

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
Лыжная подготовка с методикой преподавания
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Спортивных дисциплин**

Учебный план zФК44.03.01-2024.plx
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **6 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	216	Виды контроля на курсах:
в том числе:		экзамены 3
аудиторные занятия	12	зачеты с оценкой 2
самостоятельная работа	187	
часов на контроль	13	

Программу составил(и):
кни, Доц., Платонов В.Н. _____

Рабочая программа дисциплины
Лыжная подготовка с методикой преподавания

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.03.2024, протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Спортивных дисциплин

Протокол № 7 от 20.03.2024 г.
Срок действия программы: 2024-2028 уч.г.
Зав. кафедрой Крайник Виктор Леонидович

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	2		3		Итого	
Вид занятий	уп	рп	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2	4	4
Практические	4	4	4	4	8	8
КСР	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6	12	12
Контактная работа	8	8	8	8	16	16
Сам. работа	96	96	91	91	187	187
Часы на контроль	4	4	9	9	13	13
Итого	108	108	108	108	216	216

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	Цель: освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра педагогического образования по профилю «Физическая культура» на основе специфики дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	Задачи:
1.2.2	- формирование профессиональных знаний педагога по физической культуре в процессе обучения лыжному спорту;
1.2.3	- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре;
1.2.4	- формирование умений и навыков учебно-методической деятельности в области лыжного спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.
2.1.2	Спортивная подготовка
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика: педагогическая практика
2.2.2	Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика
2.2.3	Учебная практика: ознакомительная практика (организация спортивных соревнований)
2.2.4	Производственная практика (педагогическая практика)
2.2.5	Учебная практика (ознакомительная практика: организация спортивных соревнований)

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	
ПК-8.3: Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.	
ПК-8.2: Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.	
ПК-8.1: Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.	
ОПК-8.2: Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса.	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	основные этапы развития лыжного спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие лыжного спорта в мире; роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; дидактические закономерности в лыжного спорта; о возрастно-половых особенностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков в лыжного спорта; методы и организацию комплексного контроля на занятиях; основы учебно-методической деятельности.
3.2	Уметь:

3.2.1	использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий; организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки в лыжном спорте; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудио-визуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; организовывать и проводить соревнования по лыжному спорту для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.
3.3	Владеть:
3.3.1	методикой обучения способам передвижения на лыжах; методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах				
1.1	Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам /Лек/	2	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
1.2	Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам /Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
1.3	Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам /Ср/	2	52	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 2. Совершенствование техники классических лыжных ходов				
2.1	Совершенствование техники классических лыжных ходов /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
2.2	Совершенствование техники классических лыжных ходов /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

	Раздел 3. Анализ техники и методика обучения спускам, подъёмам, поворотам, торможениям и преодоление неровностей склона				
3.1	Методика обучения спускам, подъёмам, поворотам, торможениям и преодоление неровностей склона /Пр/	2	1	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
3.2	Методика обучения спускам, подъёмам, поворотам, торможениям и преодоление неровностей склона /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 4. Совершенствование горнолыжной техники				
4.1	Совершенствование горнолыжной техники /Ср/	2	20	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
4.2	Лыжная подготовка с методикой преподавания /ЗачётСОц/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 5. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам				
5.1	Методика обучения коньковым лыжным ходам /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
5.2	Методика обучения коньковым лыжным ходам /Ср/	3	24	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
5.3	Методика обучения коньковым лыжным ходам /Пр/	3	4	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 6. Совершенствование техники коньковых ходов				
6.1	Совершенствование техники коньковых ходов /Ср/	3	24	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 7. Игровые упражнения на лыжах. Подвижные игры на лыжах на местности				

7.1	Игровые упражнения на лыжах. Подвижные игры на лыжах на местности /Ср/	3	12	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 8. Освоение техники лыжных ходов и развитие физических качеств				
8.1	Техника лыжных ходов и развитие физических качеств /Ср/	3	20	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
	Раздел 9. Тренировка на дистанции к выполнению нормативных требований по спортивной подготовленности				
9.1	Тренировка на дистанции к выполнению нормативных требований по спортивной подготовленности /Ср/	3	11	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5
9.2	Лыжная подготовка с методикой преподавания /Экзамен/	3	9	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-8.2 ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-8.1 ПК-8.2 ПК-8.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

Индикаторы сформированности компетенций

ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс на основе специальных научных знаний.

