

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Солонкин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

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

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ  
49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2021

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

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

**Разработчики:**

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

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.  
Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ Тихонова И.В.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ А.Н. Моисеев

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

### 1.1. Область применения программы

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

49.02.01 физическая культура;

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**иметь практический опыт:**

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

**уметь:**

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

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

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

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

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

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

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

**знать:**

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

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

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

- технику профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте;

- основы методики проведения занятий и обучения лыжному спорту;

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

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

- основы судейства по различным видам лыжного спорта;

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

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

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

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

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной (практической) учебной нагрузки обучающегося 48 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 24 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	72
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	16
в том числе:	
аудиторные занятия	4
практические занятия	12
методические занятия	
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	52
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты:	<i>не предусмотрено</i>
Работа с нормативной и справочной литературой	-
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета контрольной работы</b>	

	<u>Максимальная учебная нагрузка</u>	<u>Аудиторная нагрузка</u>			<u>Самостоятельная работа студентов</u>
		Т.З.	П.З.		
<b>IV СЕМЕСТР</b>	20	4	0	4	16
<b>V СЕМЕСТР</b>	52	2	10	12	40

	72	16	56
--	----	----	----

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Ауд/пр/сам	Уровень освоения
<b>4 семестр</b>			
Тема 1. <b>Техника безопасности и профилактики травматизма при занятиях лыжным спортом.</b>	<b>Содержание:</b> Техника безопасности на уроках лыжного спорта. История развития лыжного спорта. Предмет и задачи курса. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Классификация видов лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России. Участие российских лыжников в Чемпионатах мира и Олимпийских играх.	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> - Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Подготовить доклад о истории вида лыжного спорта (на выбор)	2	3
Тема 2. <b>Основы техники и тактики способов передвижения</b>	<b>Содержание:</b> Общие основы техники способов передвижения на лыжах. Определение понятий «техника», «тактика». Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Скользящий шаг - основа техники лыжных ходов. <b>Техника способов передвижения:</b> - попеременных ходов (двухшажный); - одновременных ходов (бесшажный, одношажный - основной и скоростной, двухшажный). <b>Техника подъемов в гору:</b> - попеременным ступающим и скользящим шагом; - «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». <b>Техника спуска с горы:</b> прямо и наискось в различных стойках (средней, высокой, низкой).	2	2

	<p>Техника поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком.</p> <p>Техника поворотов в движении: переступанием, упором, плугом.</p> <p>Просмотр и разбор учебных фильмов с анализом техники основных способов передвижения на лыжах: ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> - анализ техники способов передвижения на лыжах (по заданию преподавателя);</p>	2	1
<p>Тема 3. <b>Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</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.</p> <p>Этапы обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование способа передвижения.</p> <p>Методика первоначального обучения технике передвижения на лыжах.</p> <p>Последовательность и методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Ошибки, их исправление.</p> <p>Ориентиры и признаки, определяющие правильное выполнение отдельных элементов, фаз техники способов передвижения.</p> <p>Подготовка по контрольной работе методика обучения способам передвижения</p>	12	1,2
		4/0/16	
<b>5 семестр</b>			
<p>Тема 4. <b>Планирование и учет учебной и физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Значение планирования и учета. Виды планирования. Основные документы планирования учебной работы (учебный план, программы, график прохождения учебного материала). ГТО в лыжном спорте.</p>	2	1

<p>Тема 5. <b>Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в общеобразовательной школе и с различным контингентом занимающихся.</b></p>	<p><b>Содержание:</b> Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юниоров. Содержание раздела лыжной подготовки программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ. Формы организации занятий. Урок как основная форма организации учебного процесса. Анализ программного материала по разделу лыжной подготовки: теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств, требования к учащимся. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в I - IV, V - IX, X - XI классах общеобразовательных школ. Внеклассные занятия по лыжному спорту. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий. Планирование и учет работы по лыжной подготовке в общеобразовательной школе. Методика подготовки учителя к уроку: постановка задач урока, выбор средств, методов. дозировка нагрузки на уроке. Методика сообщения теоретических сведений Составление документов планирования и учета. Годовой план-график прохождения разделов программы и место лыжной подготовки в структуре учебного года в зависимости от климатических условий. Четвертной план-график. Поурочное планирование лыжной подготовки. Оценка успеваемости и учет.</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Формы организации занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе; 2. Подготовка учителя к уроку. 3. Содержание раздела лыжной подготовки программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ.</p>	2	

<p>Тема 6. <b>Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> - Значение соревнований. Положение о соревнованиях. Система определения командных результатов. Подготовка и оборудование мест соревнований, материально - техническое обеспечение, документация соревнований. Организация работы судейской коллегии, секретариата. Разбор основных положений из правил по лыжным гонкам. Особенности организации проведения соревнований, выбор места для соревнований, расположение дистанций, 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>	<p>4</p>	<p>1,2</p>
<p>Тема 7. <b>Инвентарь и снаряжение лыжника.</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа:</b> - 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. -Установка креплений. - Лыжные мази и их применение.</p>	<p>4</p>	<p>2</p>

