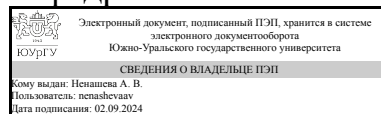


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий выпускающей
кафедрой



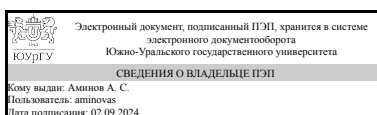
А. В. Ненашева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.П0.07.03 Лыжный спорт
для направления 44.03.01 Педагогическое образование
уровень Бакалавриат
профиль подготовки Физкультурное образование
форма обучения очная
кафедра-разработчик Спортивное совершенствование

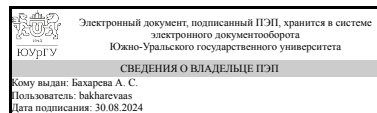
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



А. С. Бахарева

1. Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе лыжного спорта. Задачи дисциплины: - сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры; - обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации занятий лыжным спортом, общих закономерностей данного вида социальной практики; - сформировать у студентов убеждение в необходимости применения лыжного спорта как средства физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности в области физической культуры.

Краткое содержание дисциплины

Зарождение и развитие лыжного спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта. Экипировка лыжника, подготовка лыж. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Обувь и одежда лыжника. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Подготовка лыж. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические и коньковые лыжные ходы. Классический и свободный стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения

спусков и неровностей. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника прохождения спусков и неровностей. Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника торможения. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Методика обучения лыжным ходам. Этапы обучения. Фазы формирования двигательного навыка: обучение, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимний период. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	Знает: особенности и методику преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте. Умеет: подбирать и применять на занятиях по лыжной подготовке адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися. Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий по лыжной подготовке
ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	Знает: воспитательные возможности лыжной подготовки. Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности обучающихся.

	Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами лыжной подготовки.
ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	Знает: правила соревнований по лыжным гонкам. Умеет: организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам. Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по лыжным гонкам.
ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.	Знает: современные методы обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в лыжном спорте. Умеет: оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья лыжной подготовкой. Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе лыжной подготовки.
ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Знает: технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий лыжной подготовкой. Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по лыжной подготовке.
ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс	Знает: терминологию лыжном спорте; основы техники способов передвижения на лыжах, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжной подготовки. Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке. Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжной подготовке.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Силовые виды спорта, Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях, Педагогическая валеология, Физическая культура и спорт, Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Психология воспитательных практик, Теория и методика физической культуры,	Физиология физического воспитания и спорта, Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями, Основы педагогического мастерства, Педагогические технологии, Биохимия человека, Биодинамика двигательной деятельности, Безопасность жизнедеятельности, Индивидуальные особенности физического

Основы медицинских знаний и здорового образа жизни, Педагогика физической культуры, Подвижные игры, Основы вожатской деятельности, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Педагогика, Легкая атлетика, Адаптивная физическая культура и спорт, Фитнес, История физической культуры, Гимнастика	воспитания, Средства и системы оздоровления детей и подростков, Спортивные игры, Семейная педагогика, Технология и организация воспитательных практик (классное руководство), Методика обучения и воспитания, Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности, Физическая культура детей дошкольного возраста, Организация дополнительного образования, Физическая культура в общем образовании, Методы количественного и качественного анализа данных, Спортивная метрология и контроль в физической культуре и спорте, Биомеханика двигательной деятельности, Возрастные особенности физического воспитания, Научно-педагогическое сопровождение в педагогической деятельности, Педагогическая риторика
---	---

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
Адаптивная физическая культура и спорт	Знает: современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья., основы адаптивной физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности., технику безопасности при проведении занятий по адаптивной физической культуре., социальную значимость адаптивной физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, цель и задачи адаптивной физической культуры. Умеет: использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе по адаптивной физической культуре., осознано выбирать и формировать комплексы физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма., использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма в адаптивной физической культуре., осуществлять

