Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 07.06.2023 12:53:44
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"
Теория и методика лыжного спорта **
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б22Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 12
самостоятельная работа 87
часов на контроль 9

Виды контроля в семестрах:
экзамены 5

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**5(3.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	4	4	4	4
Практические	8	8	8	8
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	12	12	12	12
Контактная работа	12	12	12	12
Сам. работа	87	87	87	87
Часы на контроль	9	9	9	9
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

Солонович Валентина Аркадьевна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика лыжного спорта **

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.08.2021 г. № 1
Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ
Протокол заседания ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. № 1
Зав. кафедрой Воеводина Т.М

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре и для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях.

Задачи изучения дисциплины:

изучение возможностей, потребностей, достижений, обучающихся в области образования;

осуществление обучения и воспитания в процессе занятий лыжным спортом в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

использование технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся при обучении лыжному спортому;

обеспечение образовательной деятельности с учетом особых образовательных потребностей;

изучение и формирование потребностей детей и взрослых в культурно-просветительской деятельности;

организация культурного пространства;

разработка и реализация культурно-просветительских программ для различных социальных групп.

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.06
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Теория и методика физической культуры и спорта	
Педагогика физической культуры и спорта	
Биомеханика двигательной деятельности	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Физическая культура и спорт (базовые виды спорта)	
Производственная практика (педагогическая практика)	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Знает:

историю и современное состояние спортивных игр, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;

значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта;

терминологию лыжного спорта;

основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах;

методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;

методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой.

ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Умеет:

применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;

использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;

использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;

распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте;

контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки;

оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике;

определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.

ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.

Имеет опыт:

владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;

участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;

проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта			
1.1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Лек/	5	2	0
1.2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Ср/	5	6	0
1.3	Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке /Ср/	5	4	0
1.4	Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология /Лек/	5	2	0
1.5	Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология /Ср/	5	4	0
1.6	История развития лыжного спорта /Ср/	5	6	0
1.7	Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, лыжное оборудование /Пр/	5	2	0
1.8	Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование /Ср/	5	6	0
	Раздел 2. Основы техники передвижения на лыжах			
2.1	Техника классических лыжных ходов. Техника коньковых лыжных ходов. Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений). Строевые упражнения с лыжами и на лыжах /Пр/	5	2	1
2.2	Техника классических лыжных ходов /Ср/	5	8	0
2.3	Техника коньковых лыжных ходов /Ср/	5	8	0
2.4	Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений) /Ср/	5	4	0
2.5	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах /Ср/	5	6	0
	Раздел 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах			
3.1	Этапы, методы и принципы обучения /Ср/	5	4	0
3.2	Обучение технике классических лыжных ходов. Обучение технике коньковых лыжных ходов. Обучение горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений) /Пр/	5	2	1
3.3	Обучение технике классических лыжных ходов /Ср/	5	6	0
3.4	Обучение технике коньковых лыжных ходов /Ср/	5	6	0
3.5	Обучение горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений) /Ср/	5	7	0
	Раздел 4. Организация, проведение и участие в соревнованиях по лыжному спорту			
4.1	Правила соревнований /Пр/	5	2	2
4.2	Правила соревнований /Ср/	5	4	0
4.3	Организационная работа по подготовке соревнований /Ср/	5	4	0
4.4	Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований /Ср/	5	4	0
	Экзамен /Экз/	5	9	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

5 семестр, 2 лекции, 4 практических занятия

Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта

Лекция № 1 (2 часа)

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания

Вопросы и задания:

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2. Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовке юношей.
3. Значение лыжного спорта как средства повышения уровня здоровья населения разных возрастных групп

Лекция № 2 (2 часа)

Виды лыжного спорта и их характеристика, классификация и терминология

Вопросы и задания:

1. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
2. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
3. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, лыжное оборудование

Вопросы и задания:

1. Лыжный инвентарь. Лыжи и лыжные палки, их разновидности и выбор.

2. Простейшие приемы подготовки лыж.
3. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению, структурному состоянию, цвету.
4. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный).
5. Приспособления для подготовки лыж. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж. Способы устранения «отдачи».
6. Требования к хранению лыж

Раздел 2. Основы техники передвижения на лыжах

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Техника классических лыжных ходов

Вопросы и задания:
1. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Сведения о развитии техники. Основные требования, предъявляемые к технике.
2. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники классического попеременного двухшажного и четырехшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.
3. Выполнение упражнений для изучения техники ступающего шага (имитационные упражнения на месте и в движении)
4. Выполнение упражнений для изучения техники скользящего шага (имитационные упражнения на месте и в движении)
5. Выполнение упражнений для изучения техники попеременного двухшажного хода

Имитация на месте:
- работа рук;
- работа ног;
- работа в целом.

