Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 11.08.2025 15:53:45
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

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

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ ПО ПРОФИЛЮ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Лыжная подготовка с методикой преподавания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-б25Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 180
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 164

Виды контроля в семестрах:
экзамены 5
зачеты 3

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс. Номер семестра на курсе)	**3(2.1)**		**5(3.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	6	6	6	6	12	12
В том числе инт.	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	8	8	8	8	16	16
Контактная работа	8	8	8	8	16	16
Сам. работа	64	64	100	100	164	164
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

Левченко Александр Васильевич
Левченко Сергей Васильевич
Блашкин Валерий Васильевич

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

Лыжная подготовка с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

утвержденного Учёным советом СГСПУ 21.03.2025 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 27.05.2025 г. № 10
Зав. кафедрой Майорова Н.В.

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 спорту;

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: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

Теория и методика физического воспитания

Физическая культура

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Производственная практика (педагогическая практика в школе)

Производственная практика (летняя педагогическая практика)

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

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта.

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества, современное состояние научной области, соответствующей преподаваемому предмету; прикладное значение науки; специфические методы научного познания в объеме, обеспечивающем преподавание учебных предметов

Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте.

ОПК-8.2. Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в образовании обучающихся

Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта.

ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий, с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона.

Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности.

ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса по предмету

ПК-1.1. Умеет реализовывать образовательную программу по предмету с учетом специфики содержания, методов и инструментов соответствующей области научного знания

Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся

ПК-1.2. Реализует образовательную программу по предмету с использованием технологий профессиональной деятельности

Умеет:

- применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока;
- использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся;
- подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»

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 Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке /Лек/	3	2	2
1.2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания /Ср/	3	6	0
1.3	Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке /Ср/	3	4	0
1.4	Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология. Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование /Пр/	3	2	2
1.5	Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология /Ср/	3	6	0
1.6	История развития лыжного спорта /Ср/	3	6	0
1.7	Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование /Ср/	3	6	0
	Раздел 2. Основы техники передвижения на лыжах			
2.1	Лыжные ходы. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей склона /Пр/	3	2	0
2.2	Лыжные ходы /Ср/	3	6	0
2.3	Техника преодоления подъемов /Ср/	3	6	0
2.4	Техника прохождения спусков и неровностей склона /Ср/	3	6	0
2.5	Техника торможения. Повороты в движении и на месте. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах /Пр/	3	2	0
2.6	Техника торможения /Ср/	3	6	0
2.7	Повороты в движении и на месте /Ср/	3	6	0
2.8	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах /Ср/	3	6	0
	Раздел 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах			
3.1	Этапы, методы и принципы обучения /Лек/	5	2	2
3.2	Этапы, методы и принципы обучения /Ср/	5	12	0
3.3	Организация обучения и подготовка мест занятий. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей склона /Пр/	5	2	2
3.4	Организация обучения и подготовка мест занятий /Ср/	5	12	0
3.5	Обучение лыжным ходам /Ср/	5	12	0
3.6	Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей склона /Ср/	5	12	0
3.7	Обучение способам торможений и поворотов /Пр/	5	2	0
3.8	Обучение способам торможений и поворотов /Ср/	5	12	0
	Раздел 4. Организация, проведение и участие в соревнованиях по лыжному спорту			
4.1	Правила соревнований. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований /Пр/	5	2	0
4.2	Правила соревнований /Ср/	5	12	0
4.3	Организационная работа по подготовке соревнований /Ср/	5	14	0
4.4	Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований /Ср/	5	14	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

3 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 1. Научно-теоретические основы лыжного спорта

Лекция № 1 (2 часа)

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке

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

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология

Вопросы и задания:

1. Оздоровительное значение лыж.
2. Прикладное значение лыж.
3. Спортивное значение лыж.
4. Способы передвижения на лыжах, их классификация и характеристика.

5. Виды спорта, выделившиеся из лыжных гонок в ходе его развития.
6. Влияние занятий лыжами на развитие вегетативной системы организма.

Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование

Вопросы и задания:
1. Лыжный инвентарь
2. Выбор, хранение и уход за ним
3. Оборудование. Выбор лыж, палок и обуви
4. Разнообразие конструкций креплений и их установка
5. Способы пропитки и обработки скользящей поверхности лыж.
6. Сообщение о санитарно-гигиенических требованиях лыжника- гонщика.

