

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



УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.А.Солонкин

«30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Базовые и новые виды физкультурно-спортивной
деятельности (лыжный спорт)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.02
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2023

«
()»
49.02.02
28 2023 . N 640.

Разработчик:

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

1 «30» 2023 .



..

:



..

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	15
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	17

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ .16.05
«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ()»**

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина .16.05 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (Лыжный спорт)» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.02 физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:
ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, 1.1; 1.3, 3.1- 3.5

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:
В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06, ОК 08; ВД 3(2): ПК 3.1- 3.5 ВД 1: ПК1.1; ПК1.3	<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в лыжном спорте;</p>	<p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и</p>

	<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт) в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p> <p>проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p>	<p>самоохраны (лыжный спорт);</p> <p>методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт).</p>
<p>ВД 1: ПК1.1; ПК1.3;</p>	<p>определять цель, задачи и содержание разделов программы по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся</p> <p>определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту</p>	<p>нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту, в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся;</p> <p>цели, задачи и содержание разделов программы по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт) в образовательных учреждениях и с различным контингентом занимающихся;</p> <p>цели и задачи физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту;</p> <p>направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту;</p>

	<p>разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту.</p> <p>использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников;</p> <p>разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту;</p> <p>оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности;</p>	<p>турно-спортивной работы по лыжному спорту;</p> <p>требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту;</p> <p>формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту;</p> <p>технологию организации и методику проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию разработки программы и плана физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия по лыжному спорту; - методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований по лыжному спорту в рамках физкультурно-спортивных мероприятий; - технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту; - виды физкультурно-спортивных сооружений по лыжному спорту, оборудова-
--	--	---

	<p>планировать работу судейской коллегии;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться контрольно – измерительными приборами; <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по лыжному спорту.</p>	<p>ние и инвентаря, особенности их эксплуатации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности и требования к лыжным трассам, оборудованию и инвентарю по лыжному спорту; - состав главной судейской коллегии по лыжному спорту и функции спортивных судей; - правила видов спорта (лыжный спорт),
--	---	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	48
в том числе:	
теоретическое обучение	14
практические занятия	32
	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<p>Тема 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.</p>	<p>Содержание материала: Техника безопасности на уроках лыжного спорта. История развития лыжного спорта. Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России. Участие российских лыжников в Чемпионатах мира и Олимпийских играх.</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 06; ОК 08; ВД 3 (2); ПК3.4
<p>Тема 2. Основы техники и тактики способов передвижения.</p>	<p>Содержание материала: Общие основы техники способов передвижения на лыжах. Определение понятия «техника», «тактика». Классификация терминология способов передвижения на лыжах. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Скользящий шаг - основа техники лыжных ходов. Техника способов передвижения: - попеременных ходов (двухшажный); - одновременных ходов (бесшажный, одношажный - основной и скоростной, двухшажный). Техника подъемов в гору: - попеременным ступающим и скользящим шагом; - «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спуска с горы: прямо и наискось различных стойках (средней, высокой, низкой). Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника поворотов в движении: переступанием, упором, плугом.</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2); ПК3.3

	Просмотр и разбор учебных фильмов с анализом техники основных способов передвижения на лыжах: ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов.		
Тема 3. Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.	Содержание материала: Задачи обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения. Методические приемы: показ упражнений или его элементов на месте, выполнение упражнений по разделению, применение подсчета, облегчение и затруднение условий передвижения и др. Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование способа передвижения. Методика первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Ошибки, их исправление. Ориентиры и признаки, определяющие правильное выполнение отдельных элементов, фаз техники способов передвижения.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 3 (2): ПК3.3
Тема 4. Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту.	Содержание материала: Значение планирования и учета. Виды планирования. Основные документы планирования учебной работы (учебный план, программы, график прохождения учебного материала). ГТО в лыжном спорте.	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5
Тема 5. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в общеобразовательной школе и с различным контингентом занимающихся.	Содержание материала: Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Содержание раздела лыжной подготовки программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ. Формы организации занятий. Урок как основная форма организации учебного процесса. Анализ программного материала по разделу лыжной подготовки: теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств, требования к учащимся. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в I - IV, V - IX, X - XI классах общеобразовательных школ. Внеклассные занятия по лыжному	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5

	<p>спорту. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий.</p> <p>Планирование и учет работы по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.</p> <p>Методика подготовки учителя к уроку: постановка задач урока, выбор средств, методов, дозировка нагрузки на уроке.</p> <p>Методика сообщения теоретических сведений Составление документов планирования и учета. Годовой план-график прохождения разделов программы и место лыжной подготовки в структуре учебного года в зависимости от климатических условий.</p> <p>Четвертной план-график. Поурочное планирование лыжной подготовки.</p> <p>Оценка успеваемости и учет.</p>		
Тема 6. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	<p>Содержание материала:</p> <p>Значение соревнований. Положение о соревнованиях. Система определения командных результатов. Подготовка и оборудование мест соревнований, материально - техническое обеспечение, документация соревнований.</p> <p>Организация работы судейской коллегии, секретариата. Разбор основных положений из правил по лыжным гонкам. Особенности организации проведения соревнований, выбор места для соревнований, расположение дистанций, измерение и разметка трассы, прокладка лыжни. Подготовка и оборудование старта и финиша для гонок. Материально - техническое обеспечение. Последовательность работы судейской коллегии на этапах подготовки, проведения и подведения итогов соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5;
Тема 7. Инвентарь и снаряжение лыжника.	<p>Содержание материала:</p> <p>Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Циклевка и просмолка лыж, установка креплений, мелкий ремонт, хранение инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям, выбор мази, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04;
Тема 8. Начальное обучение	<p>Практическое занятие:</p> <p>Строевая подготовка с лыжами и на лы-</p>	2	ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.

