

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**  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности(плавание)» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федеральным учебно-методическим объединением системы среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол №4 от 05.05.2023г.).

**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 .13.05  
«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ( )»**

**1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:**

Учебная дисциплина . 13.05 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности (лыжный спорт)» является обязательной частью общепрофессионального цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 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 обучающиеся должны:

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> <p>- технологию разработки программы и плана физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия по лыжному спорту;</p> <p>- методику проведения спортивно-оздоровительных соревнований по лыжному спорту в рамках физкультурно-спортивных мероприятий;</p> <p>- технику безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по лыжному спорту;</p> <p>- виды физкультурно-спортивных сооружений по лыжному спорту, оборудова-</p>
--	--	--

	<p>планировать работу судейской коллегии;</p> <p>- пользоваться контрольно – измерительными приборами;</p> <p>оформлять документы при подготовке, организации и проведении спортивных соревнований, мероприятий по лыжному спорту.</p>	<p>ние и инвентаря, особенности их эксплуатации;</p> <p>- технику безопасности и требования к лыжным трассам, оборудованию и инвентарю по лыжному спорту;</p> <p>- состав главной судейской коллегии по лыжному спорту и функции спортивных судей;</p> <p>- правила видов спорта (лыжный спорт),</p>
--	--	--

## 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><b>Содержание материала:</b> Техника безопасности на уроках лыжного спорта. История развития лыжного спорта. Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России. Участие российских лыжников в Чемпионатах мира и Олимпийских играх.</p>	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><b>Содержание материала:</b> 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.	<b>Содержание материала:</b> Задачи обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практические упражнения. Методические приемы: показ упражнений или его элементов на месте, выполнение упражнений по разделению, применение подсчета, облегчение и затруднение условий передвижения и др. Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование способа передвижения. Методика первоначального обучения технике передвижения на лыжах. Последовательность и методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Ошибки, их исправление. Ориентиры и признаки, определяющие правильное выполнение отдельных элементов, фаз техники способов передвижения.	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.	<b>Содержание материала:</b> 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.	<b>Содержание материала:</b> 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><b>Содержание материала:</b></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><b>Содержание материала:</b></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><b>Практическое занятие:</b></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 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><b>Практическое занятие:</b></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><b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояние лыжни и рельефа местности. Овладение тактикой лыжника- гонщика при прохождении дистанции. Равномерные и переменные тренировки, контрольные тренировки и учебные соревнования на дистанциях 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p>	<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><b>Практическое занятие:</b> 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><b>Практическое занятие:</b> Подача строевых команд и управление учебной подгруппой. Объяснение и показ упражнений «школы лыжника». Выбор и подготовка мест для обучения отдельным способам передвижения на лыжах.</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><b>Практическое занятие:</b> 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	
<b>Всего</b>		<b>48</b>	

### 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
<b>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		
<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>
<b>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</b>		

<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).	
--	---	--

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

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

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

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

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

Оценка «2» - студент допускает грубые ошибки.

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