Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

DN: cn=Салимов Марат Ильдусович, o=Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
Дата: 2023.04.20 12:37:34 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

М.И.Салимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)»

МДК.03.02

для специальности 49.02.01. «Физическая культура»

Очная форма обучения			
Курс	**2**	**3**	**4**
Семестр	**3**	**5, 6**	**7,8**
Объем в часах всего	**36**	**224**	**156**
в т.ч.: лекции	**16**	**36**	**36**
практические занятия	**16**	**150**	**90**
лабораторные занятия	**-**	**-**	**-**
самостоятельная работа	**4**	**20**	**12**
консультации	**-**	**6**	**8**
Экзамен	**-**	**6**	**8**
Зачет	**-**	**-**	**-**
Оценка	**3**	**5**	**7**

Екатеринбург 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования для специальности 49.02.01 Физическая культура (приказ №968 от 11.11.2022 г.).

Разработчики:
Преподаватель, кафедра ТиМ ФК Третьяков А.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры …Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 заседания кафедры от 18.04.2023)

Зав.кафедрой Тарасевич И.В

Рабочая программа утверждена на заседании методического совета Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» (протокол №8 от 20.04.2023 г.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**4**
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**8**
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**20**
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	**22**
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	**32**

1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов» относится к вариативной части профессионального цикла образовательной программы.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания умения, формируются компетенции:

Код ПК, ОК	Наименование компетенции	Коды знаний	Знания	Коды умений	Умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	З.01.01	Знать порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.	У.01.01	Уметь в рамках поставленной цели сформулировать взаимосвязанные задачи, обеспечивающие ее достижение, а также оценивать результаты их решения.
		З.01.02	Знать актуальный профессиональный и социальный контекст	У.01.02	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте,
		З.01.03	Знать основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте	У.01.03	Анализировать задачу и/или проблему и выделять ее составные части; определять этапы решения задачи. представлять в виде алгоритма (по шагам и видам работ) выбранный способ решения поставленной задачи
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности	З.02.01	Знать номенклатуру информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности.	У.02.01	Применять современные технологии, включая информационные, а также цифровые для поиска, анализа и интерпретации информации в профессиональной деятельности.
		З.02.02	Знать содержание актуальной нормативно-правовой документации.	У.02.02	Определять необходимые источники информации, использовать современное программное обеспечение, планировать процесс поиска и структурирования полученной информации.
		З.02.03	Знать современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности	У.02.03	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в	З.04.01	Знать сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей, значимость профессиональной деятельности.	У.04.01	Проявлять толерантность в рабочем коллективе, взаимодействовать с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной

	коллективе и команде				принадлежности в ходе профессиональной деятельности.
		3.04.02	Знать теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований, основы организации соревновательной деятельности в лыжном спорте.	У.04.02	Осуществлять судейство в лыжном спорте при проведении соревнований различного уровня.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	3.08.01	Знать о занимаемом положении лыжного спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, средства лыжного спорта, основы здорового образа жизни, методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с элементами лыжного спорта с различными возрастными группами населения.	У.08.01	Использовать современные средства и методы лыжного спорта для сохранения и укрепления здоровья.
		3.08.02	Знать средства и методы лыжного спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности.	У.08.02	Поддерживать должный уровень физической подготовленности средствами и методами лыжного спорта.
		3.08.03	Знать технологию подбора и применения на занятиях лыжным спортом адекватные поставленным задачам средства, методы и формы обучения и воспитания, организационные приемы работы с занимающимися.	У.08.03	Использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся
		3.08.04	Знать содержание, формы и средства лыжного спорта по формированию здорового образа жизни обучающихся.	У.08.04	Формировать потребность в ведении здорового образа жизни, интерес к систематическим занятиям лыжным спортом.
ПК 3.1	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в	3.3.1.01	Знать теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий по лыжному спорту.	У.3.1.01	Планировать различные формы занятий по лыжному спорту с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, с учетом положений дидактики, теории и методики физической культуры и климатических особенностей

	области физической культуры и спорта	З.3.1.02	Знать содержание, формы, методы планирования занятий лыжным спортом при реализации программ.	У.3.1.02	Планировать организацию и содержание занятий лыжным спортом при реализации программ.
		З.3.1.03	Знать положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста.	У.3.1.03	Планировать учебно - воспитательный процесс по лыжному спорту в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой, осуществлять разработку содержания занятий по лыжному спорту.
ПК 3.2	Проводить учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	З.3.2.01	Знать теоретические и методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в лыжном спорте.	У.3.2.01	Проводить учебно – тренировочные занятия по лыжному спорту с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры.
		З.3.2.02	Знать технические и тактические приемы лыжного спорта и методику обучения и совершенствования их.	У.3.2.02	Использовать передовую методику и современную технологию обучения различных категорий, занимающихся лыжным спортом, техническим и тактическим приемам, развития физических качеств в процессе занятий лыжным спортом с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.
		З.3.2.03	Знать факторы риска, нормы и правила безопасности при организации и проведении занятий по лыжному спорту.	У.3.2.03	Проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении занятий по лыжному спорту.
ПК 3.3	Осуществлять контроль и учёт, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях	З.3.3.01	Знать методы и методики педагогического контроля на учебно - тренировочных занятиях по лыжному спорту.	У.3.3.01	Применять методы и проводить комплексный (внешний и индивидуальный) контроль на занятиях по лыжному спорту.
		З.3.3.02	Знать методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в лыжном спорте.	У.3.3.02	Оценивать эффективность занятий лыжным спортом, анализировать технику, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения.
ПК 3.4	Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечиваю	З.3.4.01	Знать виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс, требования к ее ведению и оформлению.	У.3.4.01	Разрабатывать перспективные, оперативные планы, программы, план - конспект конкретных занятий по лыжному спорту.

