

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физического воспитания и
безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Технологии физкультурно-спортивной деятельности:
лыжный спорт**

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Филиппова Е. Н., канд. пед. наук, доцент

Мамаев А. Р., канд. пед. наук, старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 8
от 19.03.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

1. Цель и задачи дисциплины

Цель изучения дисциплины - Целью дисциплины является изучение студентами истории, теории и методики овладения техникой и тактикой лыжного спорта, приобретение профессиональных знаний, умений и навыков для педагогической, организованной и физкультурно-оздоровительной работы в различных образовательных и физкультурных учреждениях.

Задачи дисциплины:

- овладение техникой передвижения на лыжах классическими и коньковыми способами;
- ознакомление с основами методики обучения способам передвижения на лыжах;
- овладения технологиями планирования и учета учебных занятий по лыжному спорту в различных образовательных и физкультурных учреждениях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: лыжный спорт» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 1 курсе, в 1 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: создать представление у студентов о занятиях равнинными лыжными способами как национального и эффективного способа оздоровления и как самого популярного олимпийского вида спорта.

Изучению дисциплины Технологии физкультурно-спортивной деятельности: лыжный спорт» предшествует освоение дисциплин (практик):

Физическая культура и спорт.

Освоение дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: лыжный спорт» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Современные направления оздоровительных видов физической культуры;
Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности: лыжный спорт», включает: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования).

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).
- ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.
- ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

– ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

– ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Компетенция в соответствии ФГОС ВО

Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	знать: - влияние оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	знать: - личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.; уметь: - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: - личным уровнем сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	знать: - комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; уметь: - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
УК-7.4 Демонстрирует	знать:

применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	- применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; уметь: - применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; владеть: - методикой применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
--	--

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	знать: - цели и задачи разрабатываемой программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	знать: - образовательные программы и программы дополнительного образования для проектирования индивидуальных маршрутов; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся;; владеть: - способами проектирования индивидуальных образовательных маршрутов освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с

	образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	знать: - отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов; уметь: - проектировать индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся; владеть: - методикой отбора педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов..
ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	знать: - цели совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; уметь: - проектировать диагностируемые цели совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	знать: - содержание, формы, методы и приемы организации совместной И индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для	знать: - принадлежность обучающихся к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также с

доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся..
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	знать: - организацию деятельности ученических органов самоуправления; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	знать: - педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся; уметь: - организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; владеть: - способами и методами индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	знать: - принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; уметь: - разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении; владеть: - принципами организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся.
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	знать: - методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; уметь: - проводить педагогическую диагностику трудностей в обучении; владеть: - действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся,

	оценки результатов их применения.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	знать: - методы контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения; уметь: - применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; владеть: - действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, программ мониторинга образовательных результатов обучающихся, оценки результатов их применения.

ПК-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

педагогический деятельность

ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	знать: - нормативные документы в сфере образования, возрастные особенности обучающихся; уметь: - составлять и реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями; владеть: - способами проектирования результатов обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	знать: - систему отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; уметь: - Осуществлять отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; владеть: - методикой отбора предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.
ПК-3.3 Проектирует план-	знать:

конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	- форму и содержание план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; уметь: - составлять план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности; владеть: - методикой составления план-конспекта / технологической карты урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	знать: - способы мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности; уметь: - формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности; владеть: - способами мотивации обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.
ПК-5. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.	
педагогический деятельность	
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	знать: - способы оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся; уметь: - оказывать первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся; владеть: - способами оказания первой доврачебной помощи воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.	знать: - меры профилактики детского травматизма; уметь: - применять меры профилактики детского травматизма; владеть: - способами профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	знать: - здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; уметь: - применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; владеть: - способами и методами здоровьесберегающими технологиями в учебном процессе.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Второй семестр
Контактная работа (всего)	10	10
Лекции	4	4
Практические	6	6
Самостоятельная работа (всего)	89	89
Виды промежуточной аттестации	9	9
Экзамен	9	9
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	4	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание лекций

Раздел 1. Основы техники передвижения на лыжах:

Предмет и задачи курса. История развития лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

Раздел 2. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах:

Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения. Методика и принципы обучения. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы.

