Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 12.10.2026 12:54:01
Уникальный программный ключ: ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики зимних видов спорта

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-методического управления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко
_____
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
_____
«23» июня 2026 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
**(Лыжный спорт)**

**Б1.039.04**

**Направление подготовки**
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Профили обучения:**
«Лечебная физическая культура»
«Физическая реабилитация»
«Адаптивный спорт»

**Квалификация выпускника**
Бакалавр

**Форма обучения:** очная/заочная

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета физической культуры,
канд. пед. наук, доцент
_____/О.В. Марандыкина/
«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор
_____В.Х Шнайдер
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
(протокол №8, от «28» мая 2026г.)
Заведующий кафедрой, теории и методики зимних видов спорта
_____/Е.В. Чубанов/
« 28 » мая 2026 г.

Малаховка 2026

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденным приказом Министерства науки и образования Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 942

**Составители рабочей программы:**

Чубанов Е.В., к.п.н., доцент

Беляева Н.А., к.п.н., доцент

Антошин И.М., старший преподаватель

**Рецензенты:**

Дунаев К.С., д.п.н., профессор

Таланцев А.Н., к.п.н., профессор

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.02):**

| Код ПС | Профессиональный стандарт | Приказ Минтруда России | Аббрев. исп. в РПД |
|---|---|---|---|
| **05 Физическая культура и спорт** | | | |
| 05.002 | "Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту" | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 199н | **Т АФК** |
| 05.004 | "Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту " | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 02 апреля 2019 г. N 197н | **ИМ АФК** |

## 1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья

**ОПК-13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся

**ОПК-14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

| | Соотнесенные профессиональные стандарты | Формируемые компетенции |
|---|---|---|
| УК-7.1. Знает:<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;<br>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.<br>**УК-7.2. Умеет:**<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом | | **УК-7**<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

| | | |
|---|---|---|
| особенностей профессиональной деятельности;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>**УК-7.3. Имеет опыт:**<br>- 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;<br>- планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта;<br>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;<br>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. | | |
| **ОПК-1.1. Знает:**<br>- воспитательные возможности занятий плаванием,<br>- основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br>- методики обучения способам плавания;<br>- методики развития физических качеств средствами плавания;<br>-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;<br>-методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; | **Т АФК 05.002**<br><br>**С/03.6**<br>Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе | **ОПК-1.**<br>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному |

| | | |
|---|---|---|
| - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;<br>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;<br>- способы реализации здоровье-формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;<br>**ОПК-1.2. Умеет:**<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий плаванию, в зависимости от поставленных задач;<br>- распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании, - организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания,<br>- оценивать качество выполнения упражнений плавании и определять ошибки в технике;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения;<br>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по плаванию, | спортивных дисциплин)<br><br>**ИМ 05.004 С/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами | и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья |

| | | |
|---|---|---|
| - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;<br>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;<br>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;<br>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>**ОПК-1.3. Имеет опыт:**<br>- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- участия в судействе соревнования по плаванию;<br>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); | | |
| **ОПК-13.1. Знает:**<br>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;<br>- анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;<br>- основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;<br>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию, - правила и организация соревнований в плавании,<br>- способы оценки результатов обучения плавании,<br>- методики обучения технике спортивных | **Т АФК 05.002**<br><br>**С/02.6**<br>Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)<br><br>**ИМ АФК 05.004 В/01.6** | **ОПК-13.**<br>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей |

| | | |
|---|---|---|
| дисциплин (упражнений) в ИВАС;<br>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС.<br>**ОПК-13.2. Умеет:**<br>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;<br>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;<br>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию,<br>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;<br>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач;<br>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС;<br>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;<br>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.<br>**ОПК-13.3. Имеет опыт:**<br>- планирования занятий по плаванию,<br>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания,<br>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС;<br>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; | Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся |

| | | |
|---|---|---|
| - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. | | |
| **ОПК-14.1. Знает:**<br>- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;<br>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;<br>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;<br>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;<br>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;<br>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием,<br>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания,<br>- особенности занятий плаванием, с учащимися различных медицинских групп;<br>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС;<br>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС;<br>**ОПК-14.2. Умеет:**<br>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;<br>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; | **Т АФК 05.002**<br><br>**С/03.6**<br>Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)<br><br>**ИМ АФК 05.004**<br>**С/01.6**<br>Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке | **ОПК-14.**<br>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |

| | | |
|---|---|---|
| - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;<br>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию,<br>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию,<br>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.<br>**ОПК-14.3. Имеет опыт:**<br>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;<br>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;<br>- обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по плаванию,<br>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; | | |

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к обязательной части.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре по очной форме обучения, в 5 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы:

*Очная форма обучения*

| *Вид учебной работы* | *Всего часов* | *Семестры* |
|---|---|---|
| | | 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **24** | **24** |
| В том числе: | - | - |
| Лекции (Л) | 2 | 2 |
| Практические занятия (ПЗ) | 22 | 22 |
| **Самостоятельная работа** | **48** | **48** |
| Вид промежуточной аттестации зачет | | + |
| **Общая трудоемкость часы/** зачетные единицы | **72** | **72** |
| | 2 | 2 |

*Заочная форма обучения*

| *Вид учебной работы* | *Всего часов* | *Семестры* |
|---|---|---|
| | | 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **8** | **8** |
| В том числе: | - | |
| Практические занятия (ПЗ) | 8 | 8 |
| **Самостоятельная работа** | **64** | **64** |
| Вид промежуточной аттестации зачет | | + |
| **Общая трудоемкость часы/** зачетные единицы | **72** | **72** |
| | 2 | 2 |

## 4. Содержание дисциплины:

| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела |
|---|---|---|
| 1 | Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. | Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История возникновения и современное состояние лыжных видов спорта (лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл). Влияние занятий лыжным спортом на организм занимающихся. |
| 2 | Терминология, систематика, классификация. Основы техники передвижения на лыжах. | Терминология, систематика, классификация и характеристика лыжных видов спорта Техника способов передвижения на лыжах (лыжные хода, способы торможений, подъёмов, поворотов, переходов с хода на ход, преодоления неровностей. Методы изучения техники. |
| 3 | Обучение двигательным действиям. | Формирование знаний, двигательных умений и навыков при занятиях лыжными видами спорта. Предупреждение и исправление ошибок. |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Формы построения занятий. Планирование учебного процесса. Техника безопасности и предупреждение травматизма. | Проведение учебно-тренировочных занятий с учетом возрастно-половых особенностей и состояния здоровья занимающихся. Структура процесса обучения. Методы и организация обучения способам передвижения на лыжах. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке. Мероприятия по профилактике травматизма и обморожений. |
| 5 | Основы тренировки в лыжном спорте. | Средства и методы тренировки. Планирование тренировочного процесса. Методика развития физических качеств: цель и задачи различных сторон подготовки в лыжном спорте. |
| 6 | Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам. | Характеристика соревнований. Инвентарь и оборудования для проведения соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. |

## 5. Разделы дисциплины и виды учебной работы

***Очная форма обучения***

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Лек-ции | Практич. занятия | СРС | Всего часов |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. | 2 | 2 | 4 | 8 |
| 2. | Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах. | - | 4 | 8 | 12 |
| 3. | Обучение двигательным действиям. | - | 10 | 16 | 26 |
| 4. | Формы построения занятий. Планирование учебного процесса. Техника безопасности и предупреждение травматизма. | - | 2 | 8 | 10 |
| 5. | Основы тренировки в лыжном спорте. | - | 2 | 8 | 10 |
| 6. | Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам. | - | 2 | 4 | 6 |
| | **Всего:** | **2** | **22** | **48** | **72** |