	коррекцию физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами адаптивной физической культуры и спорта. Имеет практический опыт: использования средств адаптивной физической культуры в регулировании работоспособности и здоровьесбережения обучающихся, имеющих ограничения в состоянии здоровья., навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни., применения рациональных приемов двигательных функций в адаптивной физической культуре., проведения профилактической, оздоровительной и производственной гимнастики.
Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Знает: природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности, а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта., природные факторы и их влияние на организм человека, принципы личной гигиены в условиях обычной двигательной активности , а также занятий оздоровительными формами физической культуры и спорта., гигиенические основы трудового процесса, гигиенические принципы организации школьного физического воспитания., гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. Умеет: проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте., проводить закаливание различных контингентов лиц, реализовывать принципы профилактики допинга в спорте., оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации школьного физического воспитания, оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации оздоровительных кампаний для детей и подростков., оценивать и реализовывать гигиенические принципы организации физкультурно-спортивной деятельности., определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Имеет практический опыт: умения дать рекомендации по питанию лицам , занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта)., умения дать рекомендации

	по питанию лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в зависимости от возраста, пола, вида спорта)., навыками техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом., проведения бесед и лекций по выполнению гигиенических требований к организации физкультурно-спортивной деятельности., владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
Психология воспитательных практик	Знает: алгоритм постановки воспитательных целей, проектирования воспитательных программ и методов их реализации в соответствии с требованиями ФГОС., важнейшие идеологические и ценностные системы, сформировавшиеся в ходе исторического развития., духовно-нравственные ценности личности, базовые национальные ценности, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности., различные теоретические основы культурно-просветительской деятельности и современные тенденции в области культуры и просвещения, а также основные принципы разработки и реализации культурно-просветительских программ., знает способы осуществления социального взаимодействия, принципы формирования команд, пути реализации своей роли в команде., педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов., психолого-педагогические методы, технологии и средства обучения и воспитания; основные закономерности семейных отношений, позволяющие эффективно работать с родительской общественностью. Умеет: организовывать деятельность в области подготовки и проведения воспитательных мероприятий., учитывать в воспитательно-образовательном процессе историческое наследие и социокультурные традиции различных социальных групп, этносов и конфессий, включая мировые религии, философские и этические учения., формировать у обучающихся гражданскую позицию, толерантность и навыки поведения в поликультурной среде., анализировать потребности и интересы различных социальных групп, разрабатывать концепции культурно-

	просветительских программ, учитывая специфику целевой аудитории., умеет осуществлять социальное взаимодействие, реализовывать свою роль в команде., проектировать требования к результатам совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности, организовывать совместную и индивидуальную воспитательную деятельность обучающихся., применять специальные технологии и методы, позволяющие формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся с учетом личностных и возрастных особенностей. Имеет практический опыт: проектирования способов организации различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), а также методов и форм организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов и других мероприятий., выбора способа преодоления коммуникативных, этнических, конфессиональных барьеров для межкультурного взаимодействия при решении образовательных задач., формирования способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей; разработки и реализации программ духовно- нравственного воспитания обучающихся в различных видах учебной и внеучебной деятельности., проведения мероприятий в рамках культурно-просветительских программ и организации культурно-образовательного пространства., осуществления социального взаимодействия, способами реализации своей роли в команде., управления учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказания помощи и поддержки в организации деятельности ученических органов самоуправления., взаимодействия с участниками образовательных отношений в соответствии с контекстом ситуации в рамках реализации образовательных программ.
Силовые виды спорта	Знает: технику безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий., научно-практические основы физической культуры, силовых видов спорта и здорового образа жизни. Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма на учебно-тренировочных занятиях., выбирать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