б) Выполнение хода под уклон 2-3 градуса (в медленном темпе).
в) Выполнение хода на равнине.

6. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного бесшажного хода (имитационные упражнения на месте и в движении)
7. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного одношажного хода (стартовый и дистанционный варианты) (имитационные упражнения на месте и в движении)
8. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения лыжни и микрорельефа местности.

Техника коньковых лыжных ходов

Вопросы и задания:
1. Выполнение упражнений для изучения техники конькового хода без отталкивания руками (имитационные упражнения на месте и в движении)

а) Имитация на месте:
- работа рук;
- работа ног;
- работа в целом.

б) Выполнение хода на равнине.
в) Выполнение хода в подъем 5-10 градуса (в медленном темпе).

2. Выполнение упражнений для изучения техники полуконькового хода (имитационные упражнения на месте и в движении)
3. Выполнение упражнений для изучения техники попеременного двухшажного конькового хода
4. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного двушажного хода основного и равнинного варианта (имитационные упражнения на месте и в движении)
5. Выполнение упражнений для изучения техники одновременного одношажного хода (имитационные упражнения на месте и в движении)
6. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения лыжни и микрорельефа местности.

Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)

Вопросы и задания:
1. Выполнение упражнений для изучения техники подъемов (имитационные упражнения на месте и в движении)

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.
- выполнение на равнине;
- выполнение в подъём;
- выполнение в подъём различной крутизны.

Подъёмы «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
- имитация данных способов на месте;
- выполнение в подъём средней крутизны;
- выполнение в более крутой подъём.

2. Выполнение упражнений для изучения техники спусков (имитационные упражнения на месте и в движении)

Спуски в различных стойках.
а) в основной стойке;
б) в высокой стойке;
в) в низкой стойке;
г) в стойке отдыха.
- имитация на месте;
- выполнение со спусков средней крутизны;
- выполнение стоек со спусков различной крутизны.

3. Выполнение упражнений для изучения техники поворотов на месте и в движении
Поворот переступанием:
- имитация на месте;
- выполнение поворота со склона средней крутизны;
- выполнение поворота со склонов различной крутизны.
4. Выполнение упражнений для изучения техники торможений (имитационные упражнения на месте и в движении)
Торможение «плугом»:
- имитация положения плуга на месте;
- торможение на склоне средней крутизны;
- регулирование силы торможения путём разведения или сведения пяток лыж;
- торможение около ориентиров;
- торможение по команде преподавателя.
6. Совершенствование горнолыжной техники в различных условиях микрорельефа местности.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах

Вопросы и задания:
1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Команды: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!».
2. Повороты на месте. Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!».
3. Скрепление и переноска лыж. Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи взять!», «На лыжи становись!», «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!».
4. Построение и перестроение в колонну по одному и в одну шеренгу, построение из шеренги в колонну.
Передвижение. Передвижение с лыжами и на лыжах в строю к месту занятий.
Повороты на мест.

Раздел 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Обучение технике классических лыжных ходов

Вопросы и задания:
1. Проведение занятия на группе по заранее подготовленному конспекту на тему: «Обучение технике классических лыжных ходов», на выбор
- Попеременный двухшажный ход
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход (основной вариант)
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
2. Проведение подвижных игр на лыжах для совершенствования классических лыжных ходов.
3. Совершенствование: лыжных ходов, горнолыжной техники.
4. Зачет по технике изучаемых способов передвижения на лыжах.

Обучение технике коньковых лыжных ходов

Вопросы и задания:
1. Проведение занятия на группе по заранее подготовленному конспекту на тему: «Обучение технике конькового лыжного хода» на выбор:
- Одновременный полуконьковый ход
- Одновременный одношажный коньковый ход
- Одновременный двухшажный коньковый ход (основной вариант)
- Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)
2. Проведение занятия на группе по заранее подготовленному конспекту на тему: «Обучение горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)/» (на выбор).
3. Проведение подвижных игр на лыжах для совершенствования коньковых лыжных ходов.
4. Совершенствование: лыжных ходов, горнолыжной техники.
5. Зачет по технике изучаемых способов передвижения на лыжах.