	щую учебные занятия				
ПК 3.5	Осуществлять набор и комплектование групп на обучение по дополнительным общеразвивающим программам	З.3.5.01	Знать систему спортивного отбора и спортивной ориентации в лыжном спорте, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности.	У.3.5.01	Реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в лыжном спорте с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.
		З.3.5.02	Знать мотивы занятий лыжным спортом, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена.	У.3.5.02	Формировать мотивацию к занятиям лыжным спортом, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции и потребность в ведении здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах		
	Очная форма обучения		
Курс/семестр	2 курс (3 семестр)	3 курс (5, 6 семестр)	4 курс (7, 8 семестр)
Объем образовательной программы учебной дисциплины	36	224	156
в т. ч.:			
Лекции	16	36	36
Практические занятия	16	150	90
Лабораторные занятия	-	-	-
Консультации	-	6	8
Самостоятельная работа	4	20	12
Курсовая работа	-	-	-
в т.ч. в форме практической подготовки	-	-	-
в т.ч. профессионально-ориентированное содержание (для общеобразовательных дисциплин)	-	-	-
Промежуточная аттестация	3	5, 6	7, 8
Форма контроля	Оценка	Оценка, экзамен	Оценка, экзамен

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	Коды знаний и умений	Объем часов в форме практической подготовки
		Очная форма обучения			очная форма обучения
1	*2*	*3*	*5*	*6*	*7*
Раздел 1. Введение в основы дисциплины					
Тема 1.1 Введение	**Содержание**	4	ОК 02 ОК 08	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.08.01 У08.01	
	1. Введение в предмет. Задачи и содержание дисциплины «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов».				
	2. История возникновения и основные этапы развития лыжного спорта.				
	3. Основные понятия, терминология в лыжном спорте.				
	4. Деятельность Международной Федерации лыжного спорта (FIS). Деятельность Федерации лыжных гонок России. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.				
Тема 1.1 Введение	**Содержание**		ОК 02 ОК 08	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.08.01 У08.01	
	1. Актуальные вопросы лыжного спорта (итоги спортивного года).	2			
	2. История возникновения и эволюция способов передвижения на лыжах.				
Тема 1.2 Меры безопасности и профилак	**Содержание**		ОК 08 ПК 3.2 ПК 3.3	З.08.05 У08.05 З.3.2.03 У.3.2.03 З.3.3.01	
	1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по лыжной подготовке.	4			
	2. Способы и приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений на занятиях.				

тика травматизма	**3.** Самоконтроль в профилактике травматизма. Понятия об утомлении и переутомлении. Средства восстановления. Применение восстановительных средств.			У.3.3.01	6
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 1. Разбор основных положений инструкции по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Организация и проведение инструктажа по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.				
	Практическое занятие № 2. Анализ и решение проблемных ситуаций.				
Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение, инвентарь и снаряжение в лыжном спорте	**Содержание**	2	ПК 3.2	З.3.2.02 У.3.2.02	4
	1. Разновидности физкультурно-спортивных сооружений для занятий лыжными гонками: лыжная база, лыжный стадион, стартовый городок, учебные площадки и склоны, тренировочные трассы. Требования к их оборудованию и эксплуатации.				
	2. Классификация лыж, лыжных палок и лыжных ботинок.				
	3. Подбор лыж, лыжных палок и ботинок.				
	4. Классификация креплений.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 3. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, оборудования. Правила эксплуатации. Установка лыжного крепления.				
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте	**Содержание**	4	ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.5	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.3.02 У.3.3.02 З.3.5.02 У.3.5.02	6
	1. Цель и задачи спортивной тренировки.				
	2. Принципы спортивной тренировки.				
	3. Средства и методы обучения в лыжной подготовке.				
	4.Педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях. Контроль за уровнем подготовленности спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 4. Определение цели и задач учебно-тренировочных занятий.				
	Практическое занятие № 5. Выбор средств и методов спортивной тренировки в зависимости от конкретных целей и задач.				

Раздел 2. Виды спортивной подготовки в лыжном спорте.					
Тема 2.1 Теоретическая подготовка в лыжном спорте	**Содержание**	2	ПК 3.1 ОК 08	З.3.1.03 У.3.1.03 З.08.02 У08.02	2
	1. Задачи и средства теоретической подготовки в лыжном спорте.				
	2. Анализ состояния и перспективы развития лыжного спорта в стране и мире.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 6. Разработать программу теоретических занятий для группы начальной подготовки, включающую: задачи, общий объем учебного времени, изучаемые темы, формы проведения занятий, средства контроля освоения программного материала.				
Тема 2.2 Физическая подготовка в лыжном спорте	**Содержание**	4	ОК 08 ПК 3.5	З.08.03 У08.03 З.08.04 У08.04 З.3.5.01 У.3.5.01	64
	1. Задачи и средства физической подготовки спортсмена.				
	2. Общая физическая подготовка в лыжном спорте. Средства общей физической подготовки. Методы развития основных физических качеств лыжника.				
	3. Специальная физическая подготовка в лыжном спорте. Средства специальной физической подготовки и требования к ним. Методы развития физических качеств, обеспечивающих подготовленность и работоспособность лыжника.				
	4. Контроль за уровнем физической подготовленности и физического развития спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 12. Измерение показателей физического развития. Расчет индексов по формулам. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физического развития.				
	Практическое занятие № 13. Оценка уровня общей физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования. Разработка предложений по самосовершенствованию (коррекции) физической подготовленности.				
	Практическое занятие № 14. Разбор и запись комплексов упражнений для развития физических качеств с учетом специализации и подготовленности спортсменов.				
	Практическое занятие № 15. Составление и запись тренировочных заданий.				
	Практическое занятие № 16. Использование тренажерных устройств для ОФП.				
	Практическое занятие № 17. Комплекс физических упражнений для воспитания гибкости.				

	Практическое занятие № 18 Комплекс физических упражнений для воспитания координационных способностей.				
	Практическое занятие № 19. Комплекс физических упражнений для воспитания быстроты.				
	Практическое занятие № 20. Средства и методы силовой подготовки лыжников.				
	Практическое занятие № 21. Комплекс физических упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.				
	Практическое занятие № 22. Комплекс физических упражнений для воспитания общей выносливости.				
	Практическое занятие № 23. Комплекс физических упражнений для воспитания специальной выносливости. Интервальная тренировка.				
	Практическое занятие № 24. Использование кругового метода в общей физической подготовке.				
	Практическое занятие № 25. Использование игрового метода в физической подготовке.				
	Практическое занятие № 26. Методики тренировки аэробных и анаэробных возможностей лыжников.				
	Практическое занятие № 27. Планирование нагрузок квалифицированных лыжников.				
Раздел 3. Техника и методика обучения способом передвижения на лыжах.					
Тема 3.1 Техника и методика обучения попеременным классическим ходам	**Содержание**	4	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	2
	1. Понятия «техническая подготовка», «спортивная техника».				
	2. Классификация способов передвижения на лыжах.				
	3. Методика обучения попеременного двушажного хода.				
	4. Методика обучения попеременного четырёхшажного хода.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 28. Техника и методика обучения попеременному двушажному ходу.				
Тема 3.2 Техника и методика обучения одновременным	**Содержание**	4	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03	
	1. Методика обучения одновременного бесшажного хода.				
	2. Методика обучения одновременного одношажного хода.				
	3. Методика обучения одновременного двушажного хода.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