5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Основы техники передвижения на лыжах (2 ч.)

Тема 1. Предмет и задачи курса (1 ч.)

Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации. Классификация видов лыжного спорта.

Тема 2. Классификация способов передвижения на лыжах (1 ч.)

Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Характеристика сил, действующих на лыжника при его передвижении. Основные элементы техники передвижения на лыжах и их краткая характеристика. Анализ техники попеременных ходов и одновременных ходов и тактика их применения. Основы техники коньковых ходов, их применение.

Раздел 2. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах (2 ч.)

Тема 3. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (1 ч.)

Методика обучения классическим способам передвижения. Методика обучения попеременным ходам. Фазы скользящего шага. Упражнения для освоения скользящего шага, для освоения выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Особенности выполнения координации в работе рук и ног. Устранение ошибок в цикле хода и его совершенствование в различных условиях. Методика обучения одновременным ходам. Фазы и цикл движений. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения. Требования к подготовке мест занятий, учебной и тренировочной лыжни для достижения стабильности и вариативности техники. Предупреждение и исправление ошибок. Методика обучения коньковым способам передвижения. Классификация способов передвижения на лыжах, деление лыжных ходов по работе рук в момент отталкивания, количеству скользящих шагов в цикле, способу отталкивания ног. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах, изменение профиля местности для лыжной подготовки. Ошибки в технике передвижения, причины и методы устранения.

Тема 4. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (1 ч.)

Методика обучения классическим способам передвижения. Методика обучения попеременным ходам. Фазы скользящего шага. Упражнения для освоения скользящего шага, для освоения выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Особенности выполнения координации в работе рук и ног. Устранение ошибок в цикле хода и его совершенствование в различных условиях. Методика обучения одновременным ходам. Фазы и цикл движений. Задачи этапов обучения, средства и методы их решения. Требования к подготовке мест занятий, учебной и тренировочной лыжни для достижения стабильности и вариативности техники. Предупреждение и исправление ошибок. Методика обучения коньковым способам передвижения. Классификация способов передвижения на лыжах, деление лыжных ходов по работе рук в момент отталкивания, количеству скользящих шагов в цикле, способу отталкивания ног. Последовательность в обучении способам передвижения на лыжах, изменение профиля местности для лыжной подготовки. Ошибки в технике передвижения, причины и методы устранения.

5.3. Содержание дисциплины: Практические (89 ч.)

Раздел 1. Основы техники передвижения на лыжах (40 ч.)

Тема 1. Классификация способов передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Обучение ступающему и скользящему шагу. 2. Обучение техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов по двигательным действиям: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) движения туловищем.

Тема 2. Классификация способов передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Обучение ступающему и скользящему шагу. 2. Обучение техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов по двигательным действиям: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) движения туловищем.

Тема 3. Классификация способов передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Обучение ступающему и скользящему шагу. 2. Обучение техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов по двигательным действиям: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) движения туловищем.

Тема 4. Способы передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Способы преодоление подъемов: беговой, ступающий шаг, елочка, полуелочка.
2. Стойки преодоление спусков: низкая, средняя, стойка отдыха, высокая.
3. Способы торможений: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением.
4. Способы поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.

Тема 5. Способы передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Способы преодоление подъемов: беговой, ступающий шаг, елочка, полуелочка.
2. Стойки преодоление спусков: низкая, средняя, стойка отдыха, высокая.
3. Способы торможений: упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением.
4. Способы поворотов: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.

Тема 6. техника передвижения коньковыми способами (2 ч.)

1. Обучение скользящему упору с палками и без них.
2. Обучение техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов по двигательным действиям: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) движения туловищем.
3. Сгласованность движений.