ИПК-1.1 Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ИПК-1.2 Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предмету.

ИПК-1.3 Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

ИПК-5.3 Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебного предмета с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

ИПК-6.2 Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

Результаты обучения

Знает: основные этапы развития лыжного спорта в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие лыжного спорта в мире; роль лыжного спорта как эффективного средства физической культуры и спорта; о возрастнополовых особенностях развития физических качеств и формирования двигательных навыков в лыжном спорте; методы и организацию комплексного контроля на занятиях; основы учебно-методической деятельности в сфере лыжного спорта.

Умеет: использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; планировать и проводить основные виды физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; анализировать и оценивать эффективность физкультурноспортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий; организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки; использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; применять средства и методы формирования здорового

стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; организовывать и проводить соревнования по легкой атлетике для детей, подростков, взрослых и спортсменов различной квалификации; применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности; оказать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Владеет: методикой обучения видам лёгкой атлетики; методикой оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

Перечень индикаторов компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства	Баллы
2 курс			
ИОПК-8.2	Лекционные занятия	Вопросы для устного опроса	10
ИПК-1.3			
ИПК-1.1	Практические занятия	Контрольные требования и нормативы	50
ИПК-1.2			
ИПК-5.3			
ИОПК-8.2	Самостоятельная работа	Вопросы для устного опроса	10
	Контрольные упражнения и задания		
ИПК-1.3			
ИПК-1.1			
ИПК-1.2			
ИПК-5.3			
ИОПК-8.2	Экзамен	Вопросы к экзамену	30
Всего		100	
3 курс			
ИОПК-8.2	Лекционные занятия	Вопросы для устного опроса	10
ИПК-1.3			
ИПК-1.3			
ИПК-6.2			
ИПК-1.1	Практические занятия	Контрольные требования и нормативы	50
ИПК-1.2			
ИПК-5.3			
ИОПК-8.2	Самостоятельная работа	Вопросы для устного опроса	10
	Контрольные упражнения и задания		
ИПК-1.3			
ИПК-1.1			
ИПК-1.2			
ИПК-5.3			
ИОПК-8.2	Экзамен	Вопросы к экзамену	30
ИПК-1.3			
ИПК-6.2			
Всего		100	

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Вопросы для устного опроса

1. Первые приспособления для передвижения по снегу.
2. Где и когда были проведены первые соревнования по лыжному спорту.
3. Назовите место и время организации первого в нашей стране лыжного клуба.
4. Первые зимние Олимпийские игры.
5. Победитель первого чемпионата Росси по лыжным гонкам.
6. Первый отечественный чемпион мира по лыжным гонкам.
7. Первая отечественная чемпионка мира по лыжным гонкам.
8. Когда и где наши лыжники впервые приняли участие в зимних Олимпийских играх.
9. Отечественные Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам.
10. Кто из лыжников нашей страны добился наибольших успехов на Олимпийских играх.
11. Назовите имя спортсмена – лыжника или спортсменки, завоевавших наибольшее количество наград на Чемпионатах мира.
12. Первый отечественный Олимпийский чемпион по прыжкам на лыжах с трамплина.
13. Кто из советских спортсменов и спортсенок стал первым чемпионом мира по биатлону.
14. Лучший биатлонист 20 столетия.
15. Спортсменка, ставшая чемпионкой мира по лыжным гонкам и биатлону.
16. Виды лыжного спорта, включенные в программу зимних Олимпийских игр.
17. Назовите лучших алтайских лыжников разных лет.
18. Требования к технике передвижения на лыжах.
19. Назовите способы передвижения на лыжах в зависимости от цели и условий.
20. Основные терминологические понятия в технике лыжных ходов.
21. Перечислите основные способы передвижения на лыжах.
22. Назовите классические лыжные ходы.
23. Назовите коньковые лыжные ходы.
24. Основное отличие классически ходов от коньковых.
25. Перечислите основные способы передвижения в подъём.
26. В каких стойках лыжники выполняют спуски.
27. Назовите, принятые в лыжной подготовке, способы поворотов в движении.
28. Расскажите о способах торможения на лыжах.
29. Правила преодоления неровностей на склоне. Перечислите основные места занятий по лыжной подготовке.
30. Перечислите основные этапы обучения.
31. Назовите методы обучения способам передвижения на лыжах.
32. Какие принципы обучения необходимо соблюдать при обучении способам передвижения.
33. Причины возникновения травм и меры их предупреждения в лыжном спорте.
34. Какие действия необходимо выполнить при обнаружении обморожения.
35. Назовите единые общепринятые команды при построении на занятиях лыжной подготовкой.
36. Назовите команды, подающиеся для начала передвижения и во время передвижения.
37. В какой последовательности проводится обучение классическим лыжным ходам.
38. Методика обучения техники классических лыжных ходов.
39. Назовите основное отличие коньковых ходов от классических.
40. Назовите упражнения для обучения техники попеременного двухшажного хода.
41. Назовите упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода.
42. Методика обучения одновременных, классических, лыжных ходов.
43. Назовите упражнения для совершенствования техники одновременных, классических, лыжных ходов.
44. Методика обучения коньковых лыжных ходов.
45. Назовите упражнения для первоначального изучения коньковых шагов.
46. Назовите упражнения для обучения одновременного двухшажного конькового хода.
47. Назовите упражнения для обучения одновременного одношажного хода
48. Перечислите основные способы преодоления подъёмов на лыжах.
49. Дайте характеристику видов стоек при спусках на лыжах.
50. Методика обучения преодолению неровностей на лыжах.
51. Перечислите существующие способы торможения.
52. Методика обучения торможений на лыжах.
53. Методика обучения поворотам в движении.
54. Основные мероприятия предварительной подготовки к урокам по лыжной подготовке в школе.
55. Документы планирования учебной работы по лыжной подготовке.
56. Особенности проведения уроков в младших классах.
57. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
58. Содержание и методика проведения уроков с учащимися средних классов.
59. Основные задачи уроков по лыжной подготовке.
60. Методика развития физических качеств на уроках лыжной подготовки в школе.
61. Средства и методы освоения учениками знаний для самостоятельных занятий лыжным спортом.
62. Игры и игровые упражнения на уроках лыжной подготовки.
63. Виды и характер домашних заданий и самостоятельных занятий школьников.
64. Оценка освоения техники способов передвижения на лыжах.

65. Оценка физической подготовленности учеников на уроках лыжной подготовки.
66. Особенности лыжной подготовки в малокомплектных школах.
67. Классификация соревнований.
68. Календарный план соревнований и его разделы.
69. Главная судейская коллегия.
70. Главный судья соревнований и его обязанности.

3.2. Контрольные требования и нормативы

- посещение занятий;
- знание теории и методики обучения способам передвижения на лыжах в объеме пройденного материала;
- владение техникой лыжных ходов и других способов передвижения на лыжах в объеме пройденного материала;
- знание правил соревнований по лыжным гонкам, участвовать в проведении соревнований;
- выполнение зачетных нормативов в лыжных гонках:

Оценка	Девушки, 5 км	Юноши, 10 км
«Отлично»	28 мин. 30 сек.	48 мин. 00 сек.
«Хорошо»	30 мин. 00 сек.	50 мин. 00 сек.
«Удовлетворительно»	33 мин. 00 сек.	52 мин. 00 сек.

