

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И
РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ
СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Брянск 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 «Физическая культура».

Организация-разработчик: ФГБУ ПОО «БГУОР».

Разработчики:

Зобкова Елена Анатольевна – преподаватель высшей категории, цикла практических дисциплин ФГБУ ПОО «БГУОР».

Федоров Владимир Александрович – преподаватель цикла практических дисциплин.

Рецензент:

Синяева Анна Анатольевна – к.п.н., тренер СШОР по легкой атлетике «Русь».

Рассмотрена на заседании ПЦК практических дисциплин

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2020 г.

Председатель ПЦК _____ Колесникова И.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по учебно-воспитательной работе
_____ А.Н. Моисеев

« ____ » _____ 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....	17

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (лыжный спорт)

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО 49.02.01 «Физическая культура» в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД): организация и проведение тренировочных занятий, руководство соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта (лыжный спорт) и соответствующих профессиональных компетенций (ПК).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов (лыжный спорт)» входит Профессиональный модуль (ПМ) 01. «Организация и проведение тренировочных занятий, и руководство соревновательной деятельностью детей, подростков и молодежи в избранном виде спорта» МДК .01.01.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **иметь практический опыт:**

- анализа учебно-методических материалов, обеспечивающих тренировочный процесс и руководство соревновательной деятельностью в избранном виде спорта (лыжный спорт) и организацию физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий и занятий;
- планирования подготовки спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах подготовки;
- разработки методических материалов на основе макетов, образцов, требований;
- изучения и анализа профессиональной литературы, выступлений по актуальным вопросам спортивной и оздоровительной тренировки;
- руководства соревновательной деятельностью в избранном виде спорта;
- организации физкультурно-спортивной деятельности;
- отбора наиболее эффективных средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в процессе экспериментальной работы;

- определения цели и задач, планирования и проведения учебно-тренировочных занятий;
- применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта (лыжный спорт);
- обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем
- собственного спортивного совершенствования;
- тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта (лыжный спорт);
- ведения документации, обеспечивающей тренировочный процесс;

уметь:

- теоретические основы и методику планирования оздоровительной тренировки на базе изученных видов физкультурно-спортивной деятельности; использовать различные методы, приемы и формы организации тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности спортсменов;
- подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта (лыжный спорт) с учетом их целей и задач, возрастных индивидуальных особенностей спортсменов;
- использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;
- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с занимающимися;
- проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;
- оценивать процесс и результаты тренировочной и соревновательной деятельности;
- использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта (лыжный спорт) при планировании и проведении тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (лыжный спорт) при проведении массовых соревнований.

- **знать:**

- историю избранного вида спорта (лыжный спорт), технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта (лыжный спорт);
- основы организации соревновательной деятельности систему соревнований в избранном виде спорта (лыжный спорт);

- теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта (лыжный спорт);
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки избранном виде спорта (лыжный спорт);
- теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и тренировочных занятий в избранном виде спорта (лыжный спорт);
- методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта (лыжный спорт);
- организационно-педагогические и психологические основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта (лыжный спорт);
- теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта (лыжный спорт);
- систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта (лыжный спорт), критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;
- мотивы занятий избранным видом спорта (лыжный спорт), условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;
- способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта (лыжный спорт).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 615 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 410 часов;