***Заочная форма обучения***

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практич. занятия | СРС | Всего часов |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. | - | 10 | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах. | 2 | 8 | 10 |
| 3. | Обучение двигательным действиям. | 2 | 24 | 26 |
| 4. | Формы построения занятий. Планирование учебного процесса. Техника безопасности и предупреждение травматизма. | 2 | 8 | 10 |
| 5. | Основы тренировки в лыжном спорте. | 2 | 10 | 12 |
| 6. | Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам. | - | 4 | 4 |
| | **Всего:** | 8 | 64 | 72 |

## 6. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:

### 6.1.Основная литература

| № пп | Наименование | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко; МГАФК. – Малаховка, 2010. | 38 | 10 |
| 2. | Кузнецов, В. К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах : учебное пособие / В. К. Кузнецов, М. В. Артёменко ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 3. | Федотов В.Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.Н. Федотов, В.Г. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2011 | 60 | 10 |
| 4. | Федотов, В. Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Библиогр.: с. 58-59. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 5. | Федотова, В. Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте: учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов; МГАФК. - Малаховка, 2017. | 60 | 10 |
| 6. | Федотова, В. Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов. - Малаховка, 2017. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | |
| 7. | Каширцев, Ю. А. Что необходимо знать биатлонисту : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 8. | Биатлон : учебник / СибГУФК ; под общ. ред. Н. Г. Безмельницына . - Омск, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 9. | Загурский, Н. С. Теория и методика биатлона. Биатлон в России, состояние и перспективы развития : учебное пособие / Н. С. Загурский, Ю. Ф. Кашкаров, Г. А. Сергеев ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 10. | Федотова В. Г. Основы обучения в лыжном спорте : лекция / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов ; МОГИФК. - Малаховка, 1988. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 11. | Федотов В. Н. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 12. | Федотова В. Г. Основы тактической подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК ; под ред. В. К. Кузнецова. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 13. | Каширцев, Ю. А. Технические средства в подготовке лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев, В. Н. Федотов, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2008. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 14. | Федотова, В. Г. Теоретические основы и практические аспекты комплексного контроля в зимних видах спорта : | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - 436 с. : ил. - Библиогр.: с. 424-435. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | | |
| 15. | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 31 с. — ISBN 978-5-4487-0577-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87569.html (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 16. | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №686 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 с. — ISBN 978-5-4487-0532-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/87558.html (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Плохой, В. Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В. Н. Плохой. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2018. — 278 с. — ISBN 978-5-9500180-3-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/77239.html (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