3.3. Вопросы к экзамену:

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.
3. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны и его развитие в послевоенные годы.
4. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
5. Силы, действующие на лыжника, краткая их характеристика.
6. Принципы и методы обучения в лыжном спорте.
7. Подготовка мест занятий и организация обучения по лыжной подготовке.
8. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
9. Структура процесса обучения (начальное, углубленное, закрепление и дальнейшее совершенствование).
10. Принципы и методы обучения в лыжном спорте.
11. Анализ техники и методика обучения скользящему шагу. Ошибки, встречающиеся при обучении и пути их устранения.
12. Анализ техники и методика обучения попеременного двухшажного хода. Ошибки, встречающиеся при обучении и пути их устранения.
13. Анализ техники и методики обучения одновременным лыжным ходам. Ошибки, встречающиеся при обучении и пути их устранения.
14. Анализ техники и методика обучения поворотам на месте, в движении на равнине и на склоне. Ошибки, встречающиеся при обучении и пути их устранения.
15. Анализ техники и методика обучения способам торможения. Ошибки, встречающиеся при обучении и пути их устранения.
16. Анализ техники и методика обучения спусков, подъемов на лыжах, преодоления неровностей. Ошибки, встречающиеся при обучении и пути их устранения.
17. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам. Ошибки, встречающиеся при обучении и пути их устранения.
18. Содержание подготовки лыжника – гонщика: морально-волевой, психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической, теоретической.
19. Основные средства подготовки лыжника-гонщика.
20. Методы подготовки в лыжном спорте.
21. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте (предварительная, всесторонняя, физическая, специальная, углубленная, спортивное совершенствование).
22. Планирование и управление процессом подготовки (этапы подготовки лыжника).
23. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
24. Уроки лыжной подготовки в школе. Организация и методика проведения, требования к уроку. Домашнее задание.
25. Внеурочные формы занятий на лыжах со школьниками.
26. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
27. Начальное обучение передвижению на лыжах. Содержание и методы обучения в 1-3 кл.
28. Содержание и методика проведения уроков в 4-5 кл.
29. Содержание и методика проведения уроков в 6-7 кл.
30. Содержание и методика проведения уроков в 8-9 кл.
31. Содержание и методика проведения уроков в 10-11 кл.
32. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
33. Значение лыжного спорта в физическом воспитании школьников. Возрастные особенности и учет их при занятиях лыжной подготовки.
34. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малокомплектных школах.
35. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки в младших классах.
36. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.
37. Главный судья соревнований. Его права и обязанности до, во время и после соревнований.

38. Главный секретарь соревнований. Его права и обязанности до, во время и после соревнований.
39. Начальник трассы, его заместители и помощники (контролеры). Их права и обязанности до, во время и после соревнований.
40. Медицинское обслуживание соревнований по лыжному спорту до, во время и после соревнований.
41. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту в школе.
42. Заявки на участие в соревнованиях. Дополнительные заявки, перезаявки. Расписание стартов, порядок стартов. Жеребьевка.
43. Бригада судей на старте и финише. Их права и обязанности до, во время и после соревнований.
44. Технический делегат, его права и обязанности до, во время и после соревнований.
45. Классификация соревнований по лыжному спорту. Определение личных и командных результатов.
46. Планирование соревнований по лыжному спорту. Командный план, положение о соревнованиях.
47. Подготовка мест соревнований, трассы лыжных гонок, стартовый городок, зона передачи эстафеты.
48. Слалом, слалом гигант, скоростной спуск, фристайл. Краткая их характеристика.
49. Современное зимнее двоеборье (биатлон). Краткая характеристика.
50. Прыжки на лыжах с трамплина. Краткая характеристика.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

ИОПК-8.2 Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс на основе специальных научных знаний.

ИПК-1.1 Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ИПК-1.2 Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предмету.

ИПК-1.3 Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

ИПК-5.3 Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебного предмета с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.

ИПК-6.2 Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

Неудовлетворительно: не достигнут.

Удовлетворительно. Пороговый уровень:

Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс. Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения. Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предмету. Осуществляет отбор содержания учебных предметов. Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебного предмета. Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся

Хорошо. Базовый уровень:

Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс на основе специальных научных знаний. Обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предмету. Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся. Применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебного предмета с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся. Организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

Отлично. Высокий уровень:

Грамотно проектирует и умело осуществляет учебно-воспитательный процесс на основе специальных научных знаний. Полностью обеспечивает формирование личностных, предметных и метапредметных результатов обучения в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Эффективно применяет современные формы, методы, средства обучения и образовательные технологии в обучении предмету. Осуществляет отбор содержания учебных предметов в соответствии с дидактическими целями и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся. Целесообразно применяет предметные методики и образовательные технологии в преподавании учебного предмета с учетом особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся. Систематически организует контроль и оценку знаний и учебных достижений обучающихся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей на основе современных методов контроля.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
ЛП.1	[Г. А. Сергеев и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования — М. : Академия, 2012	100

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л1.2	М. П. Мухина	Физкультурное образование школьников: учебное пособие — Омск : СибГУФК, 2014 — URL: http://www.iprbookshop.ru/64970.html	9999
Л1.3	Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова	Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020 — URL: https://www.iprbookshop.ru/109711.html	9999

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Издание	Экз.
Л2.1	[Т. И. Раменская, А. Г. Баталов]	Лыжный спорт: учебник для студентов вузов — М. : Физическая культура, 2005	147
Л2.2	Алтайская государственная педагогическая академия ; [сост.: В. Н. Платонов и др.]	Лыжный спорт: учебно-методическое пособие — Барнаул, 2012	98
Л2.3	Алтайская государственная педагогическая академия ; сост.: В. Н. Платонов [и др.]	Лыжный спорт: учебно-методическое пособие — Барнаул : АлтГПА, 2012 — URL: https://library.altspu.ru/unibook/platonov/platonov.pdf	9999
Л2.4	Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева	Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие — Москва : Спорт, 2016 — URL: http://www.iprbookshop.ru/55561.html	9999
Л2.5	сост. П. Я. Захаров ; Горно-Алтайский гос. ун-т	Лыжный спорт и методика преподавания: учебное пособие — Горно-Алтайск : Горно-Алтайский гос. ун-т, 2010 — URL: http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/644500/	9999

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Пакет LibreOffice
6.3.1.2	Пакет OpenOffice.org
6.3.1.3	Операционная система семейства Linux
6.3.1.4	Программа 7zip
6.3.1.5	Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows
6.3.1.6	Редактор изображений Gimp
6.3.1.7	Редактор изображений Inkscape

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Президентская библиотека имени Б. Н. Ельцина
6.3.2.2	Сетевая электронная библиотека педагогических вузов // Электронно-библиотечная система Лань / Издательство Лань
6.3.2.3	Национальная электронная библиотека : федеральная государственная информационная система / Министерство культуры Российской Федерации, Российская государственная библиотека
6.3.2.4	Межрегиональная аналитическая роспись статей : поиск статей в российской периодике (МАРС) / АРБИКОН
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет
6.3.2.6	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.7	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.8	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.9	Гарант: информационное-правовое обеспечение

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроекто-ра и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.2	2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и до-ступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.
7.3	3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электрон-ную информационно-образовательную среду Университета.
7.4	4. Лыжная база.
7.5	5. Аудио-, видеоаппаратура.

7.6	6. Спортивный инвентарь: лыжный комплект: лыжи, ботинки, палки.
7.7	7. Лыжная мазь и приспособления для нанесения и снятия лыжной мази. Инструменты для ремонта лыж.
7.8	

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Профессиональная компетенция будущего учителя физической культуры обеспечивается лекционно-практическим курсом. Основным результатом освоения дисциплины является сформированная готовность выпускника осуществлять педагогическую деятельность с использованием всего арсенала знаний и умений в области изучаемой дисциплины. Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы РПД. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируются и закрепляются основные знания, полученные по дисциплине.

Для эффективного овладения курсом предлагаются следующие методические рекомендации.