	Имеет практический опыт: применения рациональных приемов двигательных функций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности., способность использовать средства и методы физической культуры и силовых видов спорта для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Подвижные игры	Знает: классификацию подвижных игр., воспитательные возможности подвижных игр., принципы планирования, организации и контроля нагрузки при проведении подвижных игр., особенности проведения подвижных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья., принципы проведения мероприятий физкультурно-оздоровительного характера на основе подвижных игр., технику безопасности при проведении подвижных игр. Умеет: подбирать и проводить подвижные игры на занятиях согласно возрасту и подготовленности занимающихся., решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий на основе подвижных игр с учетом возраста, подготовленности обучающихся., определять формы, методы и средства оценивания результатов деятельности занимающихся при проведении подвижных игр., оценивать эффективность проведения подвижных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья., организовывать и проводить судейство физкультурно-оздоровительных мероприятий на основе подвижных игр., планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий на основе подвижных игр. Имеет практический опыт: организации и проведения подвижных игр., проведения воспитательной работы на подвижных играх., планирования занятий на основе подвижных игр., выбора подвижных игр для лиц с ограниченными возможностями здоровья., планирования физкультурно-оздоровительных мероприятий на основе подвижных игр., обеспечения безопасности при проведении подвижных игр.
Гимнастика	Знает: воспитательные возможности занятий гимнастикой., технику безопасности на занятиях по гимнастике., средства и методы гимнастики для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья., средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности., историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; особенности и методику преподавания

	гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания., терминологию гимнастики; основы техники гимнастических упражнений, содержание и принципы планирования занятий на основе гимнастики. Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности обучающихся., организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений., подбирать упражнения для проведения занятий по гимнастике для лиц с ограниченными возможностями здоровья., организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия на основе гимнастики., использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач., определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся по гимнастике. Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами гимнастики., проведения разминки на занятиях по гимнастике., составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе гимнастики., планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики., рациональной организации и проведения занятий по гимнастике., планирования занятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики.
Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом	Знает: принципы сбора, отбора и обобщения информации для решения поставленных задач., осуществляет анализ образовательной среды, определяет цель деятельности субъектов образовательного процесса и способы ее достижения. , причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения; правила по охране труда и требования к безопасности образовательной среды., структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы., основы охраны труда,

безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий. , способы организации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области. Умеет: применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки., планирует деятельность субъектов образовательного процесса на основе нормативно-правовых документов. , выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности для обучающегося и принимать меры по ее предупреждению в условиях образовательного учреждения; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях., использовать различную структуру, состав и дидактические единицы предметной области при решении профессиональных задач., определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности, планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов; решать поставленные задачи в рамках избранных видов профессиональной деятельности., применять средства индивидуальной и коллективной защиты от вредностей и опасностей. Осуществлять мероприятия по защите учащихся и территорий от чрезвычайных ситуаций техногенного и природного характера. , использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области. Имеет практический опыт: владения навыками поиска, анализа и синтеза информации для решения поставленных задач., управления коллективом учащихся, формирует учебно-познавательную мотивацию обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности, использует способы организации совместной деятельности., владения методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности., демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы и приемы., применения нормативной базы и решения задач в области избранных видов профессиональной деятельности., владения основными методами защиты жизни и здоровья в условиях чрезвычайных ситуаций, оказания само- и взаимопомощи., передовыми педагогическими технологиями в процессе

	реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.
Основы вожатской деятельности	Знает: способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка, методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий., способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; основы использования стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определяет свою роль в команде; особенности поведения разных групп людей, с которыми работает/взаимодействует, учитывает их в своей деятельности; функции и средства общения., систему базовых национальных ценностей; духовно-нравственные ценности личности и модели нравственного поведения в профессиональной деятельности; базовые национальные ценности; задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности; структуру, содержание внеклассных мероприятий; систему базовых национальных ценностей, структуру, содержание и основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности, задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и вне учебной деятельности. модели нравственного поведения в профессиональной деятельности; фундаментальные понятия духовности и нравственности; систему базовых национальных ценностей., структуру, содержание, компоненты программ основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре, основные направления организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях., основы охраны труда, безопасности жизнедеятельности, возможные последствия аварий, катастроф, стихийных бедствий; основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Умеет: определять способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)., эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды; планировать, организовывать и координировать работы в коллективе.,