Раздел 2. Основы техники передвижения на лыжах

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Лыжные ходы

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
- имитация работы ног на месте;
- передвижение скользящим шагом под уклон и на равнине;
- упражнение «самокат»;
- скользящий шаг по отметкам.
- имитация попеременной работы рук на месте без палок;
- передвижение на лыжах под небольшой уклон, поочерёдно отталкиваясь палками.
3. Одновременный бесшажный ход.
а) Имитация на месте:
- на два счёта;
- на три счёта.
б) Одновременный бесшажный ход в движении под уклон.
в) Выполнение данного хода в целом на равнине.
4. Одновременный одношажный ход (основной вариант).
а) Имитация хода на три счёта, на месте.
б) То же, двигаясь по лыжне под уклон 2-3 градуса.
в) Выполнение данного хода с разной скоростью под уклон и на равнине.
5. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
а) Имитация хода на два счёта, на месте.
б) То же, двигаясь под уклон и на равнине медленном темпе.
в) То же, при различном состоянии снежного покрова.
г) Выполнение данного хода с общего старта.
6. Одновременный двухшажный ход.
а) Имитация на месте:
- работа рук;
- работа ног;
- работа в целом.
7. Попеременный двухшажный ход
а) Имитация на месте:
- работа рук;
- работа ног;
- работа в целом.
8. Попеременный четырехшажный ход
а) Имитация на месте:
- работа рук;
- работа ног;
- работа в целом.

Техника преодоления подъемов

Вопросы и задания:
1. Подъёмы ступающим и скользящим шагом.
- выполнение на равнине;
- выполнение в подъём;
- выполнение в подъём различной крутизны.
2. «Полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
- имитация данных способов на месте;
- выполнение в подъём средней крутизны;
- выполнение в более крутой подъём.

Техника прохождения спусков и неровностей склона

Вопросы и задания:
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.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Техника торможения

Вопросы и задания:
1. 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.
2. Торможение падением.
- имитация на месте;
- на равнине произвести торможение, предварительно несколько раз оттолкнувшись палками;
- торможение на спусках различной крутизны.

Повороты в движении и на месте

Вопросы и задания:
1. Повороты на месте:
а) Переступанием
- вокруг пяток лыж;
- вокруг носков лыж.
б) Махом
- махом правой (левой) кругом;
- махом правой (левой) через лыжу вперёд кругом;
- махом правой (левой) через лыжу назад кругом.
в) Прыжком
- с опорой на палки;
- без опоры на палки.
2. Поворот переступанием:
- имитация на месте;
- выполнение поворота со склона средней крутизны;
- выполнение поворота со склонов различной крутизны.

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах

Вопросы и задания:
1. 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.

5 семестр, 1 лекция, 3 практических занятия

Раздел 3. Методика обучения способам передвижения на лыжах

Лекция № 1 (2 часа)

Этапы, методы и принципы обучения

Вопросы и задания:
1. Этапы обучения:
- начальное разучивание;
- углубленное разучивание;
- закрепление и дальнейшее совершенствование
2. Методы обучения:
- словесные методы;
- методы наглядного воздействия;
- практические методы
3. Принципы обучения:
- сознательность и активность;
- систематичность и последовательность;
- наглядность;
- прочность;
- индивидуализация

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Организация обучения и подготовка мест занятий. Обучение лыжным ходам

Вопросы и задания:
1. Выбор места проведения занятия
2. Подготовка учебной площадки

3. Подготовка учебной лыжни
4. Подготовка тренировочной лыжни (трассы)
5. Совершенствование классических ходов:
- Одновременный бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход
- Одновременный двухшажный ход
- Попеременный двухшажный ход
6. Одновременный одношажный коньковый ход
7. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением
8. Одновременный двухшажный коньковый ход
9. Способы переходов с хода на ход:
- Переход с попеременного двухшажного на одновременный;
- Переход от попеременного двухшажного к одновременному через один шаг;
- Переход от одновременного к попеременному двухшажному;
- Прямой переход от одновременного одношажного к попеременному двухшажному;
- Прямой переход от одновременного бесшажному к попеременному двухшажному

Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей склона

Вопросы и задания:
1. Подъем скольжением
2. Подъем скользящим шагом
3. Подъем беговым шагом
4. Подъем ступающим шагом
5. Подъем «полуелочкой»
6. Подъем «елочкой»
7. Стойки спусков: основная, низкая, высокая, стойка отдыха
8. Преодоление неровностей

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Обучение способам торможений и поворотов

Вопросы и задания:
1. Торможение «плугом»
2. Торможение «упором»
3. Торможение боковым соскальзванием
4. Поворот переступанием
5. Поворот упором
6. Поворот «плугом»
7. Поворот из упора
8. Поворот на параллельных лыжах
9. Поворот «ножницами»

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

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Правила соревнований

Вопросы и задания:
1. Значение и задачи соревнований в обучении
2. Классификация соревнований
3. Планирование соревнований
4. Подготовка и организация соревнований
5. Подготовка мест соревнований
6. Проведение соревнований

Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований

Вопросы и задания:
1. Совершенствование лыжных ходов
2. Проведение занятий для подготовки к контрольным испытаниям и соревнованиям
3. Проведение подвижных игр на лыжах
4. Сдача контрольного испытания на дистанции

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	Кластер
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	Инструкция техники безопасности на занятиях со школьниками

		спортом.	
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	Лыжные ходы	1.Работа с лекционным материалом и учебником. 2.Просмотр видеоматериалов. 3. Совершенствование техники пройденных способов передвижения на лыжах.	1. Конспект анализа техники пройденных способов передвижения на лыжах. 2. Подготовиться к сдаче зачета по технике пройденных способов передвижения на лыжах.
7	Техника преодоления подъемов		
8	Техника прохождения спусков и неровностей склона		
9	Техника торможения		
10	Повороты в движении и на месте		
11	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах		
12	Этапы, методы и принципы обучения	1.Работа с лекционным материалом и учебником. 2.Просмотр видеоматериалов. 3. Изучение плакатов.	1. Конспект методики обучения пройденных способов передвижения на лыжах. 2. Овладение знаниями, умениями и навыками показа и объяснения специальных упражнений лыжника-гонщика. 3. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Знать методику их исправления
13	Организация обучения и подготовка мест занятий		
14	Обучение лыжным ходам		
15	Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей склона		
16	Обучение способам торможений и поворотов		
17	Правила соревнований	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.	1. Положение о соревнованиях по лыжному спорту. 2. Распределение судей по судейским бригадам. 3. Подведение итогов, составление отчёта соревнований, при проведении соревнований в общеобразовательных школах.
18	Организационная работа по подготовке соревнований		
19	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 или эссе к практическим занятиям	Конспекты, письменные задания и эссе
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	Классические лыжные ходы	Анализ литературы. Оформление основных положений темы в программе PowerPoint	Доклад с презентацией
7	Техника преодоления подъемов		
8	Техника прохождения спусков и неровностей склона		

9	Техника торможения		
10	Повороты в движении и на месте		
11	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.		
12	Этапы, методы и принципы обучения	Анализ литературы. Оформление основных положений темы в программе PowerPoint	Доклад с презентацией
13	Организация обучения и подготовка мест занятий		
14	Обучение лыжным ходам		
15	Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей склона		
16	Обучение способам торможений и поворотов		
17	Правила соревнований	Участие в соревнованиях по лыжному спорту в качестве участника или судьи	Протокол соревнований
18	Организационная работа по подготовке соревнований		
19	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

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

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. Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918	- Москва: Спорт, 2016
Л1.2	Корельская И. Е.	Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420	Архангельск: САФУ, 2015,
Л1.3	Иванова С. Ю., Конькова Р. В., Сантьева	Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Бутин И.М.	Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. (http://irbis.pgsga.ru) .	– М.: Академия, 2000
Л2.2	Сергеев Г. А	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для студентов учреждений ВПО / - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат (http://irbis.pgsga.ru) .	М.: ИЦ "Академия", 2012

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).
- 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, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели
7.2	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, 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 «Лыжная подготовка с методикой преподавания»