Обучение горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)

Вопросы и задания:
1. Проведение занятия на группе по заранее подготовленному конспекту на тему: «Обучение горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)/» (на выбор).
2. Проведение подвижных игр на лыжах для совершенствования горнолыжной техники.
3. Совершенствование горнолыжной техники.
4. Зачет по технике изучаемых способов передвижения на лыжах.

Раздел 4. Организация, проведение и участие в соревнованиях по лыжному спорту

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Правила соревнований по лыжному спорту

Вопросы и задания:
1. Проведение жеребьевки для проведения соревнований по лыжному спорту
2. Заполнение стартового протокола
3. Сформировать бригаду судей на старте и финише
4. Проведение соревнования по лыжному спорту в группе.

Зачет по технике изучаемых способов передвижения на лыжах.
4. Сдача контрольных нормативов по спортивной подготовленности.

Формы текущего контроля знаний и освоенных компетенций:
Оценка техники отдельного способа передвижения на лыжах.
«Зачтено» - способ передвижения выполнен правильно, в нужном ритме или допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники.
«Не зачтено» - способ передвижения выполнен с грубыми ошибками, ведущими к существенному искажению основ техники.
Примерные нормативы по лыжным гонкам.

Оценка	Дистанции	
	Женщины 5 км, мин.	Мужчины 10 км, мин
«отлично»	25.00	42.00
«хорошо»	29.00	46.00
«удовлетворительно»	33.00	50.00

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	Анализ литературы и информационных источников. Конспектирование ключевых положений	Реферат
2	Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке	Ознакомление с инструкцией по техники безопасности, правилами предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке, с температурными нормами при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.	Подготовить инструкцию техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке
3	Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология	Анализ литературы и информационных источников. Конспектирование ключевых положений.	Таблица классификации способов передвижения на лыжах, глоссарий специальных терминов
4	История развития лыжного спорта	Анализ литературы и информационных источников. Конспектирование ключевых дат и основных событий	Конспект основных дат и событий истории развития лыжного спорта
5	Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование	Выбрать и подготовить лыжный инвентарь. Овладеть простейшими приемы подготовки лыж. Ознакомиться с правилами выбора мазей и парафинов, смазке лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега.	Готовность инвентаря и лыжного снаряжения к занятиям
6	Техника классических лыжных ходов	1.Работа с лекционным материалом и учебником. 2.Просмотр видеоматериалов. 3. Изучение плакатов. 4. Совершенствование техники пройденных способов передвижения на лыжах. 5. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений для видов лыжного спорта	1.Написание конспекта анализа техники пройденных способов передвижения на лыжах. 2. Комплексы подготовительных и подводящих упражнений для видов лыжного спорта 3. Подготовится к сдаче зачета по технике пройденных способов передвижения на лыжах.
7	Техника коньковых лыжных ходов		
8	Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)		
9	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
10	Этапы, методы и принципы обучения	1.Работа с лекционным материалом, учебником и правилами соревнований. 2. Работа с материалами и документацией соревнований по лыжному спорту. 3.Просмотр видеоматериалов и спортивных передач. 4. Посещение соревнований. 5. Написание конспектов на подготовительную, основную и заключительную части урока (перечень упражнений, дозировка, методические и организационные указания) по заданию	1. Конспект упражнений для техники одновременных классических лыжных ходов 2. Конспект упражнений для техники коньковых лыжных ходов 3. Конспект занятия
11	Обучение технике классических лыжных ходов		
12	Обучение технике коньковых лыжных ходов		
13	Обучение горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)		

		преподавателя с учётом специфики основной части урока:	
14	Правила соревнований	Участие в соревнованиях по лыжному спорту в качестве участника или судьи	1. Составление положений о соревнованиях по лыжному спорту. 2. Распределение судей по судейским бригадам. 3. Подведение итогов, составление отчёта соревнований, при проведении соревнований в общеобразовательных школах. Протокол соревнований
15	Организационная работа по подготовке соревнований		
16	Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований		