	организовывать учебную и внеучебную деятельность обучающихся; составлять и проводить учебные и внеклассные мероприятия; осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей; обеспечивать взаимосвязь образовательных и воспитательных задач в учебно-воспитательном процессе, организовывать учебную и вне учебную деятельность обучающихся., применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с общеобразовательной программой., применять методики сохранения и укрепления здоровья учащихся. Имеет практический опыт: проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета., решения образовательных и спортивных задач; о осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде; владения культурой межличностного общения; владения навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности; решения образовательных и спортивных задач в составе команды., владения способами и методами организации сотрудничества обучающихся и воспитанников в учебно-воспитательном процессе; составления и проведения учебных и внеклассных мероприятий., владения навыками планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций), мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, составления конспектов, технологических карт урока по физической культуре.
Теория и методика физической культуры	Знает: особенности планирования, организации и контроля образовательной и развивающей деятельности в физическом воспитании и спортивной тренировке., исторические и социокультурные особенности формирования систем физической культуры в мировом пространстве и на территории России, основные философские методологические подходы к формированию теоретических и методических основ физической культуры с учетом религиозных учений и этических норм, принятых в тех или иных социальных стратах.,

семантику базовых понятий теории физической культуры, может на основе системного и критического мышления аргументированно формировать собственную интерпретацию решения методических задач в процессе физического воспитания и спортивной тренировки, готов к оценке результатов педагогических процессов в сфере физической культуры., правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями в различных условиях, принципы дозирования адекватной возможностям занимающихся физической нагрузки, основы оказания первой доврачебной помощи при травмах., общие положения и понятия дисциплины, основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели., основополагающие и частные принципы физического воспитания и спортивной тренировки, структуру, состав и особенности средств, методов и педагогических условий эффективного решения педагогических задач в сфере физической культуры. , основополагающие принципы проектирования, особенности проектных технологий в физическом воспитании и спортивной тренировке. Умеет: спланировать, осуществить и оценить эффективность деятельности субъектов образовательного процесса в различных педагогических условиях в физическом воспитании и спортивной тренировке., эффективно использовать исторический потенциал традиционных форм, средств и методов физического воспитания и спорта различных этно-культурных слоев общества., выявить факторы, позволяющие решить педагогические задачи в физическом воспитании и спортивной тренировке, подобрать необходимые средства, методы и условия, на них воздействующие, и определить степень результативности применения выбранных средств и методов в практической педагогической деятельности в сфере физической культуры., применить на практике меры профилактики травматизма, грамотно дозировать параметры физической нагрузки, внедрить в практическую работу здоровьесформирующие педагогические технологии; оказать первую доврачебную помощь., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; проводить занятия по общей физической подготовке; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих

	технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., осуществлять выбор образовательных стратегий в соответствии с требованиями ФГОС ОО, конкретными задачами и особенностями состояния занимающихся, осуществлять рефлексию эффективности применяемых средств и методов., спланировать, замотивировать занимающихся и реализовать индивидуальную или совместную учебно-проектную деятельность в физическом воспитании и спортивной тренировке. Имеет практический опыт: управления коллективом учащихся, формирования у них учебно-познавательной мотивации к физической активности в рамках урочной и внеурочной деятельности., конструктивно взаимодействовать с занимающимися и коллегами с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции; сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера., анализа и синтеза информации из различных сфер знания в направлении повышения эффективности частных процессов физического воспитания и спортивной тренировки., оказания первой доврачебной помощи при травмах, реализации здоровьесформирующих педагогических технологий и оценки их эффективности., владения методами самоконтроля и анализа своего физического состояния, технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., осуществления планирования, организации и контроля эффективности различных форм занятий в рамках физического воспитания и спортивной тренировки., использования передовых педагогических и информационных технологий в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в физическом воспитании и спортивной тренировке.
Физическая культура и спорт	Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели, требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности обучающихся.,