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Научно-теоретические основы лыжного спорта»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	10	15
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	9	15
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу		3	10
Промежуточный контроль		25	45
Наименование раздела: «Основы техники передвижения на лыжах»			
Текущий контроль по разделу:		18	30
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		2	10
Промежуточный контроль		20	40
Промежуточная аттестация		9	15
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Научно-теоретические основы лыжного спорта»			
1	Аудиторная работа	1. - определить место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания; - ознакомиться с историей возникновения и развития лыж; - раскрыть значение основных понятий, используемых в лыжной подготовке; - 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. 2. - ознакомление с инструкцией по техники безопасности. - предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. - правила использования инвентаря и лыжного оборудования. - выбор и подготовка мест занятий. 3. Вопросы для обсуждения: 1. Виды лыжного спорта, их краткая характеристика. 2. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с

		характеристика. 3. Терминология способов передвижения на лыжах. 4. 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. Ответы на вопросы и сообщения на практическом занятии. Критерии оценки ответов: 1 балл – короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам практического занятия;2 балла - содержательный ответ на один из вопросов практического занятия; 3 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам. Подготовка конспектов к практическим занятиям. Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы практического занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов практического занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература. 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). Участие в обсуждении представленных докладов.	использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте. Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта. Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»

		Критерии оценки: 1 балл – обучающийся задает вопросы выступающему по проблеме, рассматриваемой в докладе. 2 балла - короткие дополнения или замечания по одному-двум вопросам «круглого стола»; 3 балла - содержательный ответ на один из вопросов «круглого стола»; 4 балла – содержательный и глубокий ответ на два-три обсуждаемых вопроса, либо существенные дополнения по всем обсуждаемым проблемам.	
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Составить конспект ключевых положений по теме занятия Критерии оценки: 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. 2. Подготовить инструкцию по технике безопасности на занятиях со школьниками Критерии оценки: 1 балл – полная развернутая инструкция с мелкими недочетами; 1,5 балла - полная развернутая инструкция 3. Составить таблицу классификации способов передвижения на лыжах. Составить глоссарий специальных терминов Критерии оценки: 0,5 балла – наличие таблицы и глоссария; 1 балл – таблица с полной классификацией; 1,5 балла – таблица с полной развернутой классификацией; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. 3. Составить конспект основных дат и событий истории развития лыжного спорта Критерии оценки: 0,5 балла – в конспекте указаны все даты; 1 балл – в конспекте указаны все даты и события; 1,5 балла – в конспекте указаны и развернуто расписаны все даты и события; 4. Подготовить инвентарь и лыжного снаряжения к занятиям	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания Меры предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке Виды лыжного спорта, их характеристика, классификация и терминология История развития лыжного спорта Лыжный инвентарь, выбор хранение и уход за ним, оборудование Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте. Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта. Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовить конспект по теме раздела на выбор Критерии оценки: 1 балл – конспект написан в тетради самостоятельно, его содержание соответствует теме и отражает 1 вопрос темы практического занятия; 2 балла - конспект написан в тетради самостоятельно, соответствует теме и отражает 2 или более вопросов практического занятия, структурирован, при его подготовке использован не только учебник, но и дополнительная литература.	

			организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»
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. 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.	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Текущий контроль по разделу «Основы техники передвижения на лыжах»			
1	Аудиторная работа	1. Содержание практических занятий в рабочей программе. 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. 2. Написание конспекта урока и проведение урока по лыжному спорту (классические лыжные ходы). 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. 3. 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 показанным образцом. 4. Конспект методики обучения: задачи, средства, методические указания,	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 Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте. Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта. Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных

		письменная самостоятельная работа. Презентация и защита проекта по теме «Характеристика видов лыжного спорта», «Средства, методы и формы физкультурно-спортивной деятельности». 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. 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»	видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Подготовить конспекты анализа техники пройденных способов передвижения на лыжах 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. 2. Подготовиться к сдаче зачета по технике пройденных способов передвижения на лыжах	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 Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Подготовить доклад с презентацией по теме раздела на выбор 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).	Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте. Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта. Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»
Контрольное мероприятие 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.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		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 работы.	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