классическим ходам	Практическое занятие № 29. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу.			У.3.2.03	6
	Практическое занятие № 30. Техника и методика одновременному одношажному ходу.				
	Практическое занятие № 31. Техника и методика одновременному двушажному ходу.				
Тема 3.3 Техника и методика обучения способам перехода с одного лыжного хода на другой	**Содержание**	2	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	6
	1. Методика обучения переход с попеременного двушажного хода на одновременный ход без шага.				
	2. Методика обучения переход с попеременного двушажного хода на одновременный через один шаг.				
	3. Методика обучения переход с попеременного двушажного хода на одновременный через два шага.				
	4. Методика обучения переход с одновременного на попеременный двушажный ход.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 32. Техника и методика обучения переходу с попеременного двушажного хода на одновременный ход без шага.				
	Практическое занятие № 33. Техника и методика переходу с попеременного двушажного хода на одновременный через один шаг.				
	Практическое занятие № 34. Техника и методика переходу с попеременного двушажного хода на одновременный через два шага.				
	Практическое занятие № 35. Техника и методика переходу с одновременного хода на попеременный двушажный ход.				
Тема 3.4 Техника и методика обучения коньковым ходам	**Содержание**	4	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	8
	1. Методика обучения одновременного одношажного конькового хода				
	2. Методика обучения попеременного конькового хода				
	3. Методика обучения одновременного двушажного конькового хода				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 36. Техника и методика одновременного одношажного конькового ходу.				
	Практическое занятие № 37. Техника и методика попеременного конькового ходу.				
	Практическое занятие № 38. Техника и методика одновременному двушажному ходу.				
Тема 3.5 Техника и	**Содержание**	4	ОК 08 ПК 3.1	З.08.02 У08.02	
	1. Методика обучения подъёма скользящим шагом.				

методика обучения преодоления подъемов на лыжах	**2.** Методика обучения подъёма ступающим шагом.		ПК 3.2	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	16
	3. Методика обучения подъёма «полуёлочкой».				
	4. Методика обучения подъёма «ёлочкой».				
	5. Методика обучения подъёма «лесенкой».				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 39. Техника и методика обучения подъёму скользящим шагом.				
	Практическое занятие № 40. Техника и методика обучения подъёму ступающим шагом.				
	Практическое занятие № 41. Техника и методика обучения подъёму «полуёлочкой».				
	Практическое занятие № 42. Техника и методика обучения подъёму «ёлочкой».				
	Практическое занятие № 43. Техника и методика обучения подъёму «лесенкой».				
Тема 3.6 Техника и методика обучения преодоления спусков	**Содержание**	4	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	22
	1. Методика обучения высокой стойки.				
	2. Методика обучения средней стойки.				
	3. Методика обучения низкой стойки.				
	4. Методика обучения при спуске наискось.				
	5. Методика обучения стойки отдыха.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 44. Техника и методика обучения высокой стойки.				
	Практическое занятие № 45. Техника и методика обучения средней стойки.				
	Практическое занятие № 46. Техника и методика обучения низкой стойки.				
	Практическое занятие № 47. Техника и методика обучения спуску наискось.				
	Практическое занятие № 48. Техника и методика обучения стойки отдыха.				
	Практическое занятие № 49. Техника преодоления бугра.				
	Практическое занятие № 50. Техника преодоления впадины.				
	Практическое занятие № 51. Техника преодоления встречного склона.				
	Практическое занятие № 52. Техника преодоления склона со спадом.				
	Практическое занятие № 53. Техника выката после спуска.				
	Практическое занятие № 54. Техника преодоления уступа.				
Тема 3.7 Техника и методика обучения	**Содержание**	4	ОК 08 ПК 3.1 ПК 3.2	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01	
	Повороты на месте.				
	1. Методика обучения поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж.				
	2. Методика обучения поворотов махом.				

поворотам на лыжах	**3.** Методика обучения поворотов прыжком с опорой и без опоры на палки.			З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	14
	Повороты в движении.				
	4. Методика обучения поворота переступанием.				
	5. Методика обучения поворота упором.				
	6. Методика обучения поворота «плугом».				
	7. Методика обучения поворота на параллельных лыжах.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 55. Техника и методика обучения повороту переступанием вокруг пяток и носков лыж.				
	Практическое занятие № 56. Техника и методика обучения повороту махом.				
	Практическое занятие № 57. Техника и методика обучения повороту прыжком с опорой и без опоры на палки.				
	Практическое занятие № 58. Техника и методика обучения повороту переступанием.				
	Практическое занятие № 59. Техника и методика обучения повороту упором.				
	Практическое занятие № 60. Техника и методика обучения повороту «плугом».				
	Практическое занятие № 61. Техника и методика обучения повороту на параллельных лыжах.				
Тема 3.8 Техника и методика торможению на лыжах	**Содержание**	4			10
	1. Методика обучения торможения «плугом».				
	2. Методика обучения торможения «полуплугом».				
	3. Методика обучения торможения упором.				
	4. Методика обучения торможения боковым соскальзыванием.				
	5. Методика обучения торможения преднамеренным падениям.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 62. Техника и методика обучения торможению «плугом».				
	Практическое занятие № 63. Техника и методика обучения торможению «полуплугом».				
	Практическое занятие № 64. Техника и методика обучения торможению упором.				
	Практическое занятие № 65. Техника и методика обучения торможению боковым соскальзыванием.				
	Практическое занятие № 66. Техника и методика обучения торможению преднамеренным падением.				
Раздел 4. Подготовка спортсменов в лыжном спорте.					

Тема 4.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов	**Содержание**	6	ПК 3.3 ПК 3.4 ОК 01 ОК 02	З.3.3.02 У.3.3.02 З.3.4.01 У.3.4.01 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У02.01 З.02.02 У02.02	24
	1. Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Этапы подготовки: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная спортивная специализация, спортивное совершенствование в лыжном спорте.				
	2. Построение тренировки в макроцикле: подготовительный, соревновательный, переходный периоды.				
	3. Построение тренировки в мезоциклах.				
	4. Планирование, контроль и учет как основные элементы управления процессом тренировки. Виды планирования. Документы планирования тренировочного процесса.				
	5. Самоконтроль в процессе тренировки. Объективные субъективные данные самоконтроля. Дневник спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 67. Разбор и анализ микроциклов разных типов. Составление примерных планов микроциклов.				
	Практическое занятие № 68. Разбор и анализ мезоциклов разных типов. Составление примерных планов мезоциклов.				
	Практическое занятие № 69. Составление примерного плана на макроцикл.				
	Практическое занятие № 70. Заполнение тренером журнала учета УТЗ.				
	Практическое занятие № 71. Анализ данных дневника самоконтроля. Составление отчета спортсмена о тренировочной и соревновательной деятельности за определенный период.				
	Практическое занятие № 72. Методика проведения занятий по лыжным гонкам с девушками и женщинами.				
Тема 4.2 Психологическая подготовка в лыжном спорте	**Содержание**	4	ОК 01 ПК 3.5	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.3.5.02 У.3.5.02	
	1. Психологическая роль тренера, руководства спортивной организации, родителей и близких.				
	2. Значение психологической подготовки в лыжном спорте.				
	3. Задачи психологической подготовки. Средства и методы психологической подготовки.				
	4. Содержание психологической подготовки в зависимости от специализации спортсмена в лыжном спорте.				
	5. Общая психологическая подготовка и содержание ее отдельных разделов (воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов				

	восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств).				
	6. Тактико - психологические приемы борьбы с соперником.				
	7. Методы воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 73. Провести экспресс-оценку предстартового состояния спортсмена на соревнованиях различного уровня.				14
	Практическое занятие № 74. Определить темперамент одногруппника. Разработать рекомендации.				
	Практическое занятие № 75. Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.				
	Практическое занятие № 76. Оценка состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.				
Тема 4.3 Интегральная подготовка в лыжном спорте	**Содержание**	6	ОК 01 ОК 08	З.01.03 У.01.03 З.08.01 У08.01	
	1. Понятие «Интегральная подготовка». Основные задачи интегральной подготовки. Методические приемы для повышения эффективности интегральной подготовки.				
	2. Характеристика специально- подготовительных упражнений интегральной методики тренировки на основе применения тренажерных устройств.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 77. Разработать комплекс специально – подготовительных упражнений.				6
Тема 4.4 Тактическая подготовка в лыжном спорте	**Содержание**	4	ПК 3.1 ПК 3.2	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.2.02 У.3.2.02	
	1. Понятия «тактика», «тактическая подготовка спортсмена».				
	2. Задачи, средства и приемы тактической подготовки. Тактические формы ведения соревновательной борьбы.				
	3. Основные методические положения к составлению тактических планов для выступления в соревнованиях.				
	4. Контроль за уровнем тактической подготовленности лыжников.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				

	Практическое занятие № 78. Изучение тактического опыта сильнейших лыжников.				4
	Практическое занятие № 79. Диагностика тактической подготовленности.				
	Практическое занятие № 80. Анализ и решение проблемных ситуаций.				
Раздел 5. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий.					
Тема 5.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий	**Содержание**	4	ПК 3.2 ПК 3.3	З.3.2.01 У.3.2.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.3.01 У.3.3.01	28
	1. Организация и методика проведения занятий в группах начальной подготовки ДЮСШ.				
	2. Организация и методика проведения занятий в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.				
	3. Организация и методика проведения занятий в группах спортивного совершенствования ДЮСШ				
	4. Методы организации спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.				
	5. Подготовка тренера – преподавателя к занятию.				
	6. Методы педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях. Педагогическое наблюдение, анализ и самоанализ проведения учебно-тренировочных занятий (протоколы, схемы, карты педагогического наблюдения).				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 81. Разбор структуры и содержания УТЗ на основе примерного плана - конспекта.				
	Практическое занятие № 82. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы начальной подготовки.				
	Практическое занятие № 83. Разработка плана - конспекта УТЗ для учебно - тренировочной группы.				
	Практическое занятие № 84. Разработка плана - конспекта УТЗ для группы совершенствования спортивного мастерства.				
	Практическое занятие № 85. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы начальной подготовки.				
	Практическое занятие № 86. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для учебно -тренировочной группы.				
	Практическое занятие № 87. Проведение УТЗ по разработанному плану – конспекту для группы совершенствования спортивного мастерства.				
Тема 5.2 Спортивн	**Содержание**		ПК 3.5	З.3.5.01 У.3.5.01	
	1. Понятия «спортивный отбор», «спортивная ориентация ».				

ый отбор в лыжном спорте	**2.** Основные принципы и организация спортивного отбора.	2		З.3.5.02 У.3.5.02	
	3. Критерии спортивного отбора				
	4. Контрольные упражнения.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 88. Разбор примерных диагностических карт. Диагностика спортивной предрасположенности.				4
	Практическое занятие № 89. Организация и проведение тестирования (контрольных испытаний). Принятие решения по результатам тестирования.				
Тема 5.3 Спортивное совершенствование	**Содержание**	2	ПК 3.2	З.3.2.02 У.3.2.02	
	1. Совершенствование техники, тактики, развитие физических качеств, подготовка к соревнованиям.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				
	Практическое занятие № 90. Упражнения, направленные на совершенствование техники передвижения.				2
Раздел 6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.					
Тема 6.1 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	**Содержание**	4	ОК 02 ОК 04 ПК 3.3	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.04.01 У04.01 З.04.02 У.04.02 З.3.3.02 У.3.3.02	
	1. Характеристика системы соревнований в лыжном спорте.				
	2. Классификация соревнований. Уровни и виды соревнований.				
	2. Планирование соревнований. Характеристика основных документов планирования соревнований: календарный план соревнований, положение о соревнованиях.				
	3. Организация, проводящая соревнования. Заявление и протесты в ходе соревнований.				
	4. Представитель команды. Обязанности и права участников. Соревновательное снаряжение.				
	5. Правила соревнований по лыжному спорту.				
	6. Подготовка и обслуживание соревнований. Работа секретариата.				
	7. Подведение итогов соревнований.				
	8. Подготовка лыжной трассы.				
	9. Особенности организации и проведения соревнований в массовом лыжном спорте и спорте высших достижений.				
	В том числе практических и лабораторных занятий				8
	Практическое занятие № 91. Разработать положение о соревнованиях и заявку на участие в соревнованиях.				
	Практическое занятие № 92. Формирование навыков судейского мастерства.				

	Практическое занятие № 93. Протоколы соревнований, техника их заполнения.				
	Практическое занятие № 94. Деловая игра (семинар) по организации и проведению соревнований.				
Тема 6.2 Методика проведения педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью в лыжном спорте	**Содержание**	4	ОК 02 ПК 3.3	З.02.03 У02.03 З.3.3.01 У.3.3.01 З.3.3.02 У.3.3.02	
	1.Основные направления, принципы организации и содержание научных исследований в лыжном спорте.				
	2. Воспитательное и образовательное значение соревнований.				
	3.Планирование соревнований и определение динамики нагрузок (соотношение контрольных, подводящих и основных соревнований) в годичном цикле.				
	4.Методики определения эффективности соревновательной деятельности в лыжном спорте.				
	5. Место и значение соревнований на различных этапах и периодах спортивной подготовки.				
Всего:		**88**			**256**

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Аудитория для проведения лекций, практических занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная набором демонстрационного оборудования.

Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспеченное доступом в электронную информационно-образовательную среду.

3.2. Программное обеспечение

Свободно распространяемое программное обеспечение по лицензии GPU GPL:
- операционная система ROSA Linux, Debian 11,
- текстовый процессор и визуальный редактор LibreOffice Writer,
- табличный процессор LibreOffice Calc,
- программа подготовки презентаций LibreOffice Impress,
- графический редактор GIMP.
- интернет обозреватель Браузер Chromium и браузеры на основе Chromium

Лицензионное программное обеспечение:
- Система автоматизации учебного процесса «Апекс-вуз»;
- Контентный фильтр для учебных заведений SkyDNS.

3.3. Требования к учебно-методическому обеспечению

3.3.1. Основная литература (учебники и учебные пособия, предусмотренные ПООП)

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учеб.-метод. пособие / сост. Н.Н. Мелентьев, Н.В. Румянцева. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
2. Багин Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.А. Багин, П.М. Виролайнен, С.В. Шаров. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2004. – 48 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. для сред. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: ВладосПресс, 2003. – 192 с.
4. Гаскил Стивен Беговые лыжи для всех: пер. с англ. / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
5. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР / П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. - 72 с.
6. Лыжные гонки: примерная программа спорт. Подготовки для СДЮШОР и ШВСМ: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 64 с.
7. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. - Омск: Сиб.ГУФК, 2008. – 140 с.
8. Олюнин А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: учеб.-метод. пособие / А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов. – СПб.: СПбГАФКиТ, 2003. – 71 с.

9. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учеб. пос. для самост. Работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта; Наука, 2004. – 320 с.
11. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
12. Смирнов А.А. Современные лыжные мази ведущих фирм мира и их применение: учеб.-метод. пособие / А.А. Смирнов, А.П. Олюнин, П.М. Виролайнен. – СПб.: СПбГАФКиТ, 2005. – 77 с.
13. Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков (часть VI): метод. рекомендации. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2005. – 81 с.
14. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.; под общ. ред. Г.А. Сергеева (Сер. Бакалавриат). – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.
15. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

3.3.2. Дополнительная литература

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: АКАДЕМА, 1999. – 119 с.
2. Баталов А.Г. Спортивный дневник как форма учета и контроля спортивной нагрузки квалифицированных лыжников-гонщиков: методические разработки для студентов ИФК / А.Г. Баталов, А.В. Кубеев. – М.: РГАФК, 1995. – 95 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для педагогических вузов / И.М. Бутин. - М.: АКАДЕМА, 2000. – 281 с.
4. Валуев В.А. Возрастно-половые особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: учебное пособие / В.А. Валуев. – Малаховка: МОГИФК, 1984. – 211 с.
5. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 384 с.
6. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только…: методическое пособие / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 167 с.
7. Ермаков В.В. Техника коньковых лыжных ходов / В.В. Ермаков, О.Ю. Солодухин, А.А. Савельев. - Смоленск, 1988. – 195 с.
8. Каширцев Ю.А. Выбор и эксплуатация современного инвентаря в лыжных гонках: методическое пособие / Ю.А. Каширцев, М.К. Несчастнов, О.Г. Иванов. –Малаховка: МОГИФК, 1984. – 68 с.
9. Комплексная программа физическому воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 1987. – 248 с.
10. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1994. – 142 с.
11. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры. - М., 1987. – 97 с.
12. Лыжный спорт: Учебник для ИФК / под общей ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 367 с.
13. Лыжный спорт: Учебник для ИФК / под общей ред. М.А. Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 568 с.
14. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры / под общей ред. Е.И. Кудрявцева и др. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 217 с.
15. Лыжный спорт: учебное пособие / под общей ред. Б.Н. Бергмана. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 356 с.

3.3.3. Рекомендуемая литература (при наличии)

1. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518912 (дата обращения: 22.04.2023).

2. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. - Омск: Сиб.ГУФК, 2008. – 140 с.

3. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514967 (дата обращения: 06.05.2023).

3.3.4 Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. http://www.infosport.ru/minspjrt (страница государственного комитета РФ по ФКиС)

3. http://www.eurosport.com (сайт международного телекоммуникационного канала «Евроспорт»)

4. http://www.flgr.ru/ (сайт Федерации лыжных гонок России)

5. https://www.flgsvo.ru/ (Сайт Федерации лыжных гонок Свердловской области)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2 курс

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 1.1 Введение	Посещение занятий	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.08.01 У08.01	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	10	15
Тема 1.2 Меры безопасности и профилактика травматизма	Посещение занятий	З.08.05 У08.05 З.3.2.03 У.3.2.03 З.3.3.01 У.3.3.01	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	10	15
Тема 1.3 Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение, инвентарь и снаряжение в лыжном спорте	Посещение занятий	З.3.2.02 У.3.2.02	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	10	15
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте	Посещение занятий	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	10	15

		З.3.5.02 У.3.5.02			
Всего				60	100

3 курс (5 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 2.1 Теоретическая подготовка в лыжном спорте	Посещение занятий	З.3.1.03 У.3.1.03 З.08.02 У08.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	9	15
Тема 2.2 Физическая подготовка в лыжном спорте	Посещение занятий	З.08.03 У08.03 З.08.04 У08.04 З.3.5.01 У.3.5.01	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Анализ и оценка конспектов занятий	9	15
Тема 3.1 Техника и методика обучения попеременным классическим ходам	Посещение занятий	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	9	15
Тема 3.2 Техника и методика обучения одновременным классическим ходам	Посещение занятий	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	9	15
Тема 3.3 Техника и методика обучения способам перехода с одного лыжного хода на другой	Посещение занятий	.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	9	15
Всего				60	100

3 курс (6 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 3.4 Техника и методика обучения коньковым ходам	Посещение занятий	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	9	15
Тема 3.5 Техника и методика обучения	Посещение занятий	З.08.02 У08.02	Опрос	3	5

преодоления подъемов на лыжах	Контроль результатов освоения	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	9	15
Тема 3.6 Техника и методика обучения преодоления спусков	Посещение занятий	З.08.02 У08.02 З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.2.03 У.3.2.03	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	9	15
Тема 3.7 Техника и методика обучения поворотам на лыжах	Посещение занятий		Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	9	15
Тема 3.8 Техника и методика торможению на лыжах	Посещение занятий		Опрос	9	5
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов сдачи обучающимися нормативов	9	15
Всего				60	100