технику безопасности при проведении занятий по физической культуре., воспитательные задачи физического воспитания., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и спорту, основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности., использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма., осуществлять воспитание волевых качеств занимающихся., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре и спорту с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической

	культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по физической культуре, самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности., применения рациональных приемов двигательных функций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности., формирования потребности в ежедневных физических упражнениях., планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Педагогика	Знает: базовые принципы проектирования отдельных компонентов основных образовательных программ с использованием информационно-коммуникационных технологий., основные методы и способы педагогической помощи ребенку в преобразовании его жизни, в ее самостроительстве и духовно-нравственном самосовершенствовании., принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся, методы педагогической диагностики неуспеваемости обучающихся., способы взаимодействия участников образовательных отношений в урочной и внеурочной деятельности , законы развития личности и проявления личностных свойств, основные законы периодизации и кризисов развития детей, особенности педагогической деятельности; требования к субъектам педагогической деятельности; результаты научных исследований в сфере педагогической деятельности Умеет: осуществлять выбор программных средств для решения профессиональных и образовательных задач. , применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; , планировать взаимодействие участников образовательных отношений с учетом основных закономерностей возрастного развития, использовать знания об особенностях развития обучающихся для планирования учебно-воспитательной работы;

	применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся., осуществлять поиск и анализ научной информации, адаптировать ее к своей педагогической деятельности Имеет практический опыт: владения навыком осуществления отбора педагогических и других образовательных технологий. , учета особенностей развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий
Основы медицинских знаний и здорового образа жизни	Знает: терминологию, предмет безопасности жизнедеятельности личности, общества и государства, источники, причины их возникновения, детерминизм опасностей; технику безопасности и правила пожарной безопасности при проведении физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций., значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни, правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., инфекционные болезни и меры и их профилактики; принципы профилактики допинга; болезни внутренних органов и их профилактику; этиологию и профилактику заболеваний; влияние анатомо-физиологических особенностей строения организма на развитие различных видов патологии; виды нетрадиционной медицины в оздоровлении детей и подростков; особенности возрастной анатомии и физиологии детей и подростков., основы применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями. Умеет: организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала; оказывать первую

	помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций., планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности, определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., проводить оздоровительные мероприятия; проводить просветительские занятия с учащимися, их родителями , тренерами на медицинские темы; реализовывать меры профилактики инфекционных заболеваний., использовать обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся. Имеет практический опыт: использования основных средств индивидуальной и коллективной защиты для сохранения жизни и здоровья граждан; планирования обеспечения безопасности в конкретных техногенных авариях и чрезвычайных ситуациях; оказания первой помощи пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий, в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; использования методов защиты обучающихся на уроках физической культуры, при проведении учебно-тренировочных занятий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; организации физкультурно-спортивных мероприятий с учетом действующих норм и правил при возникновении чрезвычайных ситуаций. , проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима, планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; здоровьесберегающими
--	---

	технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., дать рекомендации по питанию; проводить беседы и лекции на медицинские темы; владения навыками оказания первой помощи при травмах и острых состояниях., владения системой теоретических знаний, позволяющих осуществить индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.
Проектирование здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях	Знает: основные принципы организации и структуру развивающей, безопасной образовательной среды, обеспечивающей субъектам образовательного процесса возможности для эффективного саморазвития. , основные направления здоровьесберегающей деятельности и методику использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе., способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет: планировать образовательный процесс и использовать разнообразные формы, методы и средства для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей и гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни, средствами преподаваемого учебного предмета., разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы в соответствии с потребностями различных социальных групп., использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет практический опыт: применять умения по планированию и проектированию учебно-воспитательного процесса., организации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области., владение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Легкая атлетика	Знает: технику безопасности на занятиях по легкой атлетике., особенности и методику преподавания легкой атлетики в различных звеньях системы физического воспитания., терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики., воспитательные возможности занятий легкой атлетикой., современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в легкой атлетике., правила соревнований по легкой атлетике. Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий легкой атлетикой., подбирать и применять на занятиях легкой атлетикой адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися., определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике., решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности обучающихся., оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья легкой атлетикой., организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по легкой атлетике. Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по легкой атлетике. , рациональной организации и проведения занятий легкой атлетикой., планирования занятий по легкой атлетике., проводить воспитательную работу средствами легкой атлетики., составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе легкой атлетики., участия в судействе соревнований по легкой атлетике.
Фитнес	Знает: технику безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий., научно-практические основы физической культуры, фитнеса и здорового образа жизни. Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, вести работу по предупреждению травматизма