Курс 3 Семестр 5

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Методика обучения способам передвижения на лыжах»			
Текущий контроль по разделу:		22	35
1	Аудиторная работа	10	15
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	9	15
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	3	5
Контрольное мероприятие по разделу		3	10
Промежуточный контроль		25	45
Наименование раздела: «Организация, проведение и участие в соревнованиях по лыжному спорту»			
Текущий контроль по разделу:		18	30
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		2	10
Промежуточный контроль		20	40
Промежуточная аттестация		9	15
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Методика обучения способам передвижения на лыжах»			
1	Аудиторная работа	1. Написание конспекта урока и проведение урока по лыжной подготовке (тема урока дается преподавателем, например: Методика обучения технике одновременного бесшажного хода). Критерии: 2 балла – наличие конспекта урока; 3 балл – полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 4 балла - полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 5 балла - образцовый конспект (тема, цель, задачи урока, инвентарь, время дата, расписаны части урока: подготовительная, основная, заключительная, методически грамотно написаны упражнения, дозировка к ним и методические указания) и методически грамотно проведенный урок. 2. Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений. 3 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;	Этапы, методы и принципы обучения Организация обучения и подготовка мест занятий Обучение лыжным ходам Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей склона Обучение способам торможений и поворотов Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном

		4 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, не напряженно, в соответствии с показанным образцом. Max 10 баллов	спорте. Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта. Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Написать конспект урока по лыжной подготовке на выбранную преподавателем тему Критерии - 2 балла – наличие конспекта урока; 6 балл – полный развернутый конспект с ошибками в терминологии, нет методических указаний, указана несоответствующая дозировка; 8 балла - полный развернутый конспект с мелкими недочетами в терминологии и методически указаниях; 10 балла - образцовый конспект – указана тема, цель, задачи урока, инвентарь, время дата, расписаны части урока: подготовительная, основная, заключительная, методически грамотно написаны упражнения, дозировка к ним и методические указания. Max 10 баллов	Этапы, методы и принципы обучения Организация обучения и подготовка мест занятий Обучение лыжным ходам Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей склона Обучение способам торможений и поворотов Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте. Умеет: применять современные формы и
3	Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовить доклад к с презентацией на тему раздела по выбору 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).	методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта. Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование: 3 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста; 5 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточный контроль (количество баллов)			
Текущий контроль по разделу «Организация, проведение и участие в соревнованиях по лыжному спорту»			
1	Аудиторная работа	Подготовка организации и проведение соревнований по лыжному спорту. 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 классическим и коньковым стилям передвижения на лыжах в учебной группе. Сдача контрольных нормативов	Правила соревнований Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте. Умеет: применять современные формы и

			методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта. Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	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. Подготовка к сдаче нормативов по лыжному спорту.	Правила соревнований Организационная работа по подготовке соревнований Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Написать положение о соревнования по лыжному спорту в общеобразовательной школе (для обучающихся начальных классов, средних классов и старшеклассников) 6 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, не указано время и место проведения, организаторы соревнований. Не описана судейская коллегия. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции не соответствуют заявленному возрасту, не указан порядок определения победителя и награждения 8 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, указано время и место проведения, организаторы соревнования, указан не полный список судейской коллегии. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения 10 баллов – положение имеет название, цель, задачи, определен возраст, описано оборудование, время и место проведения, организаторы соревнования. Полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения Max 10 баллов	Образовательные результаты: Владеет: различными способами передвижения на лыжах (коньковые и классические ходы), горнолыжной техникой для поддержания уровня физической подготовки и обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеет: навыками осознанного подбора здоровьесберегающих технологий с использованием средств лыжного спорта. Знает: историю, закономерности, принципы, основы теории и методики обучения в лыжном спорте. Умеет: применять современные формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей с использованием средств лыжного спорта.

			Владеет: методами и средствами обучения лыжного спорта, для осуществления различных видов деятельности. Умеет: выбирать методы и средства обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка» с учетом возраста и иных особенностей занимающихся Умеет: - применять профессиональную терминологию при подготовке и проведении урока; - использовать разнообразные способы организации деятельности обучающихся; - подбирать параметры физической нагрузки, необходимый спортивный инвентарь, методы, средства и технологии обучения при реализации раздела программы «Лыжная подготовка»
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 1–3 балл - Составление положения соревнований; 0,5–3 балла - Написание обязанностей членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований; 0,5-4 балла - Заполнение протоколов, заявок, протестов, отчета.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		Тестирование: 3 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста; 5 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста.	
Промежуточная аттестация		Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	