самостоятельной работы обучающегося 205 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	615
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	410
в том числе:	
лабораторные занятия	
практические занятия (семинары)	370
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	<i>не предусмотрено</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	205
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	<i>не предусмотрено</i>
Рефераты: - «Роль тренера в организации занятий по лыжному спорту»; - «Виды лыжного спорта»; - «Применение лыжных мазей и парафинов при подготовке инвентаря к соревнованиям»; - «Задачи и методы педагогического контроля в подготовке лыжников-гонщиков»; - «Цели и задачи прогнозирования в лыжном спорте»; - «Разминка, ее значение и роль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков»; - «Виды соревнований. Организация судейства соревнований по лыжным гонкам»; - «Применение тренажеров и тренировочных устройств в подготовке лыжников-гонщиков»; - «Учет возрастных особенностей при организации занятий по лыжной подготовке»; - «Анализ техники и методика обучения одновременным ходам. Ошибки и способы их устранения»; - «Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Ошибки и способы их устранения»; «Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Ошибки и способы их устранения»	30
Работа с нормативной и справочной литературой	30
Выполнение индивидуальных заданий: систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемым темам, по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленных преподавателем; подготовка презентаций.	145
Итоговая аттестация в форме	<u>экзамена</u>

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства
соревновательной деятельностью спортсменов (лыжный спорт)»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
II курс			
Тема 1. Актуальные вопросы лыжного спорта.	Содержание материала: <i>Виды лыжного спорта. Сведения о развитии лыжного спорта в мире, стране, области, городе. Анализ выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня.</i>	6	1-2
	Самостоятельная работа студентов: <i>- Составление и защита презентации по истории лыжного спорта. Подготовка рефератов на тему: «Виды лыжного спорта».</i>	8	
Тема 2. Подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. Гигиенические требования и профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом.	Содержание материала: <i>Требования к лыжному инвентарю и снаряжению. Характеристика лыжных мазей, эмульсий и парафинов. Гигиенические требования к занимающимся избранным видом спорта (лыжный спорт). Спортивная одежда и уход за ней. Гигиенические требования к местам занятий и снарядам. Страховка и самостраховка в процессе занятий различными видами лыжного спорта.</i>	8	2
	Самостоятельная работа студентов. <i>Изучить особенности скользящих свойств мазей, парафинов, порошков, эмульсий. Подготовка реферата на тему: «Применение лыжных мазей и парафинов при подготовке инвентаря к соревнованиям».</i>	16	
	Практическое занятие: <i>«Подготовка лыжного инвентаря к занятиям лыжным спортом (лыжными гонками)».</i>	8	
	Практическое занятие: <i>«Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям по лыжным гонкам».</i>	8	
Тема 3. Основы организации соревновательной деятельности, система соревнований в лыжном спорте.	Содержание материала: <i>Принципы организации соревновательной деятельности. Соревнования в системе подготовки спортсменов. Правила соревнований по лыжным гонкам. Планирование, проведение и судейство соревнований по лыжному спорту (лыжным гонкам).</i>	10	2
	Самостоятельная работа студентов.	16	

	Подготовка реферата на тему: <i>«Виды соревнований. Организация судейства соревнований по лыжным гонкам».</i>		
	Практическое занятие: <i>«Подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам».</i>	20	
Тема 4. Сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в лыжном спорте.	Содержание материала: <i>Характеристика видов подготовки спортсменов: физической (общей и специальной), технической, тактической, психологической (морально-волевой) и теоретической, интегральной. Особенности построения круглогодичной тренировки в лыжном спорте. Периодизация тренировки. Основные средства и методы. Тренировочные нагрузки (объем, интенсивность). Дозирование нагрузки в зависимости от пола, возраста и подготовленности занимающихся. Формы организации учебно-тренировочного процесса.</i>	12	2
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка конспекта по плану: <i>- Анализ техники лыжников-гонщиков высокой квалификации. - Требования к овладению техникой спортсменов различной квалификации.</i> Подготовка реферата на тему: <i>«Роль тренера в организации занятий по лыжному спорту».</i>	16	
	Практическое занятие: <i>«Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности».</i> <i>«Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов с различной интенсивностью и при изменяющихся условиях скольжения».</i>	30	
	Практическое занятие: <i>«Физические качества лыжников-гонщиков. Общеразвивающие упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, равновесия, применяемых в подготовительном периоде подготовки лыжников, их дозирование в различных по направленности микро- и мезоциклах с использованием восстанавливающих и развивающих нагрузок.</i>	58	