| № пп | Наименование | Кол-во экземпляров | |
|---|---|---|---|
| | | библиотека | кафедра |
| 1. | Каширцев Ю.А. Любителям бегать на лыжах: практическое руководство / Ю.А. Каширцев ; МГАФК. – Малаховка, 2009. | 10 | 4 |
| 2. | Каширцев, Ю. А. Любителям бегать на лыжах : практическое руководство / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Библиогр.: 15 назв. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 3. | Беляева Н.А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие/Н. А. Беляева, Е. В. Чубанов, Е. М. Скрябина; МГАФК.- Малаховка, 2019. | 20 | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Беляева, Н. А. Лыжероллеры, как специальное средство технической и физической подготовки юных лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / Н. А. Беляева, Е. В. Чубанов, Е. М. Скрябина ; МГАФК. - Малаховка, 2019. - Библиогр.: с. 81-83. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 5. | Евстратов В. Д. Коньковый ход? Не только... / В. Д. Евстратов, П. М. Виролайнен, Г. Б. Чукардин. - Москва : Физкультура и спорт, 1988. - 128 с. : ил. - 0.40. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 46 | 1 |
| 6. | Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. | 197 | 2 |
| 7. | Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: (Очерки теории и методики) / В.Н. Монжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. | 47 | 2 |
| 8. | Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. | 81 | 1 |
| 9. | Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. | 10 | 1 |
| 10. | Спиридонов К. Н. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков : методические разработки для студентов, преподавателей, тренеров / К. Н. Спиридонов ; ГЦОЛИФК. - Москва, 1980. - 20 с. - 0.09. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 2 |
| 11. | Федотов В. Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков : учебное пособие / В. Н. Федотов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 34 с. : ил. - Библиогр.: с. 32-34. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 3 |
| 12. | Федотов В. Н. Анализ и совершенствование техники лыжников-гонщиков : учебное пособие / В. Н. Федотов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 13. | Федотов В. Н. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - 38 с. : ил. - Библиогр.: с. 37-38. - б/ц. - Текст (визуальный) : непосредственный. | 10 | 5 |
| 14. | Федотов В. Н. Моделирование спортивной подготовки лыжников-гонщиков : учебно-методическое пособие / В. Н. Федотов, В. Г. Федотова, А. В. Швецов ; МГАФК. - Малаховка, 2004. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 15. | Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2010 | 60 | 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16. | Федотова, В. Г. Допинг и противодействие его применению в спорте : учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, Е. В. Федотова ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – М., 2017. – 247 с. | 6 | 1 |
| 18. | Алябьев, А. Н. Оптимизация процесса подготовки биатлонистов к ответственным стартам : лекция / А. Н. Алябьев, К. С. Дунаев ; СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2007. - ил. - Библиогр.: с. 3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 19. | Смирнов, А. А. Современные лыжные мази ведущих фирм мира и их применение : учебно-методическое пособие / А. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2005. - Библиогр.: с. 77. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 20. | Смирнов, А. А. Современный лыжный инвентарь и оборудование : методические рекомендации / А. А. Смирнов ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2004. - ил. - Библиогр.: с. 26. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 21. | Дунаев, К. С. Целевая физическая подготовка квалифицированных биатлонистов : монография / К. С. Дунаев, С. Г. Сейранов ; МГАФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Малаховка, 2016. - 368 с. : ил. - Библиогр.: с. 350-366. - ISBN 978-5-00063-009-9. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 22. | Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск, 2015. - 68 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 23. | Каширцев, Ю. А. Биатлон с пневматической винтовкой: базовые основы : учебно-методическое пособие / Ю. А. Каширцев ; МГАФК. - Малаховка, 2011. - Библиогр.: с. 53. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 24. | Методические рекомендации по планированию тренировочных средств и нагрузок в макроцикле подготовки высококвалифицированных биатлонистов / В. А. Аикин, Е. А. Сухачев, Е. А. Реуцкая, И. Т. Лысаковский ; СибГУФК. - Омск, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 25. | Специальная подготовленность высококвалифицированных биатлонистов и технология ее повышения в годичном макроцикле : монография / В. И. Михалев, В. А. Аикин, Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова ; СибГУФК. - Омск, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки https://obrnadzor.gov.ru/
8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
10. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru
13. Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/
14. Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com/
15. Журнал "Лыжный Спорт" https://www.skisport.ru/

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### 8.1. Специализированные аудитории

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| - учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 2, 4, 6, 7), | мультимедийное оборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия; | |
| - учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций (аудитория № 19) | демонстрационные учебно-наглядные пособия; | |
| - помещение для самостоятельной работы (аудитория № 10) | - компьютер с выходом в интернет, МФУ, учебно-методическая литература | Microsoft Office лицензия № 46733223 от 01.04.2010 г., контракт от 12.04.2010 г. № 5кт |
| -помещения для хранения и подготовки лыжного инвентаря (лыжная база) | -лыжный инвентарь (палки, лыжи, ботинки, крепления;<br>-технические средства для подготовки лыжных трасс;<br>лыжные мази и парафины для подготовки лыж к занятиям;<br>оборудование и технические средства для организации и проведения соревнований; | |

