

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ  
(ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

**Разработчики:**

*Величко Владимир Игоревич* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель первой категории

*Тихонова Ирина Владимировна* – преподаватель комиссии практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР», преподаватель высшей категории

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Межгородский Г.М.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (Лыжный спорт)

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО

49.02.01 физическая культура;

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки (Лыжный спорт)» входит в профессиональный модуль 2 «Организация физкультурно-спортивной деятельности различных групп населения» по специальности 49.02.01 – физическая культура.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**иметь практический опыт:**

- анализа планов и процесса проведения занятий по лыжному спорту с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения целей и задач, планирования, проведения, анализа и оценки занятий лыжным спортом с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа занятий лыжным спортом с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение занятий лыжным спортом и эффективную работу мест занятий и спортивных сооружений;

**уметь:**

- использовать различные методы и формы организации занятий лыжным спортом, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и инди

видуально -психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся лыжным спортом;

- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по лыжному спорту;

- подбирать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

- организовывать, проводить соревнования по лыжному спорту различного уровня и осуществлять судейство;

- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом;

**знать:**

- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом с различными возрастными группами занимающихся;

- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом;

- историю, этапы развития и терминологию лыжного спорта и физкультурно-спортивной деятельности;

- технику профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте;

- основы методики проведения занятий и обучения лыжному спорту;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в лыжном спорте;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях лыжным спортом;

- основы судейства по различным видам лыжного спорта;

- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к оборудованию и инвентарю по лыжному спорту;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом и функционирование мест занятий лыжным спортом, требования к ее ведению и оформлению;

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной (практической) учебной нагрузки обучающегося 48 часов;

самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	48
в том числе:	
аудиторные занятия	2
практические занятия	34
методические занятия	12
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	24
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты: <i>1. Организация и проведение соревнований и массовых физкультурно - оздоровительных мероприятий по лыжному спорту. 2. Виды лыжного спорта.</i>	4
Работа с нормативной и справочной литературой	-
Выполнение индивидуальных заданий: <i>систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.</i>	20
Итоговая аттестация в форме <b>дифференцированного зачета</b>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины  
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с  
методикой оздоровительной тренировки (Лыжный спорт)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1. <b>Техника безопасности и профилактики травматизма при занятиях лыжным спортом.</b>	<p><b>Содержание:</b> Техника безопасности на уроках лыжного спорта История развития лыжного спорта. Предмет и задачи курса Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж Развитие лыжного спорта в России. Участие российских лыжников в Чемпионатах мира и Олимпийских играх.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> - <i>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовить доклад о истории вида лыжного спорта (на выбор)</i></p>	2	1
Тема 2. <b>Основы техники и тактики способов передвижения</b>	<p><b>Содержание:</b> Общие основы техники способов передвижения на лыжах Определение понятий «техника», «тактика». Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Скользящий шаг - основа техники лыжных ходов. Техника способов передвижения: - попеременных ходов (двухшажный); - одновременных ходов (бесшажный, одношажный основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: - попеременным ступающим и скользящим шагом; - «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спуска с горы: прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой). Техника поворотов на месте: переступанием, махом прыжком. Техника поворотов в движении: переступанием, упором плугом. Просмотр и разбор учебных фильмов с анализом техники основных способов передвижения на лыжах: ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов.</p>	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	1

	- конспект: анализ техники способов передвижения на лыжах (по заданию преподавателя);		
Тема 3. <b>Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.</b>	<p><b>Содержание:</b> Задачи обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения. Методические приемы: показ упражнений или его элементов на месте, выполнение упражнений по разделению, применение подсчета, облегчение и затруднение условий передвижения и др. Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование способа передвижения. Методика первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Ошибки, их исправление. Ориентиры и признаки, определяющие правильное выполнение отдельных элементов, фаз техники способов передвижения.</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> -конспект: методика обучения способам передвижения на лыжах (по заданию преподавателя);</p>	2	
Тема 4. <b>Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту.</b>	<p><b>Содержание:</b> Значение планирования и учета. Виды планирования. Основные документы планирования учебной работы (учебный план, программы, график прохождения учебного материала). ГТО в лыжном спорте.</p>	2	1
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> - составить календарно-тематическое планирование (по заданию преподавателя)</p>	2	



<p>Тема 5. <b>Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в общеобразовательной школе и с различными контингентам занимающихся.</b></p>	<p><b>Содержание:</b> Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юниоров. Содержание раздела лыжной подготовки программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ. Формы организации занятий. Урок как основная форма организации учебного процесса. Анализ программного материала по разделу лыжной подготовки: теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств, требования к учащимся. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в I - IV, V - IX, X - XI классах общеобразовательных школ. Внеклассные занятия по лыжному спорту. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий. Планирование и учет работы по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Методика подготовки учителя к уроку: постановка задач урока, выбор средств, методов. дозировка нагрузки на уроке. Методика сообщения теоретических сведений Составление документов планирования и учета. Годовой план-график прохождения разделов программы и место лыжной подготовки в структуре учебного года в зависимости от климатических условий. Четвертной план-график. Поурочное планирование лыжной подготовки. Оценка успеваемости и учет.</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> <i>1. Формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе;</i> <i>2. Подготовка учителя к уроку.</i> <i>3. Содержание раздела лыжной подготовки программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ.</i></p>	2	
<p>Тема 6. <b>Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.</b></p>	<p><b>Содержание:</b> Значение соревнований. Положение о соревнованиях. Система определения командных результатов. Подготовка и оборудование мест соревнований, материально - техническое обеспечение, документация соревнований. Организация работы судейской коллегии, секретариата. Разбор основных положений из правил по лыжным гонкам. Особенности организации проведения соревнований, выбор места для соревнований, расположение дистанций,</p>	2	1,2

	измерение и разметка трассы, прокладка лыжни. Подготовка и оборудование старта и финиша для гонок. Материально - техническое обеспечение. Последовательность работы судейской коллегии на этапах подготовки, проведения и подведения итогов соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий;</li> <li>- выполнение методических рекомендаций преподавателя;</li> <li>- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Требования к подготовке трасс и мест соревнований.</li> <li>2. Основные положения правил соревнований.</li> </ol>	2	
Тема 7. <b>Инвентарь и снаряжение лыжника.</b>	<p><b>Содержание:</b></p> <p>Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Циклевка просмолка лыж, установка креплений, мелкий ремонт хранения инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж занятиям и соревнованиям, выбор мази, смазка лыж зависимости от метеорологических условий и состояния снега</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по теме занятия;</li> <li>- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установка креплений.</li> <li>2. Лыжные мази и их применение.</li> </ol>	1	

<p>Тема 8. Начальное обучение лыжной технике, «школа лыжника». Игры на лыжах.</p>	<p><b>Содержание:</b> Строевая подготовка с лыжами и на лыжах, прикладные упражнения. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах, построения и перестроения с лыжами и на лыжах, передвижение строем. Преодоление препятствий (изгородей, канав, обрывов, заросших участков местности и др.) Начальное обучение лыжной технике - «школа лыжника». Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега», стоя с опорой на палки, скользящие движения лыжей вперед - назад, подняв носок лыжи, размахивание ими в стороны поворот переступающим вокруг пяток и носок лыж: продвижение приставными шагами влево, вправо, то же, разглаживая при этом снег, прыжки на месте в разомкнутом строю с опорой на палки и без палок); передвижение ступающим шагом по прямой, изменяя длину и частоту шагов, передвижение в подъем ступающим шагом - «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах: спуски со склонов, в высокой, средней, низкой стойках, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно, спуски в различных стойках с изменением ширины постановки лыж, спуски в средней стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи, то же, отрывая при этом носок одной, другой лыжи, то же с переступанием в сторону склона, спуски с поворотом переступание в одну, другую сторону после скатывания, игровые и соревновательные задания при скатывании со склонов. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками, передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон и по равнине. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки - свободные маховые движения ног, прямой ногой, передвижение без палок и с палками, взятыми за</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
---	--	----------	------------

	<p>середину, скользящим шагом со свободными акцентрированными маховыми движениями ногами и руками.</p> <p>Упражнения направленные на овладение координацией движений в лыжных ходах: передвижение ступающим шагом с палками, передвижение попеременным двухшажным ходом с маховым выносом ноги вперед и последующей «мягкой» ее загрузкой; то же, увеличивая силу отталкивания ногами и четкой постановкой палок на снег, передвижения попеременным двухшажным ходом, акцентрируя отдельные элементы и фазы скользящего шага.</p> <p><i>Игры на лыжах.</i> Игровые и соревновательные задания по изучению и совершенствованию способов передвижения на лыжах. Игры: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Кто быстрее», «Пятнашки», «За мной», «День и ночь», «Салки маршем».</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий;</li> <li>- выполнение методических рекомендаций преподавателя;</li> </ul> <p><i>Комплекс упражнений «Школа лыжника».</i></p>	2	
<p>Тема 9-15.</p> <p><b>Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Игры на лыжах.</b></p>	<p><b>Содержание:</b></p> <p>Лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременные одношажный - основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход.</p> <p>Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», попеременным двухшажным ходом - скользящим, беговым и ступающим шагом.</p> <p>Спуски: в высокой, средней и низкой стойках, спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона.</p> <p>Торможение лыжами: «плугом», упором, паданием.</p> <p>Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором.</p> <p>Ознакомление с техникой коньковых ходов.</p>	14	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработка конспекта занятий, учебной и специальной</li> </ul>	3	

	<p>литературы по темам занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение методических рекомендаций преподавателя;</li> <li>- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткий анализ техники способа передвижения на лыжах.</li> <li>2. Методика обучения способу передвижения на лыжах.</li> <li>3. Типичные ошибки</li> </ol>		
<p>Тема 16. Совершенство техники, тактики, развитие двигательных качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам.</p>	<p><b>Содержание:</b> Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояние лыжни и рельефа местности. Овладение тактикой лыжника-гонщика при прохождении дистанции. Равномерные и переменные тренировки, контрольные тренировки и учебные соревнования на дистанциях 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение методических рекомендаций преподавателя;</li> <li>- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения на совершенствование техники способов передвижения на лыжах.</li> </ol>	1	
<p>Тема 17-18. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.</p>	<p><b>Содержание:</b> Ознакомление с техникой коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов.</p>	4	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий;</li> <li>- выполнение методических рекомендаций преподавателя;</li> </ul>	1	

	<p>- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткий анализ техники способа передвижения на лыжах.</li> <li>2. Методика обучения способу передвижения на лыжах.</li> <li>3. Типичные ошибки</li> </ol>		
<p>Тема 19-22. Приобретение профессионально – педагогических умений и навыков. Учебная практика.</p>	<p><b>Содержание:</b>          Подача строевых команд и управление учебной подгруппой. Объяснение и показ упражнений «школы лыжника». Выбор и подготовка мест для обучения отдельным способам передвижения на лыжах.          Определение ошибок, выбор средств и методических приемов для их исправления. Объяснение, показ и обучение отдельному способу передвижения. Составление конспекта урока и проведение основной части урока. Судейство соревнований (ведение протоколов, выполнение обязанностей помощника судьи).</p>	8	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>          - составление конспекта урока</p>	3	
<p>Тема 22-24. Изучение и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах.</p>	<p><b>Содержание:</b>          Лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременные одношажный - основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход.          Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», попеременным двухшажным ходом - скользящим, беговым и ступающим шагом.          Спуски: в высокой, средней и низкой стойках, спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона.          Торможение лыжами: «плугом», упором, паданием.          Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором.          Ознакомление с техникой коньковых ходов.</p>	4	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>          - проработка конспекта занятий, учебной и специальной литературы по темам занятий;          - выполнение методических рекомендаций преподавателя;          - самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткий анализ техники способа передвижения на лыжах.</li> <li>2. Методика обучения способу передвижения на лыжах.</li> <li>3. Типичные ошибки</li> </ol>	1	
	<b>Всего:</b>	<b>48/24</b>	

<b>Контрольные нормативы</b>						
	<b>юноши</b>			<b>девушки</b>		
	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
Бег на лыжах 3,5км	23.40	25.00	25.40	17.30	18.45	19.15
Скользкий шаг	<b>На технику выполнения</b>					
ПДХ	<b>На технику выполнения</b>					
Повороты на месте	<b>На технику выполнения</b>					
Бег на лыжах	<b>На технику выполнения</b>					
ОБХ	<b>На технику выполнения</b>					
ООХ	<b>На технику выполнения</b>					
ОДХ	<b>На технику выполнения</b>					

При выставлении оценок за каждый способ передвижения в зависимости от количества и значимости ошибок преподаватель руководствуется следующими требованиями:

Оценка «5» - если способ передвижения выполнен в основном правильно, все движения выполнялись уверенно, свободно, в нужном ритме и в соответствии с требованиями, предъявляемыми по техники.

Оценка «4» - в цикле хода допущено не более одной значимой ошибки или 2-3 мелких.

Оценка «3» - в цикле хода 2-3 значительные ошибки.

Оценка «2» - студент допускает грубые ошибки.

Оценка «1» - студент совершенно не владеет техникой передвижения.

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета теории и методики физической культуры и спорта, лыжной базы, мест проведения занятий..

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- АРМ преподавателя,
- презентации по темам занятий, тематические таблицы и схемы.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор, сканер, принтер;
- лыжный инвентарь для обучения;
- набор лыжных мазей;
- место для проведения практических занятий (учебные склоны, стадион с подготовленными лыжнями).

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Учебник для студентов учреждений высшего образования. Гриф УМО вузов России: издательство Академия - 2015
2. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка – О. Н. Антонова, Д.С. Кузнецов. – М., 2018.

##### **Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО \ Д.С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М.: Издательство Юрайт, 2019г. – 240с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М Бутин. - М.: АСАДЕМА, 2017.
3. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт / В. Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Жданкина, Е. Ф., Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО под науч. ред. Новаковского С.В. подробнее научная школа: уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина (г. Екатеринбург). - 2019 / Гриф УМО СПО
5. Лыжные гонки. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2017г.



6.Лях, В.И «Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2018 г.

7. Раменская, Т. И Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов- М.: Физическая культура, 2015. - 320 с.

8. Шивринская, С. Е. Теория и методика избранного вида спорта 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для СПО 2под ред. подробнее научная школа: Череповецкий государственный университет (г. Череповец). – 2018г / гриф УМО СПО

Интернет-ресурсы:

1.<http://fizsport.ru/>

2.<http://www.flgr.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего опроса, тестирования, а также экспертной оценки выполнения обучающимися самостоятельной работы в виде подготовки рефератов, презентаций и работы с учебной литературой., а так же выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. По итогам обучения дисциплины – дифференцированный зачет.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Практический опыт:</b>	
- анализа планов и процесса проведения занятий по лыжному спорту с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;	- <i>контрольная работа;</i> - <i>фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i> - <i>контрольная работа;</i> - <i>фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i>
- определения целей и задач, планирования, проведения, анализа и оценки занятий лыжным спортом с различными возрастными группами населения;	- <i>контрольная работа;</i> - <i>фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование.</i>
- наблюдения, анализа и самоанализа занятий лыжным спортом с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;	- <i>оценка результатов выступлений с докладами и защиты рефератов;</i> - <i>анализ на основе наблюдения.</i>
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение занятий лыжным спортом и эффективную работу мест занятий.	- <i>оценка за составление конспекта занятий по лыжному спорту;</i> - <i>оценка проведения урока по лыжному спорту;</i> - <i>оценка выполнения самостоятельной работы по темам обучения.</i>
<b>Освоенные умения:</b>	
- использовать различные методы и формы организации занятий лыжным спортом, строить их с учетом возраста, пола, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической	- <i>фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование</i> - <i>оценка выполнения самостоятельной работы;</i> - <i>оценка проведения урока по лыжному спорту;</i>

ПОДГОТОВЛЕННОСТИ;	
- комплектовать состав группы, секции, клубного или другого объединения занимающихся лыжным спортом;	- фронтальный и индивидуальный опрос;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно-спортивные занятия и мероприятия по лыжному спорту;	- оценка за составление конспекта занятий по лыжному спорту; - оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту; - оценка выполнения самостоятельной работы по темам обучения;
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;	- оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту;
- организовывать, проводить соревнования по лыжному спорту различного уровня и осуществлять судейство;	- оценка выполнения самостоятельной работы по теме «Основы судейства соревнований по лыжному спорту».
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом;	- оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту; - оценка выполнения самост. работы ;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом;	- оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту; - оценка выполнения самостоятельной работы по темам обучения;
<b>Усвоенные знания:</b>	
- историю, этапы развития и терминологию лыжного спорта и физкультурно-спортивной деятельности;	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;
- требования к планированию и проведению физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом с различными возрастными группами занимающихся;	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно-спортивных мероприятий и занятий	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; - оценка за практические занятия;
- технику профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте;	- выполнение контрольных нормативов по дисциплине; - оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту;
- основы методики проведения занятий и обучения лыжному спорту;	- оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту;
- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств	- оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту;
- технику безопасности, способы и	- фронтальный и индивидуальный опрос,

приемы предупреждения травматизма при занятиях лыжным спортом;	<i>тестирование; - оценка за практические занятия;</i>
- основы судейства по различным видам лыжного спорта;	<i>- оценка выполнения самостоятельной работы по теме «Основы судейства соревнований по лыжному спорту».</i>
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;	<i>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; - оценка защиты реферата на заданную тему;</i>
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю по лыжному спорту;	<i>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; - оценка за практические занятия;</i>
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом с занимающимися;	<i>- оценка проведения фрагмента урока по лыжному спорту;</i>
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом и функционирование спортивных сооружений и мест занятий лыжным спортом, требования к ее ведению.	<i>- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; - оценка за практические занятия;</i>
	<i>Квалификационный экзамен</i>

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание:	Изменений в программу не вносилось
Подпись лица внесшего изменения	