	<i>Развитие физических качеств с использованием специально-подготовительных, подводящих и имитационных упражнений. Развитие физических качеств с использованием лыжероллеров и передвижение классическими и коньковыми ходами в различных условиях».</i>		
	Самостоятельная работа студентов: Подготовка конспекта по плану: - Физиологическое и биомеханическое обоснование физических качеств (выносливости). - Развитие специальной выносливости лыжников-гонщиков. Подготовка реферата на тему: «Разминка и ее значение и роль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков».	20	
	Зачетные требования за II курс	2	
III курс			
Тема 5. Особенности методики тренировки лыжников в группах различного этапа спортивной подготовки.	Содержание материала: <i>Формирование групп занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (начальной подготовки, тренировочный этап, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства). Требования к наполняемости групп в соответствии с возрастом, уровнем подготовки. Распределение тренировочных нагрузок и соревнований с учетом возраста и уровня подготовки.</i>	10	2
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка реферата на тему: «Цели и задачи прогнозирования в лыжном спорте». Подготовка конспекта по плану: - Особенности методики подготовки в группах различной квалификации.	18	
	Практическое занятие: «Составление планов и проведение тренировочных занятий для лыжников разного возраста и уровня подготовки».	36	2
Тема 6. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.	Содержание материала: <i>Управление тренировочным процессом лыжников-гонщиков, цели и задачи. Принципы построения тренировочных нагрузок, волнообразны, вариативный. Методики построения микроциклов при занятиях с</i>	12	2

	<p>большими нагрузками, при двух, трех занятиях в течение дня. Построение микроциклов в мезоцикле. Структура годового цикла лыжников-гонщиков. Этап непосредственной подготовки к соревнованиям. Многолетняя подготовка лыжников-гонщиков.</p>		
	<p>Самостоятельная работа студентов. Подготовка конспекта по плану: - Составление документов для тренировочных занятий на различных этапах тренировочного процесса; - Проведение тренировочных занятий и контрольных соревнований по составленным планам и внесение корректив в дальнейшее планирование.</p>	18	2
	<p>Практическое занятие: «Умение подобрать необходимые тренировочные средства и применять их во время проведения занятий. Умение учитывать изменяющиеся метеорологические условия. Умение контролировать при проведении занятий переносимость физических нагрузок по субъективным и объективным факторам. Умение подбирать методы тренировки с учетом планируемой нагрузки, уметь применять различные сочетания и варианты распределения нагрузок».</p>	36	2
Тема 7. Психолого-педагогическая деятельность тренера по лыжному спорту.	<p>Содержание материала: Закономерности развития организма юных лыжников, биологический и хронологический возраст. Влияние занятий лыжными гонками на развитие опорно-двигательного аппарата и мышечных групп. Специфические особенности психологической подготовки начинающих (юных) лыжников. Формирование психологической готовности к переносимости различных нагрузок с учетом возраста и уровня подготовки.</p>	16	2
	<p>Самостоятельная работа студентов. Подготовка рефератов на темы: 1. «Учет возрастных особенностей при организации занятий по лыжной подготовке». 2. «Разминка, ее значение и роль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков».</p>	14	2
	<p>Практическое занятие: Проведение тренировочных занятий различными методами, с включением поддерживающих, восстанавливающих,</p>	44	2