<p>Тема 8. Начальное обучение лыжной технике, «школа лыжника». Игры на лыжах.</p>	<p><b>П.3. Содержание:</b> Строевая подготовка с лыжами и на лыжах, прикладные упражнения. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах, построения и перестроения с лыжами и на лыжах, передвижение строем. Преодоление препятствий (изгородей, канав, обрывов, заросших участков местности и др.) Начальное обучение лыжной технике - «школа лыжника». Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыж и снега», стоя с опорой на палки, скользящие движения лыжей вперед - назад, поднимая носок лыжи, размахивание ими в стороны поворот переступающим вокруг пяток и носок лыж: продвижение приставными шагами влево, вправо, то же, разглаживая при этом снег, прыжки на месте в разомкнутом строю с опорой на палки и без палок); передвижение ступающим шагом по прямой, изменяя длину и частоту шагов, передвижение в подъем ступающим шагом - «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) при скольжении на лыжах: спуски со склонов, в высокой, средней, низкой стойках, спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно, спуски в различных стойках с изменением ширины постановки лыж, спуски в средней стойке с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи, то же, отрывая при этом носок одной, другой лыжи, то же с переступанием в сторону склона, спуски с поворотом переступание в одну, другую сторону после скатывания, игровые и соревновательные задания при скатывании со склонов. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками, передвижение одновременным бесшажным ходом под небольшой уклон и по равнине. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами: стоя с опорой на палки - свободные маховые движения ног, прямой ногой, передвижение без палок и с палками, взятыми за</p>	<p>2</p>	<p>1,2</p>
---	---	----------	------------

	<p>середину, скользящим шагом со свободными акцентрированными маховыми движениями ногами и руками.</p> <p>Упражнения направленные на овладение координацией движений в лыжных ходах: передвижение ступающим шагом с палками, передвижение попеременным двухшажным ходом с маховым выносом ноги вперед и последующей «мягкой» ее загрузкой; то же, увеличивая силу отталкивания ногами и четкой постановкой палок на снег, передвижения попеременным двухшажным ходом, акцентируя отдельные элементы и фазы скользящего шага.</p> <p><i>Игры на лыжах.</i> Игровые и соревновательные задания по изучению и совершенствованию способов передвижения лыжах. Игры: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «К быстрее», «Пятнашки», «За мной», «День и ночь», «Сал маршем».</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Комплекс упражнений «Школа лыжника».</p>	2	2
<p>Тема 9. <b>Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Игры на лыжах.</b></p>	<p><b>П.3.Содержание:</b> Лыжные ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременные одношажный - основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход. Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», попеременным двухшажным ходом - скользящим, беговым и ступающим шагом. Спуски: в высокой, средней и низкой стойках, спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона. Торможение лыжами: «плугом», упором, паданием. Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором. Ознакомление с техникой коньковых ходов.</p>	6	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Краткий анализ техники способа передвижения на лыжах.</li> <li>2. Методика обучения способу передвижения на лыжах.</li> <li>3. Типичные ошибки</li> <li>4. Освоение способов передвижения на лыжах. Лыжные</li> </ol>	20	1,2

	<p>ходы: одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременные одношажный - основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход. Подъемы: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», попеременным двухшажным ходом - скользящим, беговым и ступающим шагом.</p> <p>Спуски: в высокой, средней и низкой стойках, спуски наискось. Преодоление неровностей: бугра, впадины, выката, встречного склона.</p> <p>Торможение лыжами: «плугом», упором, паданием.</p> <p>Повороты в движении: переступанием, «плугом», упором. Ознакомление с техникой коньковых ходов.</p>		
<p>Тема 10. Совершенствование техники, тактики. развитие двигательных качеств. Выполнение контрольных нормативов по лыжным гонкам.</p>	<p><b>П.3.Содержание:</b></p> <p>Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояние лыжни и рельефа местности. Овладение тактикой лыжника-гонщика при прохождении дистанции. Равномерные и переменные тренировки, контрольные тренировки и учебные соревнования на дистанциях 5 км (юноши) и 3 км (девушки).</p>	2	1,2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>- 1. Упражнения на совершенствование техники способов передвижения на лыжах.</p>	2	1,2

Тема 11. Приобретение профессионально – педагогических умений и навыков. Учебная практика.	<b>Самостоятельная работа:</b> -Подача строевых команд и управление учебной подгруппой. Объяснение и показ упражнений «школы лыжника». Выбор и подготовка мест для обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Определение ошибок, выбор средств и методических приемов для их исправления. Объяснение, показ и обучение отдельному способу передвижения. Составление конспекта урока и проведение основной части урока. Судейство соревнований (ведение протоколов, выполнение обязанностей помощника судьи). - составление конспекта урока	4	2,3
		2/10/40	
		<b>Всего:</b> 6/10/52	

Контрольные нормативы						
	мужчины			женщины		
	«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.

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

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

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

Оборудование учебного кабинета:

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

Технические средства обучения:

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

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

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

##### **Основные источники:**

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

##### **Дополнительные источники:**

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

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

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

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

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

Интернет-ресурсы:

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

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

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

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

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

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

при занятиях лыжным спортом;	- оценка за практические занятия; <i>Контрольная работа</i>
- основы судейства по различным видам лыжного спорта;	- оценка выполнения самостоятельной работы по теме «Основы судейства соревнований по лыжному спорту».
- виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий лыжным спортом, особенности их эксплуатации;	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; оценка за контрольную работу;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю по лыжному спорту;	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; - оценка за практические занятия;
- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом с занимающимися;	- оценка за практические занятия;
- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий лыжным спортом и функционирование спортивных сооружений и мест занятий лыжным спортом, требования к ее ведению.	- фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование; - оценка за практические занятия; <i>Контрольная работа</i>
	<i>Контрольная работа, дифференцированный зачет</i>

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

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