	на учебно-тренировочных занятиях., выбирать средства и методы физической культуры и видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Имеет практический опыт: применения рациональных приемов двигательных функций в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности., использовать средства и методы физической культуры и различных видов фитнеса для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
История физической культуры	Знает: принципы сбора, отбора и обобщения информации, специфику системного подхода для решения поставленных задач., основные категории истории физической культуры, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации., о накопленных в области физической культуры духовных ценностях, историческое наследие физической культуры и спорта, о способах передачи накопленных знаний в области физической культуры., как осуществлять и организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в сфере истории физической культуры и спорта., основные закономерности развития физической культуры в обществе, предпосылки развития и становления различных видов спорта. Умеет: находить, критически анализировать и выбирать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки деятельности., взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции., осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность в области сохранения и преумножения накопленных духовных ценностей и исторического наследия в сфере физической культуры и спорта, осуществлять передачу накопленных знаний в области физической культуры и спорта., осуществлять и организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в сфере истории физической культуры и спорта., систематизировать полученные знания о закономерностях развития физической культуры и спорта в различных исторический период, устанавливать взаимосвязь развития физической культуры и спорта с конкретным историческим периодом. Имеет практический опыт:

	использования методики аналитико-синтетической обработки информации из различных информационнопоисковых систем., владения навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах., владения способами передачи накопленных знаний в области физической культуры и спорта при осуществлении целенаправленной воспитательной деятельности., применения умения по организации совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере истории физической культуры и спорта., владения навыками анализа и выявления закономерностей и тенденций развития физической культуры в нашей стране и во всем мире.
Педагогическая валеология	Знает: педагогические закономерности организации образовательного процесса., основы методики валеологического воспитания, виды и приемы современных здоровьесберегающих педагогических технологий., основы методики валеологического воспитания, виды и приемы современных здоровьесберегающих педагогических технологий., научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни., научно-практические основы физической культуры, здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности, работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Умеет: осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе с особыми образовательными потребностями обучающихся., определять воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, использовать приемы формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного

	образа жизни., планировать образовательный процесс с использованием приемов формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни., выбирать средства и методы физической культуры и видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни., выбирать средства и методы физической культуры и видов фитнеса для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Имеет практический опыт: владения методами организации совместной и индивидуальную деятельности детей с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными способностями., формировать познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре и спорту, культуре здорового и безопасного образа жизни., использования средств и методов физической культуры для укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, успешной социально-культурной и профессиональной деятельности., использовать средства и методы физической культуры для укрепления индивидуального здоровья.
Педагогика физической культуры	Знает: факторы образовательной среды, оказывающие влияние на состояние здоровья обучающихся; основные направления, обеспечивающие безопасность учебно-воспитательного процесса., принципы сбора, отбора и обобщения информации, специфику системного подхода для решения поставленных задач в области физической культуры и спорта., принципы проектирования, владения проектными технологиями., необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы и методологию принятия управленческих решений., как находить и использовать необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп., виды планирования, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс, постановку воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности со спецификой учебного предмета., разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения и воспитания в области физической культуры. Умеет: применять меры профилактики детского травматизма в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности, приобретать новые