Тема 7. техника передвижения коньковыми способами (2 ч.)

1. Обучение скользящему упору с палками и без них.

2. Обучение техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов по двигательным действиям: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) движения туловищем.

3. Согласованность движений

Тема 8. техника передвижения коньковыми способами (2 ч.)

1. Обучение скользящему упору с палками и без них.

2. Обучение техники попеременного двухшажного хода и одновременных ходов по двигательным действиям: 1) движения ногами; 2) движения руками; 3) движения туловищем.

3. Согласованность движений

Тема 9. совершенствование техники передвижения на лыжах классическими способами (2 ч.)

1. Совершенствование согласованности движений ног и рук в классических способах передвижений.

2. Передвижение на лыжах различными способами в зависимости от рельефа трасс.

3. Совершенствование способов перехода с хода на ход.

Тема 10. совершенствование техники передвижения коньковыми способами (2 ч.)

1. Совершенствование согласованности движений ног и рук в коньковых способах передвижений.

2. Передвижение на лыжах различными способами в зависимости от рельефа трассы.

3. Совершенствование способов перехода с хода на ход.

Тема 11. совершенствование техники передвижения на лыжах классическими и коньковыми способами (2 ч.)

1. Совершенствование согласованности движений ног и рук в классических и коньковых способах передвижений.

2. Передвижение на лыжах различными способами в зависимости от рельефа трассы.

3. Совершенствование способов перехода с хода на ход.

Раздел 2. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах (49 ч.)

Тема 12. Обучение попеременным и одновременным классическим способам передвижениям на лыжах (2 ч.)

1. Упражнения для изучения движений руками.

2. Упражнения для изучения движений ногами.

3. Упражнения для овладения скольжением.

4. Упражнения для комплексного овладения элементами техники.

5. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации.

6. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

Тема 13. Обучение попеременным и одновременным классическим способам передвижениям на лыжах (2 ч.)

1. Упражнения для изучения движений руками.

2. Упражнения для изучения движений ногами.

3. Упражнения для овладения скольжением.

4. Упражнения для комплексного овладения элементами техники.

5. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации.

6. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

Тема 14. Обучение попеременным и одновременным классическим способам передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Упражнения для изучения движений руками.
2. Упражнения для изучения движений ногами.
3. Упражнения для овладения скольжением.
4. Упражнения для комплексного овладения элементами техники.
5. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации.

6. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

Тема 15. Обучение коньковым способам передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Упражнения для изучения движений руками.
2. Упражнения для изучения движений ногами.
3. Упражнения для овладения скольжением.
4. Упражнения для комплексного овладения элементами техники.
5. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации.

6. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

Тема 16. Обучение коньковым способам передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Упражнения для изучения движений руками.
2. Упражнения для изучения движений ногами.
3. Упражнения для овладения скольжением.
4. Упражнения для комплексного овладения элементами техники.
5. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации.

6. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

Тема 17. Обучение коньковым способам передвижения на лыжах (2 ч.)

1. Упражнения для изучения движений руками.
2. Упражнения для изучения движений ногами.
3. Упражнения для овладения скольжением.
4. Упражнения для комплексного овладения элементами техники.
5. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации.

6. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

Тема 18. Методика обучения классическим и коньковым способам передвижения (2 ч.)

1. Упражнения для изучения движений руками.
2. Упражнения для изучения движений ногами.
3. Упражнения для овладения скольжением.
4. Упражнения для комплексного овладения элементами техники.

5. Упражнения для согласования движений при выполнении каждого способа в полной координации.

6. Упражнения для совершенствования техники избранного способа передвижения на лыжах с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (10 ч.)

Раздел 1. Основы техники передвижения на лыжах (5 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

«Причины возникновения и меры предупреждения травматизм»

«Терминология и классификация способов передвижения на лыжах, их краткая характеристика.»

«Актуальные вопросы современных лыжных гонок, перспективы использования лыж в оздоровлении населения».

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

«Игровые и соревновательные задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах.

«Техника преодоления подъемов, прохождения спусков и неровностей».

«Техника торможения, повороты в движении и на месте».

Раздел 2. Основы методики обучения способам передвижения на лыжах (5 ч.)

Вид СРС: Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

«Планирование и учет учебной, оздоровительной работы по лыжному спорту».

«Обеспечение безопасности на учебных занятиях»

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

«Техника попеременного двухшажного хода и методика обучения данному ходу»

«Техника одновременных способов лыжных ходов и методика обучения этим способам лыжных ходов в годичном цикле».

7. Тематика курсовых работ

1 Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

2 Подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения как одно из средств подготовки юных лыжников.

3 Влияние физкультурных занятий по лыжной подготовке на физическое состояние детей младшего школьного возраста

4 Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах.

5 Организация комплексного контроля в лыжных гонках.

8. Оценочные средства по дисциплине

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Психолого-педагогический модуль	ПК-3, ОПК-2, ОПК-3, ОПК-5.
2	Предметно-технологический модуль	ОПК-5, ПК-5, ПК-3.
3	Предметно-методический модуль	ОПК-5, УК-7, ОПК-3, ОПК-2, ПК-5, ПК-3.

4	Коммуникативный модуль	ОПК-2.
5	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	ПК-5, УК-7.
6	Модуль воспитательной деятельности	ОПК-3.

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			
ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.			
Не способен Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но бессистемно Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	Способен в полном объеме Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.			
Не способен Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.	Способен в полном объеме Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе			

информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.			
Не способен Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.	Способен в полном объеме Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов			
ОПК-3.1 Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.			
Не способен Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.	Способен в полном объеме Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ОПК-3.2 Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.			
Не способен Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.	Способен в полном объеме Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.
ОПК-3.3 Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.			
Не способен Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	В целом успешно, но бессистемно Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.	Способен в полном объеме Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.
ОПК-3.4 Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности			

ученических органов самоуправления.			
Не способен Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	В целом успешно, но бессистемно Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.	Способен в полном объеме Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.
ОПК-3.5 Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.			
Не способен Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.	Способен в полном объеме Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении			
ОПК-5.1 Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.			
Не способен Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.	Способен в полном объеме Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.

		обучающихся.	
ОПК-5.2 Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.			
Не способен Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но бессистемно Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.	Способен в полном объеме Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.
ОПК-5.3 Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.			
Не способен Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но бессистемно Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.	Способен в полном объеме Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
ПК-3 Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса			
ПК-3.1 Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.			
Не способен Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	Способен в полном объеме Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.
ПК-3.2 Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм			

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020856)

учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.			
Не способен Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	В целом успешно, но бессистемно Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.	Способен в полном объеме Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения истории и обществознанию, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения.
ПК-3.3 Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.			
Не способен Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но бессистемно Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.	Способен в полном объеме Проектирует план-конспект / технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности.
ПК-3.4 Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.			
Не способен Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной	В целом успешно, но с отдельными недочетами Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и	Способен в полном объеме Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и безопасности жизнедеятельности в рамках урочной и внеурочной деятельности.

	деятельности.	внеурочной деятельности.	
ПК-5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности			
ПК-5.1 Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.			
Не способен Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но бессистемно Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.	Способен в полном объеме Оказывает первую доврачебную помощь воспитанникам и обучающимся.
ПК-5.2 Применяет меры профилактики детского травматизма.			
Не способен Применяет меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но бессистемно Применяет меры профилактики детского травматизма.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Применяет меры профилактики детского травматизма.	Способен в полном объеме Применяет меры профилактики детского травматизма.
ПК-5.3 Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.			
Не способен Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но бессистемно Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	Способен в полном объеме Применяет здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной	В целом успешно, но с отдельными недочетами Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной	Способен в полном объеме Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020856)

	деятельности.	деятельности.	деятельности.
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения	В целом успешно, но бессистемно Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с	В целом успешно, но с отдельными недочетами Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в	Способен в полном объеме Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020856)

и воспитания в области физической культуры личности.	учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	личности.
--	--	--	-----------

Уровни сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	
Повышенный	5 (отлично)	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	Ниже 60%

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Второй семестр (Экзамен, ОПК-2.1, ОПК-2.2, ОПК-2.3, ОПК-3.1, ОПК-3.2, ОПК-3.3, ОПК-3.4, ОПК-3.5, ОПК-5.1, ОПК-5.2, ОПК-5.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3, ПК-3.4, ПК-5.1, ПК-5.2, ПК-5.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

1. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания.