	<i>развивающих нагрузок. Задачи, средства, объем и интенсивность нагрузок в зависимости от этапа, мезоцикла подготовки. Составление и проведение занятий согласно составленным планам, по заданию преподавателя.</i>		
	Зачетные требования за III курс.	2	
IV курс			
Тема 8. Совершенствование профессионально педагогических знаний, умений, навыков тренера.	Содержание материала: <i>Изучение принципов планирования в лыжном спорте с учетом уровня подготовленности занимающихся. Составление годовичного плана тренировки, месячных планов и по микроциклам. Изучение различных вариантов нагрузок лыжников-гонщиков с учетом этапа подготовки. Составление разнонаправленных микроциклов, распределение режимов отдыха, выбор средств восстановления.</i>	10	2
	Практическое занятие: <i>Проведение тренировочных занятий с использованием различных средств и методов тренировки. Сочетание при планировании различных нагрузок: поддерживающих, развивающих, восстанавливающих.</i>	10	
	Самостоятельная работа студентов Подготовка реферата на тему: <i>«Применение тренажеров и тренировочных устройств в подготовке лыжников-гонщиков».</i> Подготовка конспекта по плану: - выбор средств восстановления при занятиях лыжными гонками; - анализ техники лыжных ходов (классические).	18	
Тема 9. Особенности методики тренировки лыжников-гонщиков в группах различной квалификации.	Содержание материала: <i>Формы организации подготовки лыжников-гонщиков в условиях СШ, СШОР, УОР. Их задачи. Комплектование сборных команд различного уровня (СШ, область, национальная).</i>	4	
	Самостоятельная работа студентов. Подготовка реферата на тему: <i>«Виды соревнований. Организация судейства соревнований по лыжным гонкам».</i>	20	
	Практическое занятие: <i>Составление недельных микроциклов с учетом возраста, подготовленности. Проведение тренировочных занятий по составленным</i>	10	

	<p>планам.</p> <p><i>Анализ составленной документации, своевременное внесение корректив на основании выполненных нагрузок. Составление календаря соревнований на предстоящий период тренировок. Составление графика тренировочных сборов, предварительных смет расходов.</i></p>		
<p>Тема 10.</p> <p>Планирование соревновательной деятельности, разработка и выполнение зачетных нормативов.</p>	<p>Содержание материала:</p> <p><i>Подготовка инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям. Подготовка тренировочных и соревновательных трасс. Оборудование стартовых и финишных городков при проведении соревнований. Формирование судейских бригад.</i></p>	6	
	<p>Практическое занятие:</p> <p><i>Выбор необходимых смазочных материалов к конкретным погодным условиям (классический, свободный стиль). Проверка лыжного инвентаря (лыжные палки, лыжные ботинки, мягкий инвентарь).</i></p> <p><i>Участие в контрольных и календарных стартах в течение годового цикла тренировки.</i></p>	20	
	<p>Самостоятельная работа студентов.</p> <p>Подготовка реферата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Анализ техники и методика обучения одновременным ходам». - «Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Ошибки и способы устранения». - «Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Ошибки и способы устранения». <p>Подготовка конспекта на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> - состав судейской бригады для проведения соревнований по лыжным гонкам; - основные изменения, внесенные в правила соревнований по лыжным гонкам; - ЕВСК (лыжные гонки). 	28	
<p>Тема 11.</p> <p>Совершенствование профессионально-педагогических умений, навыков тренера.</p>	<p>Содержание материала:</p> <p><i>Составление плана тренировочных занятий. Выполнение нагрузок по монитору сердечного ритма, поддержание заданной скорости передвижения (в беге, имитации лыжных ходов). Внесение корректив по скорости и ЧСС при заданных нагрузках.</i></p>	6	
	<p>Практическое занятие:</p> <p><i>Составление плана предстоящей тренировки с учетом полученных данных (по ЧСС,</i></p>	12	

	<p>скорости передвижения). Проведение тренировочных занятий с применением различных нагрузок, задач, средств и методов. Организация проведения соревнований и контрольных тренировок для занимающихся. Участие в работе судейских бригад. Оформление документации соревнований.</p>	
	<p>Самостоятельная работа студентов. Подготовка к выполнению зачетных требований по изученным темам.</p>	13
	<p>Экзамен</p>	2
Всего: 410/205		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализация программы дисциплины «ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА С МЕТОДИКОЙ ТРЕНИРОВКИ И РУКОВОДСТВА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СПОРТСМЕНОВ (ЛЫЖНЫЙ СПОРТ)» требуется следующее материально-техническое обеспечение:

- лыжный инвентарь и снаряжение лыжника (лыжи, лыжероллеры – для классического и конькового стиля передвижения; лыжные палки для названных стилей передвижения, лыжные ботинки для классического и конькового стиля передвижения);
- смазочные материалы: мази, парафины, порошки, эмульсии, гели, смывки;
- лыжная база и прилежащие к ней лыжные трассы, учебные склоны, учебно-тренировочные круги;
- технические средства для подготовки лыжных трасс (снегоходы «Буран», и прицепные устройства, необходимые для выравнивания трассы и нарезки лыжни);
- тренажерный зал с набором спортивных снарядов для развития физических качеств; лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием (видеопроектор, ноутбук);
- каталог имеющейся научно-методической и учебной литературы по видам лыжного спорта;
- кабинет, оборудованный макетами лыжных станков для подготовки лыж к занятиям и соревнованиям;
- лыжехранилище, оборудованное для хранения лыжного инвентаря и снаряжения
- библиотека училища с электронными носителями информации.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники литературы:

Рекомендуемая литература (основная)

1. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учеб-метод. пособие /Н.Н.Мелентьева, Н.В.Румянцева.- М.: Советский спорт,2011-168 с.
2. Видякин, М.В.Физкультура – система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий – Волгоград : Учитель, 2006. – 171 с.
3. Квашук, П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Программа для специализированных спортивных школ. – М.: Советский спорт.- 2009. – 60 с.
4. Кузнецов, В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко. - Малаховка: МГАФК, 2010. - 156 с.
5. Новикова, Н.Б. Особенности техники лыжных ходов на дистанциях спринта : метод. пособие /Н.Б.Новикова.- СПб. : Нестор-История, 2011.- 32с.

6. Олюнин, А.П. Лыжная подготовка в общеобразовательных учреждениях: Учебно-метод. пособие. /А.П.Олюнин, Г.Б.Чукардин, Н.И.Семенов – СПб: СПб ГАФК, 2003. – 71 с.
7. Раменская, Т.И. Юный лыжник: учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт- Академ- Пресс, 2004. – 204 с.
8. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: Учебн. пособие //Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
9. Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт.- М.: «Академия», 2012.- 168 с.

Дополнительные источники литературы:

1. Багин, Н.А., Виролайнен, П.М., Шаров С.В. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям – Уч. метод. пособие – Великие Луки, 2004. – 48 с.
2. Кобзева, Л.Ф., Шашкевич, И.К. Лыжные гонки //Учебное пособие. – Смоленск. – 2011. – 96 с.
3. Кожокин, В.Ф. Тактическая подготовка лыжника: Учеб. Метод пособие /В.Ф.Кожокин, Р.В.Кожокин, - СПб: Олимп – СПб – 2004. – 92 с.
4. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник /А.М.Максименко. – М.: Физическая культура и спорт, -2005. -254.
5. Якименко, С.Н. Использование физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки спортсменов: Монография – Омск: СиБГУФК, 2006. – 228 с.

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 – **экзамен.**

Результаты (освоенные общие компоненты)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	- регулярное и полное выполнение самостоятельных работ по профессиональному модулю; - активность и инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности; - активное участие в предметных конкурсах, олимпиадах.	- оценка самостоятельных работ; - оценка портфолио; - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля.
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснованный выбор методов и способов осуществления методической работы педагога по физической культуре и спорту; - правильная и последовательная организация труда при выполнении учебных и профессиональных задач; - грамотное составление учебно-методической документации на основе макетов, образцов, требований;	- интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля; - положительные отзывы руководителей производственной практики.

	<ul style="list-style-type: none"> - организация собственной деятельности в соответствии с поставленной целью; - определение и выбор способов (технологии) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами. 	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> - эффективное решение нестандартных профессиональных задач в области физкультурно-спортивной подготовки; - определение и выбор способа разрешения проблемы в соответствии с заданными критериями; - проведение анализа ситуации по заданным критериям и обоснованность определения рисков. 	- оценка за решение проблемно-ситуационных задач на практических занятиях.
ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul style="list-style-type: none"> - умение использовать различные источники, включая электронные носители и сеть Интернет; - корректное использование информационных источников для анализа, оценки и извлечения информационных данных, необходимых для решения профессиональных задач. 	<ul style="list-style-type: none"> - интерпретация результатов наблюдений за деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля; - оценка выполнения самостоятельной работы.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные	<ul style="list-style-type: none"> - создание электронных баз данных результатов обучения в рамках 	<ul style="list-style-type: none"> - интерпретация результатов наблюдений за

<p>технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p>	<p>профессионального модуля; - активное применение электронной почты для обмена информацией с целью повышения компетентности в рамках профессионального модуля.</p>	<p>деятельностью студента в процессе освоения программы профессионального модуля; - оценка выполнения рефератов, заданий для самостоятельной работы; - оценка выполнения исследовательской, творческой работы.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и в команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p>	<p>- продуктивность взаимодействия в учебном коллективе, команде; - соблюдение норм делового общения; - точное и своевременное выполнение поручений руководителя; - взаимодействие с обучающимися и тренерами-преподавателями в ходе производственной практики.</p>	<p>- экспертная оценка на производство практики; - наблюдение и оценка участие в ролевых (деловых) играх и тренингах; - оценка выполнения заданий учебной и производственной практики.</p>
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся, контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество тренировочного процесса.</p>	<p>- владение навыками планирования, анализа, самооценки собственной деятельности в рамках профессионального модуля; - применение средств физического развития.</p>	<p>- экспертная оценка на производственной практике; - наблюдение и оценка участие в ролевых (деловых) играх и тренингах.</p>

<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - наличие самостоятельного изучения дополнительной литературы в ходе профессионального модуля; - своевременное выполнение самостоятельных заданий в ходе изучения профессионального модуля. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка участия в ролевых (деловых) играх и тренингах; - оценка выполнения самостоятельной работы.
<p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - применение современных образовательных технологий в профессиональной деятельности; - умение вести анализ инноваций в сфере физической культуры и спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение и оценка на практических занятиях; - оценка выполнения самостоятельной работы.
<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знание и соблюдение мер техники безопасности при проведении занятий с различными группами занимающихся. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на производственной практике.
<p>ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильное составление рабочей программы для различных групп занимающихся; - грамотное составление календарно-тематического плана на основе макетов, образцов, требований; - разработка положения о соревнованиях в избранном виде спорта с учетом нормативной 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка защиты проекта; - интерпретация наблюдений за практическими занятиями.

	документации.	
ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения тренировочных занятий с различными возрастными группами населения.	<ul style="list-style-type: none"> - составление рабочей программы поведения тренировочных занятий с различными возрастными группами населения; - разработка положения об организации и проведении спортивных занятий с различными возрастными группами населения. 	<ul style="list-style-type: none"> - оценка защиты проекта; - интерпретация наблюдений за практическими занятиями; - экспертная оценка во время производственной практики.
ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	- защита портфолио, сбор информации по педагогическому опыту в области физической культуры и спорта.	- оценка портфолио.
ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	<ul style="list-style-type: none"> - грамотное оформление рефератов, конспектов; - грамотное составление отчетов, выступлений; - представление педагогических разработок. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на практических занятиях; - оценка защиты реферата; - оценка защиты портфолио.
ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - составление плана исследовательской и проектной деятельности с помощью руководителя; - самостоятельный оптимальный выбор методов исследовательской и проектной деятельности; - грамотное оформление результатов исследовательской работы. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка на практических занятиях; - оценка результатов исследовательской работы.

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

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: Подпись лица внесшего изменения	