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения практических занятий:**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 1. | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг | комплект | 2 |
| 2. | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг | пар | 4 |
| 3. | Держатель для утюга | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало настенное 0,6х2 м | штук | 2 |
| 6. | Крепления лыжные | пар | 90 |
| 7. | Лыжероллеры | пар | 10 |
| 8. | Лыжи гоночные | пар | 120 |
| 9. | Мази лыжные для различной температуры | комплект | 14 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 1 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 1 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 13. | Набивные мячи от 1 до 5 кг | комплект | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14. | Накаточный инструмент с 3 роликами | штук | 1 |
| 15. | Палки для лыжных гонок | пар | 120 |
| 16. | Парафины лыжные для различной температуры | комплект | 14 |
| 17. | Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс» | штук | 1 |
| 18. | Пробка синтетическая | штук | 20 |
| 19. | Рулетка металлическая 50 м | штук | 2 |
| 20. | Секундомер | штук | 4 |
| 21. | Скакалка гимнастическая | штук | 10 |
| 22. | Скамейка гимнастическая | штук | 1 |
| 23. | Скребок для обработки лыж (3 мм) | штук | 10 |
| 24. | Скребок стальной для обработки лыж | штук | 10 |
| 25. | Снегоход «Буран» | штук | 2 |
| 26. | Комплект приспособлений для снегохода для прокладки лыжных трасс. | штук | 3 |
| 27. | Станок для подготовки лыж | комплект | 2 |
| 28. | Стол опорный для подготовки лыж | штук | 2 |
| 29. | Термометр для измерения температуры снега | штук | 1 |
| 30. | Ускорители лыжные для различной температуры | комплект | 4 |
| 31. | Утюг для смазки | штук | 2 |
| 32. | Флажки для разметки лыжных трасс | комплект | 1 |
| 33. | Шкурка шлифовальная, наждачная бумага | упаковка | 10 |
| 34. | Щетки для обработки лыж | штук | 10 |
| 35. | Эспандер лыжника | штук | 10 |

**8.2 Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или лицензионная версия Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной

категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.4.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

- принтер Брайля;

- портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.4.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

- «ElBrailleW14J G2;

- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.4.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*
*«**Базовые виды двигательной деятельности ( Лыжный спорт)**»*

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики зимних видов спорта

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и
научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

_____
«23» июня 2026 г.

**Фонд оценочных средств**
**по дисциплине**

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛБНОСТИ**
**(Лыжный спорт)**
**Б1.039.04**

**Направление подготовки**
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

**Профили обучения:**
Лечебная физическая культура
Физическая реабилитация
Адаптивный спорт

**Форма обучения:** очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 8 от «25» мая 2026 г.)
зав. кафедрой теории и методики зимних видов спорта
_____ /Чубанов Е.В./
«25» мая 2026 г.

Малаховка, 2026 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

## 1. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
|---|---|---|
| УК-7<br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | *Знает:*<br>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели;<br>- основы организации здорового образа жизни;<br>- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;<br>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;<br>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств;<br>- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;<br>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;<br>- правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.<br>*Умеет:*<br>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;<br>- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;<br>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;<br>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.<br>*Имеет опыт:*<br>- 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;<br>- планирования и проведения занятий по обучению технике способов передвижения на лыжах;<br>- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;<br>- владения техникой основных двигательных действий на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности. |
| **ОПК-1.**<br>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья | **Т АФК 05.002 С/03.6**<br>Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)<br>**ИМ АФК 05.004 С/01.6**<br>Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами | **Знает:**<br>- воспитательные возможности занятий лыжной подготовкой,<br>- основы техники способов передвижения на лыжах;<br>- методики обучения способам передвижения на лыжах;<br>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;<br>-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;<br>-методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжной подготовки;<br>- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;<br>- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;<br>- способы реализации здоровье-формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;<br>**Умеет:**<br>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по |

| | | |
|---|---|---|
| | | лыжной подготовке с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжной подготовке, в зависимости от поставленных задач;<br>- распределять на протяжении занятия средства лыжной подготовки, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения на лыжах;<br>-организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на лыжах,<br>- оценивать качество выполнения упражнений на лыжах и определять ошибки в технике передвижения на лыжах;<br>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике передвижения на лыжах, подбирать приемы и средства для их устранения;<br>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжной подготовке,<br>- осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;<br>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам |

| | | |
|---|---|---|
| | | спорта по количественным и качественным критериям;<br>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;<br>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья;<br>**Имеет опыт:**<br>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>- участия в судействе соревнования по лыжным гонкам;<br>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); |
| ОПК-13. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся | **Т АФК 05.002 С/02.6**<br>Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)<br>**ИМ АФК 05.004 В/01.6**<br>Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта | **Знает:**<br>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;<br>- анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств;<br>- основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;<br>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжной подготовке, - правила и организация соревнований по лыжному спорту,<br>- способы оценки результатов обучения технике передвижения на лыжах,<br>- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС (лыжные гонки);<br>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС (лыжные гонки).<br>**Умеет:** |

| | | |
|---|---|---|
| | | - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;<br>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;<br>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке,<br>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;<br>- определять средства и величину нагрузки на занятиях, в зависимости от поставленных задач;<br>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС (лыжные гонки);<br>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;<br>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС (лыжные гонки) с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.<br>**Имеет опыт:**<br>- планирования занятий по лыжной подготовке,<br>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки,<br>- планирования учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке;<br>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| **ОПК-14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **Т АФК 05.002 С/03.6** Повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической подготовки занимающихся в соответствии с программой тренировочного этапа по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)<br>**ИМ АФК 05.004 С/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке | **Знает:**<br>- санитарно-гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой;<br>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;<br>- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;<br>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;<br>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;<br>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;<br>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжной подготовкой,<br>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжной подготовки,<br>- особенности занятий лыжной подготовкой с учащимися различных медицинских групп;<br>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС;<br>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС;<br>**Умеет:**<br>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений;<br>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении |

| | | |
|---|---|---|
| | | упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;<br>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке,<br>- организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжной подготовке,<br>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, в том числе, с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.<br>**Имеет опыт:**<br>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;<br>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;<br>- обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по лыжному спорту,<br>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий |

## 2. Типовые контрольные задания

Форма обучения

Очная/заочная

### 2.1 Тестирование (письменно)

**Примеры вопросов тестирования**

**Вариант 1.**

**Раздел 1**. **Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания.**

1. Первые приспособления для передвижения по снегу:
а) снегоступы;
б) лыжа-башмак;
в) скользящие лыжи.

**Вариант 2.**

**Раздел 2. Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах.**

1. Рекомендуемая длина лыж для конькового стиля:
а) длина, не превышающая рост спортсмена;
б) длина, превышающая рост спортсмена на 15 см.;
в) длина меньше роста спортсмена.

**Вариант 3.**

**Раздел 3. Обучение двигательным действиям.**

1. Каково назначение первого этапа обучения, образования и навыка:
а) раздельно изучить все элементы техники;
б) овладеть лыжным инвентарем, выработать чувство лыж и снега, освоиться со снежной средой, сформировать общее представление об изучаемом движении, исправить грубые ошибки;
в) изучить целостное упражнение, исправить все ошибки в технике.

**Вариант 4.**

**Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование учебного процесса. Техника безопасности и предупреждение травматизма.**

2. Каково назначение основной части УТЗ:
а) решение главных задач УТГ по функционально-двигательной подготовке;
б) подготовка организма к решению основных задач УТГ;
в) организация занимающихся, подготовка лыжного инвентаря и мест занятий.

**Вариант 5.**

**Раздел 5**. **Основы тренировки в лыжном спорте.**

1. Объясните, по какому признаку классифицируют упражнения, применяемые в подготовке лыжников-гонщиков:
   а) по степени сходства с соревновательным упражнением, только по воздействию на организм;
   б) по степени сходства, структуры движения и характеристика воздействия на организм основным соревновательным упражнением;
   в) по степени сходства только структуры движений с основным соревновательным упражнением.

**Критерии оценки**

Обучающийся тестируется по одному из предложенных вариантов тестов, в каждом варианте 30 вопросов. За каждый правильный ответ на вопрос выставляется 1 (один) балл.
**«Зачтено»** - выставляется обучающемуся, если он набрал 20 баллов и более за ответы по контрольным тестам;

**«Не зачтено»** - выставляется обучающемуся, если он набрал менее 20 баллов за ответы по контрольным тестам.

## 2.2 Темы для контрольной работы

Форма обучения
Очная/заочная

**Раздел 1. Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта.**
**А)** Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
**Н)** Происхождение и первоначальное применение лыж.
**Ф)** Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.
**Ч)** Лыжный спорт инвалидов.
**Я)** Использование лыж в трудовой деятельности, военном деле, для отдыха и укрепления здоровья.

**Раздел 2. Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах.**
**Б)** Понятие о технике в лыжном спорте (темп, ритм, цикл и т.д.). Классификация способов передвижения на лыжах.
**В)** Техника, основные ошибки и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
**Г)** Техника, основные ошибки и методика обучения одновременным классическим ходам.
**Д)** Техника, основные ошибки и методика обучения технике преодоления спусков и подъёмов.
**Е)** Техника, основные ошибки и методика обучения поворотам переступанием в движении и плугом.
**Ж)** Техника, основные ошибки и методика обучения торможению упором.
**Щ)** Эволюция лыжного инвентаря и снаряжения.
**С)** Способы передвижения на лыжах на различном рельефе и в зависимости от условий скольжения.

**Раздел 3. Обучение двигательным действиям**
**В)** Техника, основные ошибки и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
**Г)** Техника, основные ошибки и методика обучения одновременным классическим ходам.
**Д)** Техника, основные ошибки и методика обучения технике преодоления спусков и подъёмов.

**Е)** Техника, основные ошибки и методика обучения поворотам переступанием в движении и плугом.
**Ж)** Техника, основные ошибки и методика обучения торможению упором.
**П)** Требования к местам занятий при проведении уроков по изучению техники способов передвижения на лыжах.

**Раздел 4. Формы построения занятий. Планирование учебного процесса. Техника безопасности и предупреждение травматизма.**
**З)** Техника безопасности, предупреждение травм и обморожений при проведении занятий по лыжной подготовке.
**И)** Структуры и формы урока. Динамика тренировочной нагрузки в тренировочном занятии по лыжной подготовке.
**К)** Периодизация учебно-тренировочного процесса в лыжных гонках.
Характеристика и задачи этапов годичного цикла подготовки.
**Х)** Мероприятия по профилактике травматизма. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в лыжных гонках.

**Раздел 5. Основы тренировки в лыжном спорте.**
**Л)** Характеристика средств общей и специальной физической подготовки лыжника. Объём и интенсивность физической нагрузки в лыжных гонках.
**М)** Равномерный метод тренировки и цель его применения.
**О)** Повторный метод тренировки и цель его применения.
**Р)** Контрольный метод тренировки и цель его применения.
**Ц)** Интервальный метод тренировки и цель его применения.
**Ш)** Средства и методы педагогического контроля за спортсменами.
**Э)** Круговой метод тренировки и цель его применения.
**Ю)** Переменный метод тренировки и цель его применения.

**Раздел 6. Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам.**
**Т)** Классификация и планирование соревнований, состав главной судейской коллегии. Права и обязанности главного судьи соревнований, главного секретаря, начальника дистанции и контролёров.
**У)** Положение о соревнованиях. Документация проведения соревнований. Способы определения командных результатов в лыжных гонках.

**Темы контрольных работ выбирают по первой букве фамилии студента.**

**Рекомендации по объёму, структуре и оформлению контрольной работы:**

Текст должен быть набран в программе Microsoft Word,
**шрифт** Times New Roman (14 кегль), **межстрочный интервал** – полуторный,
**размеры полей:** левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм;

***<u>Порядок оформления контрольной работы:</u>***

**Титульный лист**
**Содержание**
**Список литературы (***не менее 3 источников).*

*Образец*

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики зимних видов спорта**

**Контрольная работа**

**ТЕМА:**_____

**Исполнитель:**
Студент(ка) 2/3 курса очной/заочной формы обучения, направление подготовки _____, профиль подготовки
_____
ФИО_____
**Проверил:** _____

Малаховка, 20____

*Образец*

Содержание

Стр.
1.1 Особенности тренировочного процесса лыжников – гонщиков..... 4
1.2. Специальная работоспособность лыжников-гонщиков..... 4
1.3. Силовая подготовка как компонент специальной выносливости лыжников-гонщиков ..... 7
2. Список литературы ……...…… 8

## Список литературы

1. Авдеев, А. А. Исследование двигательных способностей лыжников-гонщиков при подготовке к спринтерским дистанциям / А. А. Авдеев, Ю. А. Поварещенкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 37-41.
2. Акимов, Е. Б. Соотношение между пульсовыми и субъективными показателями в оценке воздействия физических нагрузок у спортсменов: дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Е. Б. Акимов; Ин-т возраст. физиол. рос. акад. образов. – М., 2008. – 115 с. : ил.

**Критерии оценки контрольной работы:**
**«Зачтено»** - работа имеет достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание темы работы, однако, могут иметь место несущественные фактические неточности.

**«Не зачтено»** - работа имеет не достаточный содержательный уровень; не раскрыто содержание темы работы.

## 2.3 Подготовка плана-конспекта урока по лыжной подготовке

Форма обучения
Очная/заочная

# *План-конспект* *(макет)*
# *урока по лыжной подготовке с группой _____*

***ЗАДАЧИ*:** 1. ***Образовательные*** (обучение, закрепление, совершенствование техники способа передвижения на лыжах);
2. ***Развивающие*** (развитие одного из физических качеств);
3. *Воспитательные.*

***Место проведения**:* ***Дата:***
***Инвентарь*:**
***Преподаватель:*** (Фамилия, Имя, Отчество студента)

| Часть урока | Содержание учебного материала | Дозировка | Методические замечания |
|---|---|---|---|
| ***1. Подготовительная часть*** *(20* | 1. Построение, расчет. | 1 мин. | Спросить о самочувствии. Проверить инвентарь. Назначить направляющего и замыкающего. |
| | 2. Сообщение задач урока. | 1 мин. | |
| | 3. Передвижение к месту занятия. | 8-10 мин. | |
| | 4. Прохождение учебного круга для разминки. | 6-8 мин. | |
| ***2. Основная часть*** *(50-55 мин)* | 1. Обучение технике. | 20-25 мин. | |
| | а) рассказ | 1 мин. | Коротко, ясно с акцентом на основное. |
| | б) показ на обычной скорости | 1 мин. | Показ должен быть технически грамотным. |
| | в) показ замедленный с объяснениями | 1 мин. | |
| | г) опробование выполнения изучаемого способа | 2 мин. | |
| | Упражнения для изучения:<br>а) И.п. –<br>выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз | В каждом упражнении акцентировать точность выполнения. |
| | б) И.п. –<br>выполнять счет 1 и, 2, 3 | 6-8 раз | |
| | в) И.п. - | | |
| | г) И.п. - | | |
| | Закрепление изученного способа передвижения на учебной дистанции или учебном склоне. | 10-15 мин | Следить за дисциплиной. |
| | 2. Развитие физических качеств (общая выносливость, специальная выносливость, скорость, сила, координация и т.п.) | 25-30 мин (может быть в мин, метрах, кол-ве повторений) | Обязательно указать на организационный момент! |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***3.Заключительная часть*** *(15-20 мин)* | Возвращение на базу.<br>Построение, расчет.<br>Упражнения на внимание, восстановление дыхания.<br>Подведение итогов.<br>Домашнее задание. | 1 мин<br>1 мин<br>1 мин | Соблюдать правила переноса лыж.<br>Спросить о самочувствии, нет ли вопросов по пройденному материалу. |

Критерии оценки:
**«Зачтено»** - в конспекте **(конспект один)** должны быть отражены задачи и содержание его отдельных частей; конкретизироваться дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); методические указания по выполнению упражнений или заданий.
**«