	знания на основе анализа, синтеза и других методов; осуществлять поиск информации по научным проблемам, относящимся к профессиональной области., разрабатывать и реализовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области (физической культуре)., разрабатывать план, определять целевые этапы и основные направления работы, выбирать оптимальные способы решения поставленных задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., анализировать социокультурные различия социальных групп, опираясь на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории, социокультурных традиций мира, основных философских, религиозных и этических учений., планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс учебного предмета., осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность в учебной и внеурочной деятельности., использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, составлять конспекты уроков(занятий) по физической культуре. Имеет практический опыт: владения навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками, адекватного использования информации, полученной из медиа и других источников для решения поставленных задач., владения методикой организации деятельности в области физической культуры и спорта., конструктивно взаимодействовать с людьми с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции., владения навыками планирования и организации уроков, внеклассных мероприятий по предмету; способностью к анализу и самоанализу, педагогической рефлексией., организации и проведения этапов урока.
--	--

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах
		Номер семестра
		4
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108

Аудиторные занятия:	48	48
Лекции (Л)	16	16
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	32	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа (СРС)	53,75	53,75
Подготовка к зачету	26,75	26,75
Подготовка к практическим занятиям	27	27
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Зарождение и развитие лыжного спорта.	2	2	0	0
2	Экипировка лыжника, подготовка лыж.	6	2	4	0
3	Основы техники передвижения на лыжах.	2	2	0	0
4	Классические и коньковые лыжные ходы.	12	2	10	0
5	Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей	8	2	6	0
6	Техника торможения.	6	2	4	0
7	Повороты в движении и на месте.	10	2	8	0
8	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2	2	0	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Зарождение и развитие лыжного спорта. Лыжи - одно из самых древних изобретений первобытного человека. Использование лыж в спортивных целях. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта.	2
2	2	Экипировка лыжника, подготовка лыж. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Обувь и одежда лыжника. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Подготовка лыж. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый,	2

		серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж.	
3	3	Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле.	2
4	4	Классические и коньковые лыжные ходы. Классический и свободный стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов.	2
5	5	Техника преодоления подъемов. Техника прохождения спусков и неровностей. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей Техника прохождения спусков и неровностей. Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей.	2
6	6	Техника торможения. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением.	2
7	7	Повороты в движении и на месте.	2
8	8	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	2	Экипировка и инвентарь лыжника; подготовка лыж.	4
3	4	Классический стиль передвижения. Попеременный двухшажный ход.	2
4	4	Классический стиль передвижения. Одновременный одношажный ход.	2
5	4	Классический стиль передвижения. Одновременный бесшажный ход.	2
6	4	Свободный стиль передвижения. Полуконьковый ход передвижения.	1
6	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный двухшажный ход передвижения.	1

7	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный ход на каждый шаг.	1
7	4	Свободный стиль передвижения. Одновременный ход через шаг.	1
8-9	5	Техника преодоления подъемов классическим стилем.	4
10	5	Техника преодоления подъемов свободным стилем.	2
11	6	Техника торможения при классическом стиле передвижения.	2
12	6	Техника торможения при свободном стиле передвижения.	2
13	7	Повороты в движении переступанием.	2
14	7	Повороты в движении упором.	2
15	7	Повороты в движении "плугом".	2
16	7	Повороты в движении на параллельных лыжах..	2

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	ЭУМД № 1, С. 5-75; ЭУМД № 2, С. 33-41; ЭУМД № 3, С. 3-20; ЭУМД № 4, С. 5-110.	4	26,75
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД № 4, С. 5-110; ЭУМД № 5, С. 5-112.	4	27

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	4	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проходит в устной форме. Студент получает два вопроса из списка. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответил на один из	зачет

						двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	
2	4	Текущий контроль	Составление доклада с презентацией по предложенным темам	1	8	1 балл - соответствие плана теме доклада; 1 балл - соответствие содержания теме и плану доклада; 1 балл - полнота и глубина раскрытия основной проблемы; 1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); 1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; 1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; 1 балл - правильное оформление доклада и презентации; 1 балл - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	зачет
3	4	Текущий контроль	Электронное тестирование	1	28	Студенту для прохождения текущего контроля будет предложено пройти тестирование за 40 минут. Тестирование будет состоять из 28 вопросов с одним вариантом ответа в каждом вопросе, количество попыток - 3; лучшая в зачет; правильный ответ - 1 балл	зачет
4	4	Текущий контроль	Опрос	1	3	Студенту будет предложен устный опрос по пройденным темам. 2 балла - правильный ответ, но неполный; 3 балла - полный и правильный; 1 балл - неполный и с неточностями	зачет
5	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	1	12	Задания выполняются на практических занятиях (4 задания). Оценка каждого задания: 3 - задание выполнено без ошибок; 2 - задание выполнено с допущением 1 ошибки в структуре движения технического упражнения; 1 - задание выполнено с допущением 2 ошибок в структуре движения технического упражнения; 0 - допущение	зачет

					более 3 ошибок	
--	--	--	--	--	----------------	--

6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет по дисциплине "Лыжный спорт" будет проходить в устной форме. Студенту будет предложено ответить на 2 вопроса из перечня. Результаты ответа студента во время зачёта по теоретическому курсу заносятся в зачётную ведомость, где ставится отметка "зачтено" или "не зачтено". Оценка "зачтено" выставляется студентам, показавшим удовлетворительные и более высокие знания. Неявка на зачёт отмечается в зачётной ведомости как "1".	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

6.3. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ПК-1	Знает: особенности и методику преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте.	+				
ПК-1	Умеет: подбирать и применять на занятиях по лыжной подготовке адекватные поставленным целям и задачам современные научно-обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися.	+				
ПК-1	Имеет практический опыт: рациональной организации и проведения занятий по лыжной подготовке	+				
ПК-2	Знает: воспитательные возможности лыжной подготовки.	+				
ПК-2	Умеет: решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности обучающихся.	+				
ПК-2	Имеет практический опыт: проводить воспитательную работу средствами лыжной подготовки.	+				
ПК-5	Знает: правила соревнований по лыжным гонкам.	+				
ПК-5	Умеет: организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по лыжным гонкам.	+				
ПК-5	Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований по лыжным гонкам.	+				
ПК-6	Знает: современные методы обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья в лыжном спорте.	+				
ПК-6	Умеет: оценивать эффективность занятий лиц с ограниченными возможностями здоровья лыжной подготовкой.	+				
ПК-6	Имеет практический опыт: составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья на основе лыжной подготовки.	+				
ПК-7	Знает: технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	+				
ПК-7	Умеет: планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению травматизма в процессе занятий лыжной подготовкой.	+				
ПК-7	Имеет практический опыт: проведения разминки на занятиях по лыжной подготовке.	+				

ПК-9	Знает: терминологию лыжном спорте; основы техники способов передвижения на лыжах, содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжной подготовки.	+				
ПК-9	Умеет: определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке.	+				
ПК-9	Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжной подготовке.	+				

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

- Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

- Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. http://e.lanbook.com/book/69835
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная	Гиренко, ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И

		система издательства Лань	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ. [Электронный ресурс] / Гиренко, Головин, Колмогоров, Айзман. — Электрон. дан. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2012. — № 1. — С. 33-41. http://e.lanbook.com/journal/issue/288401
3	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 26 с. http://e.lanbook.com/book/69812
4	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Ерохова, Н. В. Теория и методика лыжного спорта : учебно- методическое пособие / Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. — Мурманск : МАГУ, 2017. — 111 с. https://e.lanbook.com/book/140995
5	Основная литература	Электронно- библиотечная система издательства Лань	Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская. — Архангельск : САФУ, 2015. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01062-3. https://e.lanbook.com/book/96631

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ"
(<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Контроль самостоятельной работы	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	205 (ДС)	спортивный инвентарь: лыжи, лыжероллеры, ботинки, палки
Самостоятельная работа студента	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет: системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки