 |            |
| 2                                | Одновременный бесшажный ход                                                                                                                        |   | 2 |            |
| 3                                | Одновременный одношажный ход                                                                                                                       |   | 2 |            |
| 4                                | Выход и заход на лыжню                                                                                                                             |   | 3 |            |
| 5                                | Торможение «плугом», «упором»                                                                                                                      |   | 2 |            |
| 6                                | Применение стоек спусков и техника подъёмов                                                                                                        |   | 2 |            |

|                                  |                                                                      |                                                                                                          |    |   |          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----------|
| 7                                | Распределение сил по дистанции, обгон соперника                      |                                                                                                          |    | 2 |          |
| Самостоятельная работа студентов |                                                                      | Способы преодоления подъёма в зависимости от рельефа местности                                           | 2  |   |          |
| Тема 2.6.                        |                                                                      |                                                                                                          |    |   |          |
| Практическое занятие             |                                                                      | Повороты на месте и одновременный бесшажный ход<br>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 |                                                                      | Способы спусков и поворотов на месте Подготовка к тестированию                                           | 2  |   |          |
| Тема 2.7.                        |                                                                      |                                                                                                          |    |   |          |
| Практическое занятие             |                                                                      | Способы спусков и поворотов на месте Подготовка к тестированию                                           | 4  |   | ОК 8-12  |
| Содержание учебного материала    |                                                                      |                                                                                                          |    |   |          |
| 1                                | Попеременный двухшажный ход                                          |                                                                                                          |    | 2 |          |
| 2                                | Одновременный одношажный ход                                         |                                                                                                          |    | 2 |          |
| 3                                | Одновременный двухшажный ход-основной вариант                        |                                                                                                          |    | 2 |          |
| 4                                | Торможения на спусках                                                |                                                                                                          |    | 3 |          |
| 5                                | Применение рациональных способов передвижения на дистанции 3 км      |                                                                                                          |    | 3 |          |
| Самостоятельная работа студентов |                                                                      | Способы торможений                                                                                       | 2  |   |          |
| Тема 2.8.                        |                                                                      |                                                                                                          |    |   |          |
| Практическое занятие             |                                                                      | Применение рациональных способов передвижения по дистанции                                               | 4  |   | ОК8-12   |
| Содержание учебного материала    |                                                                      |                                                                                                          |    |   |          |
| 1                                | Попеременный двухшажный ход                                          |                                                                                                          |    | 2 |          |
| 2                                | Одновременный одношажный ход                                         |                                                                                                          |    | 3 |          |
| 3                                | Одновременный двухшажный ход-основной вариант                        |                                                                                                          |    | 2 |          |
| 4                                | Торможения на спусках                                                |                                                                                                          |    | 2 |          |
| 5                                | Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км      |                                                                                                          |    | 2 |          |
| Самостоятельная работа студентов |                                                                      | Попеременные и одновременные ходы                                                                        | 2  |   |          |
|                                  |                                                                      | Итого                                                                                                    | 32 |   |          |
|                                  |                                                                      | Лекции                                                                                                   | 6  |   |          |
|                                  |                                                                      | Практические занятия                                                                                     | 26 |   |          |
|                                  |                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся                                                                       | 16 |   |          |
| 2 курс,2 семестр                 |                                                                      |                                                                                                          |    |   |          |
| Раздел1.                         |                                                                      | Теоретический                                                                                            | 8  |   |          |
| 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                                                                                    | 32 |   |          |

|                                  |                                                                                                                       |          |   |          |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|----------|
| <b>Тема 2.1.</b>                 |                                                                                                                       |          |   |          |
| Практическое занятие             | <b>Согласованность движений в попеременно двухшажном ходе, одновременном бесшажном, одновременно одношажном ходах</b> | <b>3</b> |   | ОК 8-12  |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                       |          |   |          |
| <b>1</b>                         | Вариативность применения попеременного двухшажного хода в играх, эстафетах                                            |          | 2 |          |
| <b>2</b>                         | Одновременный бесшажный                                                                                               |          | 3 |          |
| <b>3</b>                         | Одновременно одношажный ход                                                                                           |          | 2 |          |
| <b>2</b>                         | Одновременный двухшажный ход- основной вариант                                                                        |          | 1 |          |
| <b>3</b>                         | Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км                                                       |          | 2 |          |
| Самостоятельная работа студентов | Длина дистанции на различных соревнованиях                                                                            | 2        |   |          |
| <b>Тема 2.2.</b>                 |                                                                                                                       |          |   |          |
| Лекции                           | <b>Анализ техники одновременного одношажного хода</b>                                                                 | <b>1</b> |   | ОК 1,2,4 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                       |          |   |          |
| <b>1</b>                         | Посадка лыжника                                                                                                       |          | 2 |          |
| <b>2</b>                         | Опорная, маховая нога                                                                                                 |          | 2 |          |
| Практическое занятие             | <b>Попеременный двухшажный ход и одновременные ходы Скользящий шаг. Одновременно одношажный ход.</b>                  | <b>3</b> |   | ОК 8-12  |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                       |          |   |          |
| <b>1</b>                         | Согласованность движений рук и ног (посадка, работа рук, отталкивание ногой, одноопорное положение)                   |          | 2 |          |
| <b>2</b>                         | Одновременно одношажный ход                                                                                           |          | 3 |          |
| <b>3</b>                         | Переход с хода на ход                                                                                                 |          | 2 |          |
| <b>4</b>                         | Подъём скользящим шагом                                                                                               |          | 2 |          |
| <b>5</b>                         | Поворот переступанием в движении                                                                                      |          | 1 |          |
| <b>6</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км                                           |          |   |          |
| Самостоятельная работа студентов | Скользящий шаг, его периоды и фазы.(работа по фонограмме)                                                             | 2        |   |          |
| <b>Тема 2.3.</b>                 |                                                                                                                       |          |   |          |
| Лекции                           | <b>Анализ техники скользящего шага</b>                                                                                | <b>1</b> |   | ОК1,2,4  |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                       |          |   |          |
| <b>1</b>                         | Выбор места занятий                                                                                                   |          | 1 |          |
| <b>2</b>                         | Понятия :учебная лыжня, учебный склон, тренировочная лыжня и учебно-тренировочная лыжня                               |          | 1 |          |
| Практическое занятие             | <b>Применение лыжных ходов по дистанции</b>                                                                           | <b>3</b> |   |          |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                       |          |   |          |
| <b>1</b>                         | Взаимодействие навыков передвижения                                                                                   |          | 2 |          |
| <b>2</b>                         | Попеременный двухшажный ход                                                                                           |          | 2 |          |
| <b>2</b>                         | Одновременный одношажный ход                                                                                          |          | 2 |          |
| <b>3</b>                         | Одновременный двухшажный ход                                                                                          |          | 2 |          |
| <b>3</b>                         | Переходы с одновременного на попеременный                                                                             |          | 2 |          |
| <b>4</b>                         | Торможение плугом, полуплугом                                                                                         |          | 2 |          |
| <b>5</b>                         | Применение способов передвижения в соревновательных условиях на дистанции 5 км                                        |          | 2 |          |
| Самостоятельная работа студентов | Анализ техники одновременного двухшажного хода                                                                        | 2        |   |          |
| <b>Тема 2.4.</b>                 |                                                                                                                       |          |   |          |

|                                  |                                                                                        |   |   |         |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------|
| Лекции                           | Анализ техники попеременного двухшажного хода                                          | 1 |   | ОК1,2,4 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                        |   |   |         |
| 1                                | Скользкий шаг, его периоды и фазы                                                      |   | 1 |         |
| 2                                | Типичные ошибки и их устранение                                                        |   | 1 |         |
| Практическое занятие             | Одновременный двухшажный ход Торможения, поворот в движении                            | 3 |   | ОК 8-12 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                        |   |   |         |
| 1                                | Техника попеременного двухшажного хода                                                 |   | 2 |         |
| 2                                | Скользкий шаг и одноопорное положение                                                  |   | 2 |         |
| 2                                | Одновременный двухшажный ход                                                           |   | 3 |         |
| 3                                | Торможения                                                                             |   | 2 |         |
| 4                                | Переходы с хода на ход                                                                 |   | 2 |         |
| 5                                | Поворот переступанием в движении                                                       |   | 2 |         |
| 6                                | Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 6 км              |   |   |         |
| Самостоятельная работа студентов | Анализ выполнения поворотов в движении ( работа по фонограмме)                         | 2 |   |         |
| <b>Тема 2.5.</b>                 |                                                                                        |   |   |         |
| 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 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                        |   |   |         |
| 1                                | Одновременный двухшажный ход                                                           |   | 2 |         |
| 2                                | Техника попеременных ходов                                                             |   | 2 |         |
| 3                                | Стойки спусков                                                                         |   | 2 |         |
| 4                                | Подъём скользящим шагом                                                                |   | 2 |         |
| 5                                | Поворот переступанием в движении                                                       |   | 3 |         |
| 5                                | Применение способов передвижения в соревновательных условиях на дистанции 5 км         |   | 2 |         |
| Самостоятельная работа студентов | Анализ выполнения поворотов в движении                                                 | 2 |   |         |
| <b>Тема 2.6.</b>                 |                                                                                        |   |   |         |
| Лекции                           | Анализ техники выполнения торможений                                                   | 1 |   | ОК1,2,4 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                        |   |   |         |
| 1                                | Техника преодоления бугров и впадин                                                    |   | 1 |         |
| Практическое занятие             | Переход с хода на ход. Поворот переступанием в движении .Подъём скользящим шагом       | 3 |   | ОК 8-12 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                        |   |   |         |
| 1                                | Техника попеременного двухшажного хода                                                 |   | 3 |         |
| 2                                | Одновременный двухшажный ход                                                           |   | 2 |         |
| 3                                | Переход с хода на ход                                                                  |   | 2 |         |
| 4                                | Переходы с хода на ход                                                                 |   | 2 |         |
| 5                                | Поворот переступанием в движении                                                       |   | 2 |         |
| 6                                | Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 10 км             |   | 2 |         |
| Самостоятельная работа студентов | Применение переходов с хода на ход                                                     | 2 |   |         |
| <b>Тема 2.7.</b>                 |                                                                                        |   |   |         |
| Лекции                           | Классические способы передвижения                                                      | 1 |   | ОК1,2,4 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                        |   |   |         |
| 1                                | Классические ходы                                                                      |   | 2 |         |
| 2                                | Способы передвижений                                                                   |   | 2 |         |

|                                  |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---------|
| 3                                | Выявление уровня освоения знаний                                                  |                                                                                                                           |    | 3 |         |
| Практическое занятие             |                                                                                   | Вариативность применения способов передвижения при прохождении дистанции 8,10 км                                          | 3  |   | OK8-12  |
| Содержание учебного материала    |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| 1                                | Вариативность применения способов передвижения в зависимости от рельефа местности |                                                                                                                           |    | 2 |         |
| 2                                | Одновременно двухшажный ход                                                       |                                                                                                                           |    | 2 |         |
| 3                                | Переход с хода на ход                                                             |                                                                                                                           |    | 3 |         |
| 4                                | Применение рациональных способов передвижения на дистанции 8,10 км                |                                                                                                                           |    | 3 |         |
| Самостоятельная работа студентов |                                                                                   | Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки                                                                  | 2  |   |         |
| Тема 2.8.                        |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| Практическое занятие             |                                                                                   | Вариативность применения способов передвижения                                                                            | 4  |   | OK 8-12 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| 1                                | Вариативность применения способов передвижения в зависимости от рельефа местности |                                                                                                                           |    | 2 |         |
| 2                                | Попеременный четырёхшажный ход                                                    |                                                                                                                           |    | 2 |         |
| 3                                | Попеременный двухшажный в подъём                                                  |                                                                                                                           |    | 3 |         |
| 3                                | Применение рациональных способов передвижения на дистанции 10 км                  |                                                                                                                           |    | 2 |         |
| Самостоятельная работа студентов |                                                                                   | Развитие физических качеств средствами лыжной подготовки                                                                  | 2  |   |         |
| Тема 2.9.                        |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| Практическое занятие             |                                                                                   | Техника и тактика распределения сил по дистанции                                                                          | 4  |   | OK8-12  |
| Содержание учебного материала    |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| 1                                | Вариативность применения попеременного двухшажного хода в играх, эстафетах        |                                                                                                                           |    | 2 |         |
| 2                                | Переходы с хода на ход в зависимости от рельефа                                   |                                                                                                                           |    | 2 |         |
| 3                                | Подъём «скользящим шагом»                                                         |                                                                                                                           |    | 3 |         |
| 4                                | Тактика распределения сил по дистанции 10 км                                      |                                                                                                                           |    | 3 |         |
| Самостоятельная работа студентов |                                                                                   | Место и значение лыжного спорта в профессиональной подготовке студента                                                    | 2  |   |         |
| Тема 2.10.                       |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| Лекции                           |                                                                                   | Консервация лыж                                                                                                           | 1  |   | OK1,2,4 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| 1                                | Подготовка лыж на хранение                                                        |                                                                                                                           |    | 1 |         |
|                                  |                                                                                   |                                                                                                                           |    |   |         |
| Практическое занятие             |                                                                                   | Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа<br>Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений | 3  |   | OK 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 |         |
| Самостоятельная работа студентов |                                                                                   | Место и значение лыжного спорта в организации физкультурно-оздоровительной работы                                         | 2  |   |         |
|                                  |                                                                                   | Итого                                                                                                                     | 40 |   |         |
|                                  |                                                                                   | Лекции                                                                                                                    | 8  |   |         |
|                                  |                                                                                   | Практические занятия                                                                                                      | 32 |   |         |