<p>лыжной технике, «школа лыжника». Игры на лыжах.</p>	<p>жах, прикладные упражнения.</p> <p>Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах, построения и перестроения с лыжами и на лыжах, передвижение строем. Преодоление препятствий (изгородей, канав, обрывов, заросших участков местности и др.)</p> <p>Начальное обучение лыжной технике - «школа лыжника».</p> <p>Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега», стоя с опорой на палки, скользящие движения лыжей вперед - назад, подняв носок лыжи, размахивание ими в стороны поворот переступающим вокруг пяток и носок лыж: продвижение приставными шагами влево, вправо, то же, разглаживая при этом снег, прыжки на месте в разомкнутом строю с опорой на палки и без палок); передвижение ступающим шагом по прямой, изменяя длину и частоту шагов, передвижение в подъем ступающим шагом - «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».</p> <p>Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах: спуски со склонов, в высокой, средней, низкой стойках, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно, спуски в различных стойках с изменением ширины постановки лыж, спуски в средней стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи, то же, отрывая при этом носок одной, другой лыжи, тоже с переступанием в сторону склона, спуски с поворотом переступание в одну, другую сторону после скатывания, игровые и соревновательные задания при скатывании со склонов.</p> <p>Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками, передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон и по равнине. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки - свободные маховые движения ног, прямой ногой, передвижение без палок и с палками, взятыми за</p>		<p>ВД 3 (2): ПКЗ.1-ПКЗ.3;</p>
<p>Тема 9-15.</p>	<p>Практическое занятие:</p>	<p>14</p>	<p>ОК 01; ОК 02;</p>

<p>Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Игры на лыжах.</p>	<p>Лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременные одношажный - основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход.</p> <p>Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», попеременным двухшажным ходом - скользящим, беговым и ступающим шагом.</p> <p>Спуски: в высокой, средней и низкой стойках, спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона.</p> <p>Торможение лыжами: «плугом», упором, паданием. Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором. Ознакомление с техникой коньковых ходов.</p>		<p>ОК 04; ОК 08.</p> <p>ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;</p>
<p>Тема 16. Совершенствование техники, тактики, развитие двигательных качеств.Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам.</p>	<p>Практическое занятие: Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояние лыжни и рельефа местности. Овладение тактикой лыжника- гонщика при прохождении дистанции. Равномерные и переменные тренировки, контрольные тренировки и учебные соревнования на дистанциях 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p>	<p>2</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.</p> <p>ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;</p>
<p>Тема 17-18. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.</p>	<p>Практическое занятие: Ознакомление с техникой коньковых ходов. Совершенствование техники коньковых ходов.Совершенствование техники способов поворотов и техники способов торможений.</p>	<p>4</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.</p> <p>ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3;</p>
<p>Тема 19-22. Приобретение профессионально –педагогических умений и навыков. Учебная практика.</p>	<p>Практическое занятие: Подача строевых команд и управление учебной подгруппой. Объяснение и показ упражнений «школы лыжника». Выбор и подготовка мест для обучения отдельным способам передвижения на лыжах.</p> <p>Определение ошибок, выбор средств и методических приемов для их исправления. Объяснение, показ и обучение отдельному способу передвижения. Составление конспекта урока и проведение основной части урока. Судейство соревнований (ведение протоколов, выполнение обязанностей помощника судьи).</p>	<p>6</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.</p> <p>ВД 3 (2): ПК3.1-ПК3.3; ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08; ВД 1: ПК1.1; ПК1.3; ВД 3 (2): ПК3.1; ПК3.3;ПК3.4; ПК 3.5</p>
<p>Тема 22-24. Изучение и совершенствование</p>	<p>Практическое занятие: Лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный,</p>	<p>4</p>	<p>ОК 01; ОК 02; ОК 04; ОК 08.</p>

техники способов передвижения на лыжах.	<p>одновременные одношажный - основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход.</p> <p>Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», попеременным двухшажным ходом - скользящим, беговым и ступающим шагом.</p> <p>Спуски: в высокой, средней и низкой стойках, спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона.</p> <p>Торможение лыжами: «плугом», упором, паданием. Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором. Ознакомление с техникой коньковых ходов.</p>		ВД 3 (2): ПКЗ.1-ПКЗ.3;
		2	
Всего		48	

Самостоятельная работа:

- техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовить доклад о истории вида лыжного спорта (на выбор);
- конспект: анализ техники способов передвижения на лыжах (по заданию преподавателя);
- конспект: методика обучения способам передвижения на лыжах (по заданию преподавателя);
- составить календарно-тематическое планирование (по заданию преподавателя);
- формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе;
- подготовка учителя к уроку;
- содержание раздела лыжной подготовки программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ;
- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:
 - а) требования к подготовке трасс и мест соревнований;
 - б) основные положения правил соревнований.
- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:
 - а) установка креплений;
 - б) лыжные мази и их применение.
- комплекс упражнений «Школа лыжника»;
- самостоятельное конспектирование учебного материала по предложенному плану:
 - а) краткий анализ техники способа передвижения на лыжах;
 - б) методика обучения способу передвижения на лыжах;
 - в) типичные ошибки.
- упражнения на совершенствование техники способов передвижения на лыжах;
- составление конспекта урока;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Лыжная база оснащенная спортивным инвентарём и оборудованием,отапливаемыми раздевалками, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы:лыжная мазь, парафины, пробки.

Подготовленная (укатанная)**Лыжная трасса**с нарезанной лыжней и учебным склоном.

Кабинет «Базовые и новые виды физкультурной -спортивной деятельности»оснащенныйоборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения образовательной программы;

I. Основное оборудование:

- рабочие места обучающихся 17 учебных столов, 34 стула;
- рабочее место преподавателя.

II Технические средства:

- компьютер;
- медиапроектор;
- учебная доска.

III. Учебно-методический комплекс

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

1. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Учебник для студентов учреждений высшего образования. Гриф УМО вузов России: издательство Академия - 2015

3.2.1. Основные печатные издания

1. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Учебник для студентов учреждений высшего образования. Гриф УМО вузов России: издательство Академия – 2015

2. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка – О. Н. Антонова, Д.С. Кузнецов. – М., 2018.

3.2.2. Основные электронные издания

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е.Ф.Жданкина, И.М.Добрынин ; под научной редакцией С.В.Новаковского. - Москва: Издательство Юрайт, 2023. - 125 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-10154-6. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514196> (дата обращения: 23.11.2023).

2. Тихонова, И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники / И. В. Тихонова, В. И. Величко. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 38 с. - ISBN 978-5-8114-9993-9. - Текст: электронный// Лань : электронно-библиотечная система.

- URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> (дата обращения: 19.01.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.3. Дополнительные источники

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: учебник для СПО \ Д.С. Алхасов, С. Н. Амелин. – М.: Издательство Юрайт, 2019г. – 240с.

2. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М Бутин. - М.: АСАДЕМА, 2017.

3. Евстратов, В.Д. Лыжный спорт / В. Д. Евстратов, Г.Б. Чукардин. – М.: Физкультура и спорт, 2016.

4. Жданкина, Е. Ф., Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для СПО под науч. ред. Новаковского С.В. подробнее научная школа: уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина (г. Екатеринбург). - 2019 / Гриф УМО СПО

5. Лыжные гонки. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 2017г.

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

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

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

3.2.3 Интернет-ресурсы:

1. (URL <http://fizsport.ru/>)

2. (URL <http://www.flgr.ru>)

3. . . . , . . . « . . . » (URL: <https://e.lanbook.com/book/202178> (: 11.06.2024).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:		
<p>- терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт)</p> <p>технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- методику обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт).</p>	<p>- использование терминологии базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт) в соответствии с требованиями;</p> <p>- описание техники профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- перечисление требований к технике безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт).;</p> <p>- описание методики обучения профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт).</p> <p>- описание методики проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- описание особенностей организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт).</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p> <p>промежуточной аттестации</p>
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:		

<p>выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p>	<p>- выполнение двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт) с учетом требований к технике;</p>	<p>оценка результатов выполнения практических заданий;</p>
<p>использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p>	<p>- соблюдение требований и правил, предъявляемых к терминологии при записи упражнений, а также при объяснении техники двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p>	<p>тестирование;</p> <p>оценка заданий при проведении текущего контроля;</p>
<p>применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений в лыжном спорте;</p>	<p>- рациональный выбор места для оказания помощи и страховки при выполнении двигательных действий с учетом трудности выполняемого упражнения и этапа обучения по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p>	<p>промежуточной аттестации</p>
<p>использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;</p>	<p>- своевременная подготовка места занятия, рациональное размещение спортивного инвентаря и оборудования с учетом вида деятельности по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- подбор эффективных, разнообразных упражнений для обучения двигательным действиям по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с задачами занятия (лыжный спорт);</p>	
<p>проводить тренировочные занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>- применение различных способов организации для рационального размещения занимающихся в зале с учетом задач и содержания занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- соблюдение требований к качественному показу упражнений и демонстрации техники выполнения двигательных действий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт);</p> <p>- соблюдение методической последовательно-</p>	

	сти при проведении занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт); - выявление и своевременность исправления ошибок при выполнении двигательных действий с учетом требований к технике по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт).	
--	---	--

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

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

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

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

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

Оценка «2» - студент допускает грубые ошибки.

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