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	Подготовка конспектов, выполнение письменных заданий. Темы докладов на выбор 1. Оздоровительное значение лыж. 2. Прикладное значение лыж. 3. Спортивное значение лыж. 4. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. 5. Биография великого лыжника (на выбор)	Конспекты, письменные задания Доклад с презентацией
2	Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке		
3	Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология		
4	История развития лыжного спорта		
5	Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование		
6	Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений)		
7	Правила соревнований	Участие в соревнованиях по лыжному спорту в качестве участника или судьи	Протокол соревнований проведенных соревнований
8	Организационная работа по подготовке соревнований		
9	Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований		

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Автор-составитель: Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие. Москва: Спорт, 2016. – 217 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:	- Москва: Спорт, 2016. – 217 с.

		http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=460918&sr=1 .	
Л1.2	Корельская И. Е.	Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=436420&sr=1	Архангельск: САФУ, 2015,
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Автор-составитель: Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.	Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=460918&sr= 1.	Москва: Спорт, 2016. – 217 с.

6.2 Перечень программного обеспечения
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы. Оснащенность: Набор учебной мебели, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование.
7.2	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, лабораторных занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал гимнастики. Оснащенность: Бревно гимнастическое-2шт., Брусья женские, Брусья мужские, Конь гимнастический-3шт., Мостик гимнастический-1шт., Мостик гимнастический 3-х пружинный-3шт., Козел-4шт., Канат-2шт., Маты гимнастические, Борцовский ковер
7.3	Помещение для хранения и профилактического оборудования учебного оборудования.
7.4	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теория и методика лыжного спорта»

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Научно-теоретические основы лыжного спорта»		5	10
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	1	2
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	2	4
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	2	4
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль			
Наименование раздела: «Основы техники передвижения на лыжах»		18	25
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	2	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	8	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	8	10
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль			
Наименование раздела: «Методика обучения способам передвижения на лыжах»		14	25
Текущий контроль по разделу:		2	5
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)		
Контрольное мероприятие по разделу			
Промежуточный контроль			
Наименование раздела: «Организация и проведение соревнований по лыжному спорту»		14	25
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	2	5
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		7	15
Промежуточная аттестация		56	100

Вид контроля	Задания, критерии оценки, баллы	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Научно-теоретические основы лыжного спорта»		
Аудиторная работа	Тема: Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Задания: - определить место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания; - ознакомиться с историей возникновения и развития лыж; - раскрыть значение основных понятий, используемых в лыжной подготовки;	Темы: 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания 2. Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология

	- научить давать характеристику структуре движений лыжника, факторам, определяющим технику способов передвижения на лыжах; - изучить характеристику техники способов передвижения на лыжах: классические лыжные ходы, техника преодоления подъемов, техника прохождения спусков и неровностей склона, техника торможения, повороты в движении и на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Тема: Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология Вопросы для обсуждения: 1. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика. 2. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика. 3. Терминология способов передвижения на лыжах. Тема: Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, лыжное оборудование *Вопросы для обсуждения:* 1. Лыжный инвентарь. Лыжи и лыжные палки, их разновидности и выбор. 2. Простейшие приемы подготовки лыж. 3. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению, структурному состоянию, цвету. 4. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). 5. Приспособления для подготовки лыж. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж. Способы устранения «отдачи». 6. Требования к хранению лыж. <u>Подготовка конспектов</u> <u>Критерии оценки</u>: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы семинарского занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов семинарского занятия, структурирован, *при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература*.	3. Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, лыжное оборудование Образовательные результаты: Знает: историю и современное состояние спортивных игр, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; терминологию лыжного спорта; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой.
Самостоятельная работа	*Вопросы для обсуждения:* 1. Лыжный инвентарь. Лыжи и лыжные палки, их разновидности и выбор. 2. Простейшие приемы подготовки лыж. 3. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению, структурному состоянию, цвету. 4. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). 5. Приспособления для подготовки лыж. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж. Способы устранения «отдачи». 6. Требования к хранению лыж Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке *Вопросы для обсуждения:* 1. Возникновение, развитие и распространение лыж. 2. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до 1917 года. 3. Лыжный спорт в период Великой Отечественной войны. 4. Участие сборных команд страны в международных соревнованиях, первенствах мира, олимпийских играх, универсиадах. 5. Состояние лыжного спорта в стране в настоящее время, задачи и пути дальнейшего его развития 6. Развитие и состояние лыжного спорта за рубежом. *Темы рефератов:*	Темы: 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания 2. Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке 3. Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология 4. История развития лыжного спорта 5. Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование Образовательные результаты: Знает: историю и современное состояние спортивных игр, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; терминологию лыжного спорта; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах;