|                                  |                                                                                                                                                       |           |   |         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---------|
|                                  | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                    | 20        |   |         |
|                                  | <b>Зкурс 3 семестр</b>                                                                                                                                |           |   |         |
| <b>Раздел 1.</b>                 | <b>Теоретический</b>                                                                                                                                  | <b>6</b>  |   |         |
| <b>Тема 1.1.</b>                 | .                                                                                                                                                     |           |   |         |
| Лекции                           | <b>История возникновения конькового способа передвижения.<br/>Классификация коньковых ходов в лыжном спорте.<br/>Техника безопасности на занятиях</b> | <b>2</b>  |   | ОК1,2,4 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                       |           |   |         |
| <b>1</b>                         | Предпосылки возникновения и развития конькового хода                                                                                                  |           | 1 |         |
| <b>2</b>                         | Классификация коньковых способов передвижения                                                                                                         |           | 1 |         |
| <b>3</b>                         | Основы способа передвижения                                                                                                                           |           | 1 |         |
| <b>4</b>                         | Температурный режим, предупреждение травм и обморожений на занятиях                                                                                   |           | 1 |         |
| <b>6</b>                         | Требования техники безопасности                                                                                                                       |           | 1 |         |
| Самостоятельная работа студентов | Классификация коньковых ходов                                                                                                                         | 2         |   |         |
| <b>Раздел 2.</b>                 | <b>Методико-практический</b>                                                                                                                          | <b>24</b> |   |         |
| <b>Тема 2.1.</b>                 |                                                                                                                                                       |           |   |         |
| Лекции                           | <b>Подбор и подготовка лыжного инвентаря для конькового способа передвижения</b>                                                                      | <b>1</b>  |   | ОК1,2,4 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                       |           |   |         |
| <b>1</b>                         | Виды лыж и требования к их подбору для конькового способа передвижения                                                                                |           | 1 |         |
| <b>2</b>                         | Подбор ботинок и установление креплений                                                                                                               |           | 1 |         |
| <b>3</b>                         | Подбор лыжных палок                                                                                                                                   |           | 1 |         |
| <b>4</b>                         | Обработка лыж парафином                                                                                                                               |           | 1 |         |
| Практическое занятие             | <b>Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности</b>                                                               | <b>3</b>  |   | ОК 8-12 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                       |           |   |         |
| <b>1</b>                         | Техника попеременного двухшажного хода                                                                                                                |           | 2 |         |
| <b>2</b>                         | Техника скользящего шага при ходьбе без палок, с палками                                                                                              |           | 2 |         |
| <b>3</b>                         | Классификация одновременных ходов                                                                                                                     |           | 2 |         |
| <b>4</b>                         | Способы преодоления подъемов, спусков                                                                                                                 |           | 2 |         |
| <b>5</b>                         | Силовая работа на мышцы верхнего плечевого пояса                                                                                                      |           | 2 |         |
| <b>6</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 5 км                                                                           |           | 2 |         |
| Самостоятельная работа студентов | Подбор инвентаря для конькового способа передвижения                                                                                                  | 2         |   |         |
| <b>Тема 2.2.</b>                 |                                                                                                                                                       |           |   |         |
| Лекции                           | <b>Основы планирования учебного материала в школе. Методика построения урока лыжной подготовки</b>                                                    | <b>1</b>  |   | ОК1,2,4 |
| <b>1</b>                         | Основа планирования (годовое, четвертное, поурочное).                                                                                                 |           |   |         |
|                                  | Структура и содержание уроков лыжной подготовки в школе                                                                                               |           | 1 |         |
| <b>2</b>                         | Основы моделирования конспекта урока по лыжной подготовке                                                                                             |           | 2 |         |
| Практическое занятие             | <b>Применение классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности</b>                                                               | <b>3</b>  |   | ОК 8-12 |
| <b>1</b>                         | Попеременный двухшажный ход с использованием палок                                                                                                    |           | 2 |         |
| <b>2</b>                         | Игровые задания для совершенствования скользящего шага                                                                                                |           | 2 |         |
| <b>3</b>                         | Одновременный одновременного одношажного хода                                                                                                         |           | 3 |         |
| <b>4</b>                         | Техника спусков и подъемов                                                                                                                            |           | 2 |         |
| <b>5</b>                         | Переходы с хода на ход                                                                                                                                |           | 2 |         |
| <b>6</b>                         | Поворот переступанием в движении                                                                                                                      |           | 2 |         |
| <b>7</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 6 км                                                                           |           | 2 |         |
| Самостоятельная                  | Подготовка к учебной практике по теме                                                                                                                 | 1         |   |         |

|                                  |                                                                                                                                                    |          |   |            |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|------------|
| работа студентов                 |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| <b>Тема 2.3.</b>                 |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| Лекции                           | Методика обучения школьников передвижению на лыжах                                                                                                 | <b>1</b> |   | ОК1,2,4    |
| <b>1</b>                         | Подготовка мест занятий                                                                                                                            |          | 1 |            |
| <b>2</b>                         | Методы обучения                                                                                                                                    |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Этапы обучения двигательному действию                                                                                                              |          | 2 |            |
| Практическое занятие             | Основы конькового способа передвижения ,поворот переступанием ,полуконьковый ход                                                                   | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Основные фазы работы рук и ног в коньковых ходах                                                                                                   |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Основные ошибки в двухопорном передвижения и их устранение (перенос веса тела)                                                                     |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Поворот переступанием в движении                                                                                                                   |          | 3 |            |
| <b>4</b>                         | Скользящая ёлочка                                                                                                                                  |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Полуконьковый ход                                                                                                                                  |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Отталкивание ребром лыжи                                                                                                                           |          | 1 |            |
| <b>6</b>                         | Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км                                                                                              |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Обучать технике скользющего шага при передвижении без палок. Совершенствовать технику спуска в различных стойках (учебная практика)                | <b>2</b> |   | ПК 3.1-3.4 |
| <b>Тема 2.4.</b>                 |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| Лекции                           | Формы работы по лыжной подготовке со школьниками                                                                                                   | <b>1</b> |   | ОК1,2,4    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Понятие «умение», «навык»                                                                                                                          |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Характеристика основных элементов в способах передвижений                                                                                          |          | 1 |            |
| Практическое занятие             | Попеременный коньковый ход, полуконьковый ход                                                                                                      | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Попеременный ход без работы рук (под уклон)                                                                                                        |          | 3 |            |
| <b>2</b>                         | Попеременный ход с работой палок ( в подъём)                                                                                                       |          | 1 |            |
| <b>3</b>                         | Одноопорное положение                                                                                                                              |          | 2 |            |
| <b>4</b>                         | Поворот переступанием                                                                                                                              |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Полуконьковый ход                                                                                                                                  |          | 2 |            |
| <b>6</b>                         | Прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км                                                                                              |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Дать представление о способах подъема и спусков под уклон. Оценить технику выполнения поворота на месте заданным способом. (методика преподавания) | <b>2</b> |   | ПК 3.1-3.4 |
| Практическое занятие             | Согласование работы рук и ног в коньковых ходах                                                                                                    | <b>4</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Одновременный одношажный коньковый ход                                                                                                             |          | 1 |            |
| <b>2</b>                         | Классические одновременные ходы                                                                                                                    |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Полуконьковый ход                                                                                                                                  |          | 3 |            |
| <b>4</b>                         | Переход с лыжни на лыжню                                                                                                                           |          | 3 |            |
| <b>5</b>                         | Попеременный двухшажный коньковый ход на равнине                                                                                                   |          | 2 |            |
| <b>6</b>                         | Подъём «скользящей ёлочкой»                                                                                                                        |          | 2 |            |
| <b>7</b>                         | Переменная работа по дистанции                                                                                                                     |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Классификация и методика обучения способов передвижения (тест)                                                                                     | <b>2</b> |   |            |
| <b>Тема 2.6.</b>                 |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| Практическое занятие             | Неровности на трассе и их преодоление. Основы одновременного двухшажного конькового способа передвижения                                           | <b>4</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                    |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Преодоление бугров и впадин                                                                                                                        |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Поворот переступанием в движении при передаче эстафеты                                                                                             |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Одновременный одношажный ход - основной вариант                                                                                                    |          | 2 |            |

|                                  |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|------------|
| 4                                | Попеременный коньковый со свободным скольжением                                                                                                                                                   |    | 3 |            |
| 5                                | Одновременный двухшажный коньковый                                                                                                                                                                |    | 2 |            |
| 7                                | Прохождение дистанции свободным стилем 5 км(ю), 3 км (д)                                                                                                                                          |    | 3 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Познакомить учащихся со строевыми командами на лыжах и с лыжами. Переноска лыж. Надевание лыж. Разучить подводящие упражнения для обучения способам передвижения на лыжах (методика преподавания) | 2  |   | ПК 3.1-3.4 |
| Тема 2.7.                        |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| Практическое занятие             | Использование конькового хода по дистанции                                                                                                                                                        | 4  |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| 1                                | Полуконьковый ход                                                                                                                                                                                 |    | 2 |            |
| 2                                | Преодоление равнинных участков                                                                                                                                                                    |    | 2 |            |
| 3                                | Преодоление подъёмов                                                                                                                                                                              |    | 2 |            |
| 4                                | Применение ходов в соревновательных условиях                                                                                                                                                      |    | 3 |            |
| 5                                | Развитие выносливости при прохождении дистанции: 10 км (ю), 8 км (д)                                                                                                                              |    | 3 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах (методика преподавания)                                                      | 2  |   | ПК 3.1-3.4 |
|                                  | Итого                                                                                                                                                                                             | 30 |   |            |
|                                  | Лекции                                                                                                                                                                                            | 6  |   |            |
|                                  | Практические занятия                                                                                                                                                                              | 24 |   |            |
|                                  | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                | 15 |   |            |
| 3 курс, 4 семестр                |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| Раздел 1.                        | Теоретический                                                                                                                                                                                     | 8  |   |            |
| Тема 1.1.                        |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| Лекции                           | Организация и проведение соревнований со школьниками, подсчёт результатов                                                                                                                         | 2  |   | ОК 1,2,4   |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| 1                                | Классификация соревнований                                                                                                                                                                        |    | 1 |            |
| 2                                | Права и обязанности участников соревнований                                                                                                                                                       |    | 2 |            |
| 3                                | Документы для проведения соревнований (кален.план, положение, заявка)                                                                                                                             |    | 2 |            |
| 4                                | Подсчёт результатов                                                                                                                                                                               |    | 1 |            |
| 5                                | Подготовка лыжного инвентаря для соревнований                                                                                                                                                     |    | 2 |            |
| Раздел 2.                        | Методико-практический                                                                                                                                                                             | 34 |   |            |
| Тема 2.1.                        |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| Практическое занятие             | Применение коньковых способов передвижения по дистанции в зависимости от рельефа местности                                                                                                        | 2  |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| 1                                | Попеременный коньковый ход                                                                                                                                                                        |    | 2 |            |
| 2                                | Одновременный одношажный коньковый ход                                                                                                                                                            |    | 2 |            |
| 3                                | Одновременный двухшажный коньковый ход                                                                                                                                                            |    | 2 |            |
| 2                                | Переходы с хода на ход                                                                                                                                                                            |    | 1 |            |
| 3                                | Применение рациональных способов передвижения на дистанции 5 км                                                                                                                                   |    | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Разучить торможение «плугом», «упором»(методика преподавания)                                                                           | 2  |   | ПК 3.1-3.4 |
| Тема 2.2.                        |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| Лекции                           | Применение мазей скольжения при подготовке лыжного инвентаря                                                                                                                                      | 1  |   |            |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                                                   |    |   |            |
| 1                                | Виды мазей скольжения                                                                                                                                                                             |    | 1 |            |
| 2                                | Правила нанесения                                                                                                                                                                                 |    | 1 |            |

|                                  |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|------------|
| Практическое занятие             | <b>Вариативность применения попеременных и одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности</b>                                                   | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Одновременный двухшажный коньковый ход                                                                                                                            |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Одновременный одношажный коньковый ход                                                                                                                            |          | 3 |            |
| <b>3</b>                         | Преодоление подъёма одновременным двухшажным ходом                                                                                                                |          | 2 |            |
| <b>4</b>                         | Правосторонний и левосторонний ход                                                                                                                                |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Поворот переступанием                                                                                                                                             |          | 2 |            |
| <b>6</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 8 км                                                                                       |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Обучать технике попеременного двухшажного хода с использованием палок. Совершенствовать навыки владения лыжами в прямолинейных эстафетах. (методика преподавания) | 2        |   | ПК 3.1-3.4 |
| <b>Тема 2.3.</b>                 |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
| Лекции                           | <b>Анализ техники полуконькового хода(видеоматериал)</b>                                                                                                          | <b>1</b> |   |            |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Техника хода                                                                                                                                                      |          | 1 |            |
| <b>2</b>                         | Устранение индивидуальных ошибок                                                                                                                                  |          | 1 |            |
| Практическое занятие             | <b>Вариативность одновременного двухшажного конькового хода и одношажный коньковый ход</b>                                                                        | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Экономичность движений в технике попеременного хода                                                                                                               |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Одновременный двухшажный ход под уклон                                                                                                                            |          | 3 |            |
|                                  | Одновременный двухшажный ход в подъём                                                                                                                             |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Переходы с попеременного на одновременный                                                                                                                         |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Переходы с одновременного на попеременный                                                                                                                         |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Торможение плугом                                                                                                                                                 |          | 2 |            |
| <b>4</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 8 км                                                                                       |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Закрепить технику передвижения на лыжах в игровом или соревновательном методе(методика преподавания)     | 2        |   | ПК 3.1-3.4 |
| <b>Тема 2.4.</b>                 |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
| Лекции                           | <b>Анализ техники одновременного одношажного хода (видеоматериал)</b>                                                                                             | <b>1</b> |   |            |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Анализ техники                                                                                                                                                    |          | 1 |            |
| <b>2</b>                         | Устранение индивидуальных ошибок                                                                                                                                  |          | 1 |            |
| Практическое занятие             | <b>Попеременный двухшажный ход в полной координации</b>                                                                                                           | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                                   |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Техника попеременного двухшажного хода                                                                                                                            |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Скользкий шаг и одноопорное положение                                                                                                                             |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Одновременный двухшажный ход                                                                                                                                      |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Левосторонний ход                                                                                                                                                 |          | 2 |            |
| <b>4</b>                         | Переходы с хода на ход                                                                                                                                            |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Поворот переступанием в движении                                                                                                                                  |          | 2 |            |
| <b>6</b>                         | Распределение сил по дистанции в зависимости от рельефа местности до 6 км                                                                                         |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во                                                                  | 2        |   | ПК 3.1-3.4 |

|                                  |                                                                                                                                                 |          |   |            |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|------------|
|                                  | встречных эстафетах.(методика преподавания)                                                                                                     |          |   |            |
| <b>Тема 2.5.</b>                 |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| Лекции                           | <b>Анализ техники одновременного двухшажного хода (видеоматериал)</b>                                                                           | <b>1</b> |   |            |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Анализ техники                                                                                                                                  |          | 1 |            |
| <b>2</b>                         | Устранение индивидуальных ошибок                                                                                                                |          | 1 |            |
| Практическое занятие             | <b>Применение одновременных коньковых ходов в зависимости от рельефа местности</b>                                                              | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Одновременные коньковые ходы                                                                                                                    |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Подъём одновременным двухшажным ходом                                                                                                           |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Переходы с хода на ход                                                                                                                          |          | 2 |            |
| <b>4</b>                         | Торможение                                                                                                                                      |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Прохождение дистанции коньковым способом 5 км                                                                                                   |          | 3 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Совершенствовать технику одновременного одношажного хода. Разучить торможение «плугом», «упором»(методика преподавания)                         | 2        |   | ПК 3.1-3.4 |
| <b>Тема 2.6.</b>                 |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| Лекции                           | <b>Старт. Виды стартов. Правила старта</b>                                                                                                      | <b>1</b> |   |            |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Оборудование места старта                                                                                                                       |          | 1 |            |
| <b>2</b>                         | Виды стартов                                                                                                                                    |          | 1 |            |
| <b>3</b>                         | Последовательность команд при организации старта                                                                                                |          | 1 |            |
| Практическое занятие             | <b>Передвижение коньковым ходом по пересечённой местности</b>                                                                                   | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Преодоление подъёмов коньковым ходом                                                                                                            |          | 3 |            |
| <b>2</b>                         | Переходы с хода на ход                                                                                                                          |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Переходы с попеременного на одновременный                                                                                                       |          | 2 |            |
| <b>4</b>                         | Переходы с одновременного на попеременный                                                                                                       |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Левосторонний ход                                                                                                                               |          | 2 |            |
| <b>6</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км                                                                    |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Разучить способы перехода с попеременного на одновременный ход. Совершенствовать технику спусков и подъёмов в эстафетах.(методика преподавания) | 2        |   | ПК 3.1-3.4 |
| <b>Тема 2.7.</b>                 |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| Лекции                           | <b>Средства подготовки в лыжном спорте</b>                                                                                                      | <b>1</b> |   |            |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Средства подготовки в лыжном спорте                                                                                                             |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Методы подготовки                                                                                                                               |          | 1 |            |
| Практическое занятие             | <b>Переходы с хода на ход в коньковых способах передвижения</b>                                                                                 | <b>3</b> |   | ОК 5-12    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                 |          |   |            |
| <b>1</b>                         | Экономичность движений в технике конькового хода                                                                                                |          | 2 |            |
| <b>2</b>                         | Одновременный двухшажный ход                                                                                                                    |          | 2 |            |
| <b>3</b>                         | Одновременный одношажный ход                                                                                                                    |          | 2 |            |
| <b>5</b>                         | Переход с хода на ход                                                                                                                           |          | 3 |            |
| <b>6</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км                                                                    |          | 2 |            |
| Самостоятельная работа студентов | Разучить способы перехода с одновременного на попеременный ход. Развивать скоростную                                                            | 2        |   | ПК 3.1-3.4 |

|                                  |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|--------------------|
|                                  | выносливость в играх с преследованием или выбыванием.(методика преподавания)                                                                           |           |   |                    |
| <b>Тема 2.8.</b>                 |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| Лекции                           | <b>Анализ техники хода и методика обучения</b>                                                                                                         | <b>1</b>  |   |                    |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| <b>1</b>                         | Анализ техники хода (периоды, фазы)                                                                                                                    |           | 1 |                    |
| <b>2</b>                         | Методика обучения                                                                                                                                      |           | 2 |                    |
| Практическое занятие             | <b>Экономичность выбора способа передвижения в зависимости от рельефа местности</b>                                                                    | <b>3</b>  |   | ОК 5-12            |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| <b>1</b>                         | Экономичность движений в технике конькового хода                                                                                                       |           | 2 |                    |
| <b>2</b>                         | Одновременный двухшажный ход                                                                                                                           |           | 2 |                    |
| <b>3</b>                         | Переходы с одной руки на другую                                                                                                                        |           | 3 |                    |
| <b>4</b>                         | Применение способов передвижения в зависимости от рельефа местности до 10 км                                                                           |           | 2 |                    |
| Самостоятельная работа студентов | Совершенствовать технику преодоления подъемов различной крутизны скользящим шагом. Разучить поворот «переступанием» и «упором» (методика преподавания) | 2         |   | ПК 3.1-3.4         |
| <b>Тема 2.9.</b>                 |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| Практическое занятие             | <b>Передвижение коньковым ходом по пересечённой местности</b>                                                                                          | <b>4</b>  |   | ОК5-12             |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| <b>1</b>                         | Преодоление подъёмов коньковым ходом                                                                                                                   |           | 2 |                    |
| <b>2</b>                         | Переходы с хода на ход                                                                                                                                 |           | 2 |                    |
| <b>3</b>                         | Переходы с попеременного на одновременный                                                                                                              |           | 2 |                    |
| <b>4</b>                         | Переходы с одновременного на попеременный                                                                                                              |           | 2 |                    |
| <b>5</b>                         | Применение рациональных способов передвижения на дистанции 10км(ю), 8 км(Д)                                                                            |           | 3 |                    |
| Самостоятельная работа студентов | Дать представление о классификации одновременных ходов. Совершенствовать технику передвижения во встречных эстафетах.(методика преподавания)           | 2         |   | ПК 3.1-3.4         |
| <b>Тема 2.10.</b>                |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| Практическое занятие             | <b>Совершенствование способа передвижения в целом</b>                                                                                                  | <b>4</b>  |   | ОК5-12             |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| <b>1</b>                         | Экономичность движений в технике коньковых ходов                                                                                                       |           | 2 |                    |
| <b>2</b>                         | Одновременный двухшажный ход                                                                                                                           |           | 2 |                    |
| <b>3</b>                         | Вариативность ходов                                                                                                                                    |           | 3 |                    |
| <b>4</b>                         | Экономичность ходов                                                                                                                                    |           | 3 |                    |
| <b>5</b>                         | Ликвидация индивидуальной задолженности                                                                                                                |           | 3 |                    |
| Самостоятельная работа студентов | Подготовка к дифференцированному зачёту                                                                                                                | 3         |   |                    |
| <b>Тема 2.11.</b>                |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| Практическое занятие             | <b>Выявление уровня усвоения практических навыков и теоретических умений</b>                                                                           | <b>2</b>  |   | ОК 1-12<br>ПК.-1.5 |
| Содержание учебного материала    |                                                                                                                                                        |           |   |                    |
| <b>1</b>                         | Демонстрация владения методикой обучения способу передвижения                                                                                          |           | 3 |                    |
| <b>2</b>                         | Демонстрация владения техникой передвижения данного хода                                                                                               |           | 3 |                    |
| <b>3</b>                         | Демонстрация знаний в истории и теории лыжного спорта                                                                                                  |           | 3 |                    |
| <b>4</b>                         | Применение рациональных способов передвижения на дистанции и выполнение контрольного норматива                                                         |           | 3 |                    |
| Итого                            |                                                                                                                                                        | <b>42</b> |   |                    |

|  |                                    |           |  |  |
|--|------------------------------------|-----------|--|--|
|  | Лекции                             | <b>8</b>  |  |  |
|  | Практические занятия               | <b>34</b> |  |  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся | <b>21</b> |  |  |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация профессионального модуля предполагает наличие

4.1.1 учебного кабинета

*[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]*

4.1.2 лаборатории

информатики и информационно-коммуникационных технологий;

4.1.3 зала

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

#### Условные обозначения

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

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

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

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

## Технические средства обучения

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|---|----------------------------------------------------------------------|------------|
|   | <b>Технические средства обучения (средства ИКТ)</b>                  |            |
|   | Телевизор с универсальной подставкой                                 |            |
|   | Видеомагнитофон (видеоплейер)                                        |            |
|   | Аудио-центр                                                          |            |
|   | Мультимедийный компьютер                                             | +          |
|   | Сканер с приставкой для сканирования слайдов                         |            |
|   | Принтер лазерный                                                     |            |
|   | Цифровая видеокамера                                                 |            |
|   | Цифровая фотокамера                                                  |            |
|   | Слайд-проектор                                                       |            |
|   | Мультимедиа проектор                                                 | +          |
|   | Стол для проектора                                                   |            |
|   | 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 | Под ред. Г.А. Сергеева. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. 2013 | 2013        | гриф |
|   | Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам. 2016                                    | 2016        | гриф |
|   | Луценко С.А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт. 2013 | 2013        |      |
|   | Ермакова М.А. Методика обучения базовым видам спорта.                                       | 2014        |      |