4 курс (7 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 4.1 Планирование, контроль и учет подготовки спортсменов	Посещение занятий	З.3.3.02 У.3.3.02 З.3.4.01 У.3.4.01 З.01.03 У.01.03 З.02.01 У02.01 З.02.02 У02.02	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	15	20
Тема 4.2 Психологическая подготовка в лыжном спорте	Посещение занятий	З.01.01 У.01.01 З.01.02 У.01.02 З.3.5.02 У.3.5.02	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Анализ и оценка конспектов занятий	15	25
Тема 4.3 Интегральная подготовка в лыжном спорте	Посещение занятий	З.01.03 У.01.03 З.08.01 У08.01	Опрос	5	10
	Контроль результатов освоения		Оценка результатов практических занятий	15	25
Всего				60	100

4 курс (8 семестр)

Тема	Вид учебной деятельности	Результаты обучения (знания, умения)	Методы и формы оценки	Рейтинговые баллы	
				минимум	максимум
Тема 4.4 Тактическая подготовка в лыжном спорте	Посещение занятий	З.3.1.01 У.3.1.01 З.3.1.02 У.3.1.02 З.3.2.02 У.3.2.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Проверочная работа	7	10
Тема 5.1 Организация и методика проведения учебно- тренировочных занятий	Посещение занятий	З.3.2.01 У.3.2.01 З.3.2.02 У.3.2.02 З.3.3.01 У.3.3.01	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Контроль выполнения самостоятельной работы	7	15
Тема 5.2 Спортивный отбор в лыжном спорте	Посещение занятий	З.3.5.01 У.3.5.01 З.3.5.02 У.3.5.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	7	10
Тема 5.3 Спортивное совершенствование	Посещение занятий	З.3.2.02 У.3.2.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Решение обучающимися проблемных задач	7	10
Тема 6.1 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Посещение занятий	З.02.01 У.02.01 З.02.02 У.02.02 З.02.03 У.02.03 З.04.01 У04.01 З.04.02 У.04.02 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Тестирование	7	15
Тема 6.2 Методика проведения педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью в лыжном спорте	Посещение занятий	З.02.03 У02.03 З.3.3.01 У.3.3.01 З.3.3.02 У.3.3.02	Опрос	3	5
	Контроль результатов освоения		Тестирование	7	10
Всего				60	100

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации

Вопросы для подготовки к зачету

1. Виды лыжного спорта и их характеристика.
2. Структура урока по лыжной подготовке в школе. Задачи урока. Средства их решения.
3. Терминологические понятия. Значение терминологии в лыжном спорте.
4. Систематика и классификация видов передвижения на лыжах.
5. Принципы обучения.
6. Этапы обучения.
7. Методы обучения, их характеристика.

8. Классификация ошибок в технике передвижения лыжника-гонщика.
9. Методика направления ошибок в технике передвижения лыжника-гонщика.
10. Формы организации учебного процесса.
11. Характеристика этапа первоначального обучения.
12. Характеристика этапа углубленного обучения.
13. Характеристика этапа совершенствования.
14. Учебная площадка, учебная лыжня, их выбор и подготовка.
15. Тренировочная лыжня. Учебные и тренировочные склоны. Выбор и подготовка.
16. Учет метеорологических условий при проведении занятий по лыжной подготовке. Методика руководства учебной группой.
17. Формы организации учебного процесса по лыжной подготовке в школе.
18. Предупреждение травм и обморожений при проведении занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.
19. Выбор лыж и палок. Уход за лыжным инвентарем и его хранение.
20. Установка креплений на беговые лыжни.
21. Место и значение лыжного спорта в физическом воспитании школьников. Содержание программы по лыжной подготовке.
22. Содержание планирования лыжной подготовки в школе.
23. Организация и методика проведения внеклассной работы по лыжному спорту.
24. Организация и проведение лыжных походов в школе.
25. Лыжный спорт и лыжная подготовка в средних специальных учебных заведениях.
26. Организация работы по лыжному спорту и лыжной подготовке в высших учебных заведениях.
27. Построение и организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР, специализированных классах, ШИСП.
28. Отбор и комплектование учебных групп по лыжным гонкам в ДЮСШ.
29. Методика обучения попеременным классическим ходам.
30. Методика обучения одновременным классическим ходам.
31. Методика обучения способам преодоления различных форм рельефа (классические ходы).
32. Профилактика и методика устранения ошибок в технике классических лыжных ходов.
33. Методика обучения торможениям и поворотам в движении.
34. Выбор места занятия и его подготовка в зависимости от задач урока.
35. Организация занятий по лыжной подготовке (управление группой, показ фронтальный, в профиль, зеркальный, в различном темпе).
36. Особенности организации и проведения соревнований в школе.
37. Работа оргкомитета (его состав), распределение обязанностей.
38. Основные элементы техники передвижения на лыжах: отталкивание лыжами, отталкивание палками, свободное скольжение, подседание, перекат тела над стопой.
39. Основы техники спусков (силы, действующие на лыжника на склоне, устойчивость лыжника).
40. Фазовый характер поворотов в движении.
41. Анализ техники поворотов в движении (переступанием, рулящих поворотов, на параллельных лыжах).

Вопросы для подготовки к экзамену

1. Цели и задачи массового лыжного спорта.
2. Организация занятий массовым лыжным спортом.
3. Цели и задачи лыжного спорта высших достижений.

4. Спортивная тренировка как форма организации занятий лыжным спортом высших достижений.
5. Роль тренера в организации подготовки спортивного резерва.
6. Отбор детей в процессе спортивного совершенствования.
7. Этапы многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации.
8. Построение и организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ, СДЮШОР, специализированных классах, ШИСП.
9. Особенности организации учебно-тренировочного процесса в секциях КФК, группах здоровья.
10. Роль тренера-преподавателя в организации учебно-тренировочной и воспитательной работы в массовом лыжном спорте.
11. Роль тренера-преподавателя в спорте высших достижений.
12. Классификация средств спортивной тренировки лыжника-гонщика.
13. Физические упражнения как основные тренировочные средства. Собственно соревновательные упражнения, их характеристика.
14. Характеристика общеподготовительных и подводящих упражнений.
15. Распределение общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса.
16. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития силы.
17. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития быстроты.
18. Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития гибкости, равновесия.
19. Классификация коньковых способов передвижения по характеру работы рук и ног.
20. Подготовка мест занятий (учебные площадки, учебные лыжни) для обучения коньковым способам передвижения.
21. Техника и методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
22. Техника и методика обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
23. Техника и методика обучения попеременному двухшажному коньковому ходу.
24. Техника и методика обучения двухшажному коньковому ходу без толчков палками (с махами и без махов руками).
25. Техника преодоления крутых подъемов (коньковый стиль) и методика обучения.
26. Тактика применения коньковых способов передвижения на лыжах.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины:

Тесты

1. Основными требованиями к экипировке лыжника-туриста является.
   1) Способность сохранять тепло при отрицательных температурах, ветро- и влагонепроницаемость, максимальная легкость, прочность и удобство, простота использовании.*
   2) Только сохранение тепла и ветрозащитность.
   3) Только легкость, прочность и влагонепроницаемость.
   4) Простота в использовании.
2. К общим тактическим правилам движения в лыжном походе относятся.
   1) Сложные участки проходить в светлое время суток; темп движения равномерный.
   2) Сложные участки проходить в светлое время суток; темп движения равномерный; в плохую погоду дойти до планируемого места бивака.

3) Сложные участки проходить в первой половине дня; темп движения равномерный; горячий обед и отдых в середине дня; контроль за физическим состоянием; не допускать растягивание группы; в плохую погоду прекратить движение и организовать бивак.*
4) Горячий обед и отдых в середине дня; контроль за физическим состоянием; замыкающий должен привести в условное место отставших участников похода.

3. Дайте определение тактической подготовке.
   1) Тактика – это строгое выполнение намеченного плана ведения борьбы на дистанции, который нельзя менять во время гонки.
   2) Тактика – это найти правильный вариант ведения спортивной борьбы на дистанции в сложившейся ситуации.
   3) Тактика – это совокупность средств и приемов, применяемых лыжниками как до соревнований, так и в ходе их с целью достижения высокого спортивно-технического результата.*
   4) Тактика – это изменение использовать способы передвижения в зависимости от рельефа местности.
4. В лыжных гонках классическим стилем равнинные участки целесообразно преодолевать.
   1) Одновременными ходами: бесшажный и одношажный (скоростной вариант).*
   2) Попеременным двухшажным ходом.
   3) Попеременным двухшажным ходом в сочетании с одновременными ходами.
   4) Одновременным двухшажным ходом.
5. Короткие пологие подъемы (крутизной 5°) целесообразно преодолевать.
   1) Попеременным двухшажным ходом.
   2) Одновременным двухшажным ходом.
   3) Одновременным двухшажным (скоростной вариант и одновременным бесшажным ходом).*
   4) Одновременным одношажным ходом (дистанционный вариант).
6. На равнинном участке с восходящей крутизной 1-3°, следующем после крутого подъема, наиболее выгоден.
   1) Одновременный одношажный ход.
   2) Попеременный двухшажный ход.*
   3) Одновременный одношажный и одновременный бесшажный ход.
   4) Попеременный четырехшажный ход.
7. На равнинных участках после подъемов целесообразно сочетать.
   1) Одновременный бесшажный с одновременный одношажный ходом.
   2) Попеременный двухшажный с одновременный одношажный ходом (дистанционный вариант).
   3) Попеременный четырехшажный ход с одновременный одношажный (скоростной вариант).
   4) Попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным (скоростной вариант).*
8. Если после подъема следует открытый спуск, то необходимо.
   1) Преодолеть подъем и начать спуск в обычном темпе.
   2) В высоком темпе преодолеть подъем и как можно активнее начать вход в спуск, используя одновременные бесшажный и одношажный (скоростной вариант) ходы.*
   3) Снизить скорость на подъеме и набрать более высокую скорость на входе в спуск используя одновременные ходы.
   4) В высоком темпе преодолеть подъем и спокойно начать спуск.

9. При парном и общем старте сложные спуски надо стараться проходить.
    1) Первым.*
    2) Вторым.
    3) В группе лыжников.
    4) Последним.
10. Чтобы поддержать или увеличить скорость на отлогих открытых спусках, целесообразно применять.
    1) Попеременный двухшажный коньковый ход.
    2) Одновременный двухшажный коньковый ход.
    3) Коньковый ход без отталкивания руками (с махами или без махов ими).*
    4) Полуконьковый ход.
11. Система восстановления включает три основных группы.
    1) Педагогические средства, гигиенические, вспомогательные.
    2) Психологические средства, психолого-педагогические, гигиенические.
    3) Педагогические средства, психологические, медицинские.*
    4) Медицинские средства, гигиенические, индивидуальные.
12. Назовите общие принципы использования средств восстановления спортивной работоспособности.
    1) Комплексность, их совместимость, учет индивидуальных особенностей организма, уверенность в эффективности и безвредности применяемых средств, учет вида спорта, недопустимость длительного использования сильнодействующих средств восстановления.*
    2) Комплексность, их совместимость.
    3) Учет вида спорта, комплексность.
    4) Учет индивидуальных особенностей организма, комплексность.
13. Назовите основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами.
    1) Устранение утомления после нагрузок, стимуляция работоспособности перед началом тренировки.
    2) Избирательное восстановление тех компонентов, которые будут предельно мобилизованы в очередной работе.
    3) Только устранение утомления после тренировочной нагрузки.
    4) Устранение утомления после нагрузки, стимуляция работоспособности перед началом тренировки, избирательное восстановление тех компонентов, которые будут предельно мобилизованы в очередной работе.*
14. Восстановительные процедуры можно планировать следующих условно выделенных уровнях.
    1) Основном и текущем.
    2) Основном и оперативном.
    3) Основном, текущем и оперативном.*
    4) Оперативном и текущем.
15. При движении по относительно мягкой лыжне лыжи должны быть.
    1) Более мягкие.*
    2) Жесткие.
    3) Такие же как и для твердой лыжни.
    4) Не имеет значения.
16. Колодка лыж для нанесения держащей мази составляет.
    1) 30-35 см.
    2) 40-45 см.*
    3) 50-55 см.
    4) около 30 см.
17. Колодка лыж для нанесения жидкой мази должна быть.

1) Несколько короче чем обычно.*
2) Несколько длиннее чем обычно.
3) Такая же как и для нанесения твердой мази.
4) На усмотрение спортсмена.

18. При подборе лыж и проверке их на контактность с лыжней к общим отрицательным показателям относятся.
    1) Только отсутствие зазора под грузовой площадкой.
    2) Превышение давления переднего (носкового) пика над задним (пяточным); очень узкую зону для нанесения мази.
    3) Отсутствие зазора под грузовой площадкой; превышение давления заднего пика над передним, узкую зону для нанесения мази.
    4) Отсутствие зазора под грузовой площадкой; превышение давления переднего пика над задним; узкую зону для нанесения мази.*
19. Основные причины, вызывающие проскальзывание лыж на подъеме.
    1) Неправильно подобранные лыжи под вес спортсмена; использование мягких лыж на мягкой лыжне; неправильно подобранная мазь.
    2) Тонкий слой мази или чрезмерно узкая зона смазки; низкая квалификация лыжника; использование мягких лыж на мягкой лыжне.
    3) Неправильно подобранные лыжи под вес спортсмена; использование жестких лыж на мягкой лыжне; низкая квалификация лыжника; неправильно подобранная мазь; тонкий слой мази или чрезмерно узкая зона смазки.*
    4) Только неправильно подобранная мазь и низкая квалификация спортсмена.
20. Что из перечисленного не входит в одну из разновидностей отбора.
    1) Спортивная ориентация.
    2) Отбор перспективных спортсменов.
    3) Селекция и комплектование команды.
    4) Прием в секцию всех желающих.*
21. Что из перечисленного не входит в один из этапов отбора.
    1) Комплектование групп начальной подготовки.
    2) Формирование учебно-тренировочных групп из числа наиболее одаренных детей.
    3) Привитие интереса к занятиям в избранном виде спорта.*
    4) Комплектование групп спортивного совершенствования, выделение наиболее перспективных спортсменов.
    5) Выделение контингента, способного прогнозировать рост спортивных результатов на уровень международных достижений.
22. Какое количество этапов включает спортивный отбор.
    1) Три.
    2) Четыре.
    3) Пять.*
    4) Шесть.
23. Задачами этапа начальной подготовки являются.
    1) Только укрепление здоровья детей.
    2) Только устранение недостатков в уровне физического развития.
    3) Обучение техники избранного вида спорта.
    4) Укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития, обучение технике в избранном виде спорта.*
24. Что не относится к основным задачам на этапе предварительной базовой подготовки.
    1) Достижение максимальных результатов в избранном виде спорта.*

2) Разностороннее развитие физических возможностей организма, укрепление здоровья.
3) Устранение недостатков в уровне их физического развития и физической подготовленности, создание двигательного потенциала, соответствующего специфике будущей спортивной специализации.
4) Формирование устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

25. Назовите основные задачи этапа специализированной базовой подготовки.
    1) Совершенствование техники, повышение уровня общефизической подготовки, достижение максимальных результатов.
    2) Совершенствование технического мастерства, повышение общефизической подготовки, определение спортивной специализации.*
    3) Укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям.
    4) Только определение спортивной специализации.
26. Основной задачей этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей является.
    1) Достижение максимальных результатов в видах спота и номерах программ избранных для углубленной специализации.*
    2) Максимальное использование средств, способных вызывать бурное протекание адаптационных процессов.
    3) Понижение объема и увеличение интенсивности тренировочной работы.
    4) Повышение объема и снижение интенсивности тренировочной работы.
27. Что из перечисленного не входит в этап сохранения достижений.
    1) Уделяется большое внимание совершенствованию технического мастерства.
    2) Поддержка раннее достигнутого уровня функциональных возможностей основных систем организма на прежнем или меньшем объеме тренировочной работы.
    3) Поддержание спортивных достижений на основе тактической зрелости, соревновательного этапа.
    4) Применение ранее используемых вариантов планирования тренировочного процессов, методов, средств тренировки.*

Примечание: * - *правильный ответ.*

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если правильно отвечено на 95-100% вопросов;
- оценка «хорошо» правильно отвечено на 80-94% вопросов;
- оценка «удовлетворительно» правильных ответов 55-79%;
- оценка «неудовлетворительно» правильных ответов менее 55%.

Тематика рефератов

Не предусмотрено

Тематика контрольных работ

Не предусмотрено

Тематика курсовых работ

Не предусмотрено

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Методические указания для самостоятельной работы студентов

Структура и содержание самостоятельной работы по дисциплине (очная форма обучения)

Тема	Содержание	Форма отчётности	Трудоемкость
Тема 1.1 Введение	Наиболее известные советские (российские) спортсмены по лыжным гонкам, лыжному двоеборью и биатлону.	Доклад/ презентация	2
Тема 1.3 Тема 1.3 Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение, инвентарь и снаряжение в лыжном спорте	Технология подготовки лыж к тренировке, соревнованию. Свойства лыжных мазей и технология их применения.	Конспект	4
Тема 1.4 Основы обучения в лыжной подготовке	Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами. Спортивная форма.	Конспект	2
Тема 1.4 Основы обучения в лыжной подготовке	Разбор методики обучения технике двигательного действия.	Конспект	2
Тема 1.4 Основы спортивной тренировки в лыжном спорте	Заполнить таблицу: «Основные ошибки при выполнении техники, пути и средства их предупреждения и исправления».	Конспект	2
Тема 2.1 Теоретическая подготовка в лыжном спорте	Проанализировать состояние лыжного спорта в стране и в Свердловской области.	Доклад	2
Тема 2.2 Физическая подготовка в лыжном спорте	Подбор подвижных игр, направленных на развитие физических качеств в лыжном спорте.	Карточки игр	2
Тема 4.2 Психологическая подготовка в лыжном спорте	Идеомоторная тренировка как средство повышения уровня мастерства у спортсменов.	Конспект	2
Тема 4.2 Психологическая подготовка в лыжном спорте	Способы регуляции и саморегуляции предстартового состояния спортсмена.	Конспект	2
Тема 4.2 Психологическая подготовка в лыжном спорте	Оценка состояния психической готовности спортсменов к соревнованиям.	Конспект	2
Тема 5.1 Организация и методика проведения учебно-	Разобрать особенности тренировочного процесса по лыжным гонкам и лыжному двоеборью.	Конспект	2

тренировочных занятий			
Тема 5.2 Спортивный отбор в лыжном спорте	Оценка уровня физической подготовленности. Выбор контрольных упражнений и проведение тестирования.	Конспект	2
Тема 5.3 Спортивное совершенствование	Связь технической подготовки с другими видами подготовки.	Конспект	2
Тема 6.1 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Соотношение понятий «Спортивное соревнование» и «Спортивное состязание».	Конспект	2
Тема 6.1 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Особенности судейства в лыжном двоеборье.	Конспект	2
Тема 6.1 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Особенности судейства в биатлоне.	Конспект	2
Тема 6.2 Методика проведения педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью в лыжном спорте	Место и значение соревнований на различных этапах и периодах спортивной подготовки.	Эссе	2
Всего			36

5.2. Использование интерактивных методов обучения

наименование разделов и тем	интерактивные методы обучения	направление программы воспитания
Тема 4.1 Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту.	Мастер – класс с известными спортсменами	Воспитание культуры ЗОЖ
Тема 5.1 Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.	Проведение физкультурно - спортивных мероприятий	Профессиональная мотивация