	1. Применение лыж в военном деле в годы гражданской войны и военной интервенции. 2. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта. 3. Комсомольские и профсоюзные кроссы, массовые соревнования и дальние переходы. 4. Участие лыжников в военных действиях. 5. Лыжная подготовка и лыжный спорт в общеобразовательных школах, в дошкольных учреждениях. 6. Развитие детского лыжного спорта в стране. Анализ литературы и информационных источников. Конспектирование ключевых положений. Подготовка реферата Требования к выполнению реферата. Критерии оценки реферата: 4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 15 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы; 7 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 20 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 10 баллов - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 20 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). 2.Подготовка конспектов к семинарским и практическим занятиям. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы семинарского занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов семинарского занятия, структурирован, *при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература*.	методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой.
Самостоятельная работа (на выбор)	1.Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15. 4 балла - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 5 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. 6 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в виде схем, таблиц и т.д. с добавлением иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	
Контрольное мероприятие по разделу	Тестирование (примерные тестовые задания содержатся в учебной программе дисциплины). Критерии оценки результатов тестирования 5 баллов – правильно выполнено менее 20% заданий теста. 6 баллов - правильно выполнено 20-40 % заданий теста.	Тесты Образовательные результаты: Умеет: применять методы организации учебной деятельности на

	7 баллов - правильно выполнено 40-50 % заданий теста. 8 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста. 9 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста. 10 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.	занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.
Промежуточный контроль	Сдача и защита портфолио – 10 баллов	
Текущий контроль по разделу «Основы техники передвижения на лыжах» (18-30 баллов)		
Аудиторная работа	Задания: 1. Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Сведения о развитии техники. Основные требования, предъявляемые к технике. 2. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Анализ техники классического попеременного двухшажного и четырехшажного хода. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног. Написание конспекта урока и проведение урока по лыжному спорту. Критерии - 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл – полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений. 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с	Темы: 1. Техника классических лыжных ходов 2. Техника коньковых лыжных ходов 3. Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений 4. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах Образовательные результаты: Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

	показанным образцом. Конспект методики обучения: задачи, средства, методические указания, письменная самостоятельная работа. Презентация и защита проекта по теме «Характеристика видов лыжного спорта», «Средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности». Заполнение рубрик портфолио. Критерии – – 0,5 балла – конспект урока соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован. 1 балл – конспект урока соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, и написан разборчиво, структурирован; 5 баллов – портфолио содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников, раскрыта полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей Составление и практическая демонстрация комплекса упражнений для обучения и совершенствования техники лыжных ходов (классический и коньковые варианты). Контроль изучения техники физических упражнений и способов деятельности: 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Критерии оценивания конспекта: 0,5 балла – наличие конспекта урока, содержание частично раскрыто, без наличия организационных и методических рекомендаций ; 1 балл – полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Оценка уровня физической подготовленности (практические нормативы) 5 баллов - «отлично» 3 балла – «хорошо» 1балл – «удовлетворительно»	показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.
Самостоятельная работа	Написание комплекса подводящих и подготовительных упражнений: Критерии –0,5 балла - Разработаны комплексы подготовительных и подводящих упражнений для видов лыжного спорта. 1 балл - Составлены комплексы упражнений для подготовительной части урока с направленностью на определённый вид специализации (бег на короткие дистанции, прыжки, метания) с использованием ИКТ, полнота и логичность изложения, осуществлено объяснение при выполнении упражнений, даны методические рекомендации. Написание доклада по выбранной теме о выдающихся спортсменах Самарской области:	Темы: 1. Техника классических лыжных ходов 2. Техника коньковых лыжных ходов 3. Изучение и совершенствование горнолыжной техники (преодоление подъемов, спусков, поворотов, торможений 4. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах Образовательные результаты: Умеет:

	Критерии – 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы.	применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.
Самостоятельная работа (на выбор)	Групповые задания, заполнение рубрик портфолио по изучаемым темам, подготовка к проведению отдельных частей урока, целого урока Критерии – 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл – полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Подготовка и сдача доклада и рефератов Критерии – 0,5 балла – общее описание проблемы, материал не структурирован, в основном использование интернет- ресурса; 1 балл – полный развернутый доклад с использованием учебника, без привлечения дополнительных источников информации; 1,5 балла - полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, использование дополнительных источников информации, а также подготовлена презентация по теме доклада. Разработка и оформление конспекта: средства, дозировка, методические приемы обучения организации и воспитания. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы семинарского занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов семинарского	Образовательные результаты: Имеет опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке.

	занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература. Заполнение рубрик, выделенные жирным шрифтом, должны быть обязательно включены в структуру портфолио, возможно и под другим названием. Остальные – по выбору. Общее количество рубрик – пять. – по 1 баллу за каждую рубрику. Заполнение «Глоссария основных понятий, связанных с тематикой курса»: 10-15 основных понятий с определениями и, по мере необходимости, комментариями – 0,5 балла. Описание 10-15 подводящих упражнений по изучаемым способа передвижения на лыжахм лыжного спорта – 1балл. «Творческий отчет»: представление материалов (разработки занятий, методические рекомендации, тексты выступлений), отражающие Вашу педагогическую деятельность- 1 балл. Схематичное изображение изученного материала и оформление с помощью графического редактора: схемы анализа изученных тем – анализ техники, методика обучения изучаемого способа передвижения на лыжах лыжного спорта – 1 балл.	
КМ по разделу	Тестирование – 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65% заданий теста; 7,5 балла - правильно выполнено от 66 до 89% заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100% заданий теста.	Тесты Образовательные результаты: Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.
Промежуточный контроль	5 баллов – дан неполный ответ на два вопроса билета, но основная суть изученного на аудиторных занятиях материала, касающегося вопросов билета, отражена. 10 баллов – дан полный, развернутый, структурированный ответ на два вопроса билета; ответ содержит не только материал, изученный на аудиторных занятиях, но и дополнительную информацию, почерпнутую обучающимся из различных источников в процессе самостоятельной	Образовательные результаты: Имеет опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;

	работы.	проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».
Текущий контроль по разделу «Организация, проведение и участие в соревнованиях по лыжному спорту» (35 баллов)		
Аудиторная работа	Подготовка организации и проведение соревнований по способа передвижения на лыжахм лыжного спорта. Положение, протоколы и отчетная документация соревнований. Помощь в организации и помощь в проведении соревнований на базе «Чайка» с разными возрастными группами, а также участие обучающихся в организации и проведении соревнований по способа передвижения на лыжахм лыжного спорта в учебной группе	Правила соревнований. Образовательные результаты: Имеет опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».
Самостоятельная работа	Анализ проведенных и просмотренных соревнований по лыжному спорту. Подготовка к практическому занятию по организации соревнований: состав судейской бригады, состав главной судейской коллегии, оформление документации и отчета. Заполнение основные нормативных документов соревнования, составление календаря соревнований на год, определение победителей на виде. Задание выполняется в виде доклада. Требования к выполнению доклада: Доклад структурирован, обучающийся не зачитывает текст доклада, а свободно рассказывает о сути проблемы, останавливаясь на ключевых вопросах, их сущности и сделанных выводах; продемонстрировано свободное владение материалом, представлено современное видение проблемы. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обязательно сопровождение выступления презентацией. Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией).	Правила соревнований Организационная работа по подготовке соревнований Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований Образовательные результаты: Имеет опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».
Самостоятельная работа (на выбор)	Составление положения о соревновании, заполнение протоколов соревнования, заявок и аппеляций. Заполнение рубрик портфолио относительно обязанностей судейской коллегии. 5 баллов – портфолио содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников, раскрыта полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей	Темы: 1. Правила соревнований 2. Организационная работа по подготовке соревнований 3. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований Образовательные результаты: Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей

		занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения.
Контрольное мероприятие по разделу	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту с распределением обязанностей на группе: Критерии - правильность оформления текущей и итоговой документации; четкое и грамотное выполнение обязанностей судей на способа передвижения на лыжах. 1 балл - Составление положения соревнований; 0,5 балла - Написание обязанностей членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований; 0,5 балла - Заполнение протоколов, заявок, протестов, отчета.	Образовательные результаты: Имеет опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».
Промежуточный контроль	Сдача и защита портфолио – 5 баллов – портфолио содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников, раскрыта полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы.	Образовательные результаты: Знает: Историю и современное состояние лыжного спорта, его места и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды лыжного спорта как базовых видов спорта; терминологию лыжного спорта; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом

		материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения. Имеет опыт: владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура», раздел «Лыжный спорт».