##### Дополнительные источники:

| № | Выходные данные печатного издания                   | Год издания | Гриф |
|---|-----------------------------------------------------|-------------|------|
| 1 | Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков. 2016 | 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.

| Код компетенции | Наименование результата обучения                                                                                  | Основные показатели оценки результата                                                                                                                                                                        | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения  |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                 | <b>Освоенные умения</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                        |
| ПК 1.1-1.2      | планировать, проводить и анализировать занятия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;           | Выполнение анализа занятия по предложенной схеме                                                                                                                                                             | оценка выполнения практического задания                |
| ОК 11           | 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          | использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                             | Умение использовать терминологию лыжного спорта в физкультурно-спортивной деятельности                                                                                                                       | оценка выполнения практического задания (тестирование) |
|                 | применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;                                 | Применение приёмов само страховки при занятиях лыжным спортом                                                                                                                                                | контрольные нормативы                                  |
|                 | 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                         |
|                 | подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;                                          | Умение подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря                                                                                                                               | оценка выполнения практического задания                |

|  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                       |                                          |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|  | 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           |
|  | <b>Усвоенные знания</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                                          |
|  | историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                                             | Знание истории основных этапов развития лыж и лыжного спорта в России и за рубежом (тестирование)                     | контрольная работа, устный опрос         |
|  | терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                                                                      | Знание основных терминов применяемых в лыжном спорте (тестирование)                                                   | устный опрос                             |
|  | технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;                                                      | Знание и умение демонстрировать технику передвижения на лыжах                                                         | тест                                     |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-                                                                                | Знание возрастных особенностей и методику развития физических качеств средствами лыжного спорта                       | устный опрос, практические занятия       |

|  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | спортивной деятельности;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   |
|  | основы судейства по изученным базовым видам спорта;                                                                                                                           | Участие в судействе соревнований различной категории                                                                                                                                                    | устный опрос                                                                                                      |
|  | 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                                                                                                      |
|  | технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю                                                                             | Знание техники безопасности при организации занятий лыжной подготовкой                                                                                                                                  | практические занятия                                                                                              |
|  | <b>Общие компетенции</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                   |
|  | ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.                                                                  | - демонстрация интереса к будущей профессии, участие в профессиональных конкурсах, наличие дипломов, грамот, сертификатов и т.д.<br>- наличие положительных отзывов по итогам производственной практики | Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. |
|  | ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.                                       | - обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач;<br>- эффективное и качественное выполнение профессиональных задач.                                                 | Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.                                         |
|  | ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.                                                                                                          | - решение стандартных и нестандартных профессиональных задач в области преподавания;<br>- выявление проблемы, определение возможных причин, проблем.                                                    | Выполнение текстовых заданий второго уровня, выполнение творческих работ.                                         |
|  | ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации,                                                                                                                         | - эффективный поиск необходимой информации;<br>- использование различных                                                                                                                                | Собеседование.                                                                                                    |

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

|                                     |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                         |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | образовательного процесса.                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                         |
|                                     | ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития;</li> <li>- своевременность сдачи заданий, отчетов</li> </ul>                                                                                                                                                                         | Собеседование.                                                                          |
|                                     | ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление интереса к инновациям в области профессиональной деятельности;</li> <li>- демонстрация умения проектирования целей в соответствии нормативных документов и программы развития образовательного учреждения;</li> <li>- поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.</li> </ul> | Тестирование.                                                                           |
|                                     | ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация соблюдения техники безопасности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Собеседование.<br>Защита плана работы учителя.                                          |
|                                     | ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация знаний о педагогической профессии;</li> <li>- планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 | Защита портфолио.                                                                       |
|                                     | ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявление интереса и мотивации к изучению базовых и новых видов спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрация знаний в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- демонстрация практического владения базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>                                    | Теоретические и практические зачеты.<br>Участие в спортивной деятельности соревнований. |
| <b>Профессиональные компетенции</b> |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                         |
|                                     | ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- точность и обоснованность в определении целей и задач уроков различных типов и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                  | Текущий контроль<br>Разработка                                                          |

|  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | занятия.                                                                            | видов;<br>- оптимальность планирования уроков с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей школьников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | конспектов уроков.                                                                                                                                                     |
|  | ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре                            | - качество проведения урока;<br>- методическая грамотность;<br>- рациональность использования времени;<br>- аргументированность выбора форм, методов и средств обучения на уроке;<br>- демонстрация приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;<br>- соответствие требованиям техники безопасности на занятиях;<br>- качество работы с одаренными детьми в соответствии с их индивидуальными особенностями;<br>- демонстрация проведения коррекционно-развивающей работы с обучающимися, имеющими трудности в обучении;<br>- соблюдение педагогически целесообразных отношений с обучающимися. | Дневники по учебной и производственной практике.<br>Наблюдение и экспертная оценка проведенного урока с точки зрения полученных результатов.                           |
|  | ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения | - аргументированность выбора методов диагностики и оценки учебных достижений школьников с учетом особенностей возраста, класса и отдельных обучающихся, выставления отметки;<br>- создание педагогической характеристики обучающегося.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Экспертная оценка проведенного урока с точки зрения целесообразности применения разных форм, видов и методов контроля; отобранных контрольно-измерительных материалов. |
|  | ПК 1.4. Анализировать учебные занятия                                               | - полнота анализа уроков;<br>- грамотность самоанализа уроков;<br>- определение направления коррекции и формулирование предложений по совершенствованию процесса обучения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Анализ и оценка качества проведения пробных уроков и занятий.                                                                                                          |
|  | ПК 1.5. Вести                                                                       | - соответствие оформления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Проведение                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре                                                  | учебной документации требованиям.                                                                                                                                                  | практического занятия по оформлению учебной документации.                                                                                         |
|  | 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;<br>- 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;<br>- устный экзамен;<br>- 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;<br>-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<br>Совпадение результатов самоанализа и экспертного анализа внеклассного занятия                     | - экспертное наблюдение в ходе учебной и производственной практики;<br>-экспертная оценка защиты лабораторной работы                              |
|  | ПК 2.6. Вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности.                       | Соответствие оформления документации установленным требованиям                                                                                                                     | - тестирование;<br>- экспертное наблюдение и оценка на лабораторных и практических занятиях;<br>- экспертное наблюдение в ходе учебной и          |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | производственной практики;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p>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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания учебно-методических материалов возрасту, индивидуально-психологическим особенностям учащихся, условиям обучения</li> <li>- аргументированность выбора учебно-методического комплекта;</li> <li>- разработка методического обеспечения для осуществления профессиональной деятельности;</li> <li>- соответствие разработанных учебно-методических материалов ФГОС.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Текущий контроль</b><br/>Защита выбранной методики диагностирования с учетом вида образовательного учреждения, особенностей класса и отдельных обучающихся<br/>Оценка презентаций созданных рабочих программ, учебно-тематических планов по предметам начальной школы с учетом выбранного УМК<br/>Экспертная оценка выбранного УМК</p> <p><b>Рубежный контроль</b><br/>Экспертная оценка разработанных учебно-методических материалов</p> |
|  | <p>ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов</p>                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирование обобщения педагогического опыта в соответствии с алгоритмом.</li> <li>- качество оценки готовности педагога к инновационной деятельности</li> <li>- полнота анализа портфолио педагогической деятельности в соответствии с требованиями и критериями оценки</li> <li>- обоснованность выбора педагогической и методической литературы;</li> <li>- обоснованность выбора способа решения педагогических проблем методического характера;</li> <li>- сравнение эффективности применяемых методов обучения, с целью выбора наиболее эффективных образовательных технологий с учетом вида образовательного учреждения и особенностей возраста обучающихся;</li> <li>- качество использования инструментов самоанализа и анализа педагогической деятельности, оценивания образовательных технологий;</li> <li>- логичность составленной</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль</b><br/>Оценка аннотации студента к созданной им базе данных</p> <p>Оценка проведенного по алгоритму анализа педагогической деятельности</p> <p>Экспертная оценка представленного самоанализа педагогической деятельности (после проведения внеурочного занятия, пробного урока и т.д.)</p>                                                                                                                              |