1. В ходе изучения курса используйте современные источники знаний по проблемам теории и методики физического воспитания: учебники, изданные в последние годы, ресурсы Интернет, научные статьи, опубликованные в журналах. Например, в журнале "Физическая культура в школе" публикуются статьи по наиболее сложным и актуальным проблемам организации учебного процесса.
 2. Сопоставляйте знания, полученные при изучении теоретических источников, раскрывающих технологии применения теоретических подходов с практическими навыками, полученными в ходе занятий, отслеживайте пробелы в теории и практике.
 3. При изучении основных разделов, тем, вопросов курса ставьте конкретные цели (что узнать, чему научиться, какие способности сформировать или усовершенствовать), определяйте сроки достижения этих целей (промежуточные и итоговые).
 4. В ходе работы над содержанием курса для углубленного и детального изучения отбирайте наиболее значимые для предстоящей педагогической деятельности концепции, теории, понятия.
 5. Обращайте внимание на новые подходы, аспекты и оценки педагогических явлений и процессов, изученных на предыдущих этапах Вашего педагогического образования.
 6. Сравнивайте подходы разных авторов к раскрытию существенных свойств изучаемых педагогических явлений и процессов.
 7. Соотносите изучаемые теоретические положения с известными педагогическими фактами, оценивайте практическую ценность изучаемых положений, возможности их применения в современных образовательных учреждениях.
 8. Используйте различные способы отбора, систематизации и структурирования знаний о педагогическом процессе: накапливайте электронные ресурсы, конспектируйте наиболее значимые положения, составляйте таблицы, разрабатывайте схемы и модели, в которых отражены наиболее существенные характеристики изучаемых педагогических явлений и процессов.
 9. Осуществляйте пошаговый и итоговый самоконтроль за процессом усвоения теории и практики, используйте различные критерии самооценки: полнота знаний, систематичность, оперативность, гибкость знаний и т.д.
- При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работы студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet (использование аудио- и видеозаписи);
- составление схем, таблиц, для систематизации учебного материала;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, рефератов, конспектов занятий;
- подготовка к экзамену;
- подготовка к занятиям, проводимым с использованием активных форм обучения.

Изучение каждой дисциплины предполагает наличие текущих контролей и промежуточной аттестации по дисциплине. Для подготовки к зачету:

1. Ознакомиться с перечнем зачетных требований.
2. Проанализировать вопросы, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Для подготовки к экзамену:

1. Ознакомиться с перечнем экзаменационных вопросов.
2. Прочсть записи лекций.
3. Прочсть конспекты семинарских занятий.
4. Внести недостающие термины в глоссарий.
5. С вопросами, которые не обсуждались на лекциях и семинарских занятиях, ознакомиться по рекомендованным в списке основной литературы РПД.

Техника безопасности на практических занятиях обеспечивается точным и неукоснительным выполнением заданий и команд преподавателя, применением специального инвентаря и оборудования, а также соответствующими организационными приёмами (чередование поточного и индивидуального методов, группового, индивидуального, индивидуально-группового и др.).

Методические рекомендации для обучающихся (с ОВЗ)

Под специальными условиями для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. Построение образовательного процесса ориентировано на учет индивидуальных возрастных, психофизических особенностей обучающихся, в частности предполагается возможность разработки индивидуальных учебных планов. Реализация индивидуальных учебных планов сопровождается поддержкой тьютора (родителя, взявшего на себя тьюторские функции в процессе обучения, волонтера). Обучающиеся с ОВЗ, как и все остальные студенты, могут обучаться по индивидуальному учебному плану в установленные сроки с учетом индивидуальных особенностей и специальных образовательных потребностей конкретного обучающегося. При составлении индивидуального графика обучения для лиц с ОВЗ возможны различные варианты проведения занятий: проведение индивидуальных или групповых занятий с целью устранения сложностей в усвоении лекционного материала, подготовке к семинарским занятиям, выполнению заданий по самостоятельной работе. Для лиц с ОВЗ, по их просьбе, могут быть адаптированы как сами задания, так и формы их выполнения. Выполнение под руководством преподавателя индивидуального проектного задания, позволяющего сочетать теоретические знания и практические навыки; применение мультимедийных технологий в процессе ознакомительных лекций и семинарских занятий, что позволяет экономить время, затрачиваемое на изложение необходимого материала и увеличить его объем.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации преподаватели, в соответствии с потребностями студента, отмеченными в анкете, и рекомендациями специалистов дефектологического профиля, разрабатывает фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе. Форма проведения текущей аттестации для студентов с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Лицам с ОВЗ может быть предоставлено дополнительное время для подготовки к ответу на экзамене, выполнения задания для самостоятельной работы. При необходимости студент с ограниченными возможностями здоровья подает письменное заявление о создании для него специальных условий в Учебно-методическое управление Университета с приложением копий документов, подтверждающих статус инвалида или лица с ОВЗ.