2. Проанализируйте выбор способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.

3. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.

4. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».

5. Проанализируйте технику попеременного четырехшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного четырехшажного хода.

6. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в дошкольных образовательных учреждениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

7. Раскройте особенности подготовки и организации соревнований по лыжным гонкам. Охарактеризуйте функциональные обязанности судейской коллегии (главной судейской коллегии и бригад судей).

8. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.

9. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.

10. Расскажите о развитии лыжного спорта в послевоенные годы. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

11. Определите значение классификации в лыжном спорте. Раскройте классификацию способов передвижения на лыжах.

12. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.

13. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.

14. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.

15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного хода.

16. Раскройте современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом. Дайте краткий анализ участия советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.

17. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.

18. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного хода (скоростной вариант).

19. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.

20. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой. Назовите основные ошибки при преодолении спусков в различных стойках.

21. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.

22. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.

23. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.

24. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.

25. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.

26. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.

27. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в средних учебных заведениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.

28. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.

29. Раскройте сущность соревнований по лыжному спорту. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства).

30. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.

31. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке в разных возрастных группах.

32. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом. Назовите основные ошибки при выполнении всех способов подъемов в гору.

33. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.
34. Расскажите об основных формах работы по лыжной подготовке со школьниками, назовите их основные задачи.
35. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
36. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.
37. Расскажите об основных формах работы по лыжной подготовке со школьниками, назовите их основные задачи.
38. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.
39. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.
40. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
41. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.
42. Дайте характеристику дидактическим принципам при обучении в лыжном спорте.
43. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта. Определите правильность выбора лыж и палок в лыжном спорте.
44. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
45. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного двухшажного хода.
46. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.
47. Проанализируйте содержание программы по лыжной подготовке в высших (в том числе вузов физкультурного профиля) учебных заведениях и раскройте особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
48. Расскажите о структуре урока лыжной подготовки в школе. Назовите основные задачи вводно-подготовительной, основной и заключительной частей урока. Перечислите и дайте характеристику видам уроков лыжной подготовки (в зависимости от задач).
49. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.
50. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.
51. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.
52. Определите место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в жизни современного человека.
53. Расскажите о лыжных мазях и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
54. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний,

умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена.

Экзамен по дисциплине или ее части имеет цель оценить сформированность общекультурных, профессиональных и специальных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

Устный ответ на экзамене

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Курсовая работа, курсовой проект, портфолио

При определении уровня достижений студентов по проекту необходимо обращать особое внимание на следующие моменты:

- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений;
- соответствие структуры предъявляемым требованиям;
- соответствие содержания теме и структуре работы (проекта);
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- использование основной литературы по проблеме;
- теоретическое обоснование актуальности темы и анализ передового опыта работы;
- применение научных методик и передового опыта в своей работе, обобщение собственного опыта, иллюстрируемого различными наглядными материалами, наличие выводов и практических рекомендаций;
- оформление работы (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.);
- выполнение работы в срок.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. – 125 с. – (Университеты России). – ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). – ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <http://www.biblio-online.ru/bcode/429446>

2. Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>

Дополнительная литература

Подготовлено в системе 1С:Университет (000020856)

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская. – Архангельск : САФУ, 2015. – 114 с. – ISBN 978-5-261-01062-3. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL:<https://e.lanbook.com/book/96631>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок
2. <http://www.cyclosport.ru> - Техника и методика обучения коньковым ходам

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
2. Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
3. 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

12.2 Перечень информационных справочных систем

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Кабинет (№302).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Оснащение аудиторий:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Лыжная база МГПУ.

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).