|  |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                   | программы профессионального совершенствования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |
|  | ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие содержания выступления (доклада) структуре и требованиям, предъявляемым к ее компонентам.</li> <li>- логичность выступлений с аргументированностью выбора формы;</li> <li>- демонстрация правильности оформления педагогических разработок;</li> <li>- соответствие педагогических разработок методическим требованиям;</li> <li>- качество презентации результатов педагогической деятельности;</li> <li>- полнота оформления портфолио педагогических достижений.</li> </ul>                                                                                                            | <p><b>Текущий контроль</b><br/>Проверка отчетов, рефератов, выступлений на соответствие требованиям 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"> <li>- планирование исследовательской деятельности в соответствии с этапами научного исследования;</li> <li>- разработка тематики исследовательской и проектной деятельности с учетом основных тенденций развития начального общего образования, интересов, возрастных и индивидуально-психологических особенностей учителя и учащихся;</li> <li>- демонстрация владения технологией разработки и методикой проведения уроков-проектов;</li> <li>- качество оформления результатов педагогического исследования;</li> <li>1 результативность участия в исследовательской и проектной деятельности.</li> </ul> | <p><b>Текущий контроль</b><br/>Консультационная проверка промежуточных результатов исследования</p> <p><b>Рубежный контроль</b><br/>Экспертная оценка Портфолио студента (раздел «Сертификаты и свидетельства»)</p>                       |

## **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.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ**

### **3 семестр**

1. По окончании семестра студент должен **знать**
  - а) виды лыжного спорта
  - б) терминологию лыжного спорта
  - в) требования к подбору и подготовке лыжного инвентаря для классических способов передвижения
  - г) классификацию классических способов передвижения в лыжном спорте
2. Освоить **умения технической подготовки** в:
  - а) передвижении скользящим шагом без палок
  - б) передвижении попеременном двухшажном ходе
  - в) передвижении одновременным бесшажным ходом
  - г) передвижении одновременным одношажным ходом
  - д) торможении “полуплугом”, «плугом»
  - е) спуски в высокой, основной, низкой стойке с преодолением ворот
  - ж) подъём «лесенкой», «ёлочкой»
3. Освоить **умения методической подготовки** в:
  - а) подаче команд при построении занимающихся с лыжами и на лыжах;
  - б) показе отдельных способов передвижения на лыжах;
  - в) определении ошибок при различных способах передвижения (по иллюстрациям, кинограммам, видеозаписям)

### **4 семестр**

1. По окончании семестра студент должен **знать**
  - а) основы техники передвижения на лыжах

в) методику организации и проведение занятий по лыжной подготовке

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

- а) попеременном двухшажном ходе
- б) одновременном двухшажном ходе
- в) 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. 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. 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

3. Выполнить контрольные нормативы при прохождении дистанций

| <b>2 курс (классический ход)</b> |                          |
|----------------------------------|--------------------------|
| <b>I семестр</b>                 | <b>II семестр</b>        |
| Прогулочная трасса               | «Винёвка»                |
| 3км-девушки                      | 5км-девушки              |
| <b>16.00-17.00-19.15</b>         | <b>25.00-26.30-28.00</b> |

|                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| 5км-юноши                      | 5км-юноши                |
| <b>21.00-22.30-24.00</b>       | <b>21.00-22.30-24.00</b> |
|                                | Прогулочная трасса       |
|                                | 8км-девушки              |
|                                | <b>40.00-42.00-45.00</b> |
|                                | 10 км-юноши              |
|                                | <b>43.00-45.30-48.00</b> |
| <b>3 курс (коньковые ходы)</b> |                          |
|                                |                          |
| <b>I семестр</b>               | <b>II семестр</b>        |
| Прогулочная трасса             | «Винёвка»                |
| 5км-девушки                    | 5км-девушки              |
| <b>22.00-23.30-25.00</b>       | <b>23.00-24.30-26.00</b> |
| 7 км-юноши                     | 7 км-юноши               |
| <b>24.30-26.00-28.00</b>       | <b>29.40-31.30-33.00</b> |
|                                | Прогулочная трасса       |
|                                | 8км-девушки              |
|                                | <b>37.00-39.00-40.30</b> |
|                                | 10 км-юноши              |
|                                | <b>37.00-38.30-40.30</b> |

## **4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения итоговой 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.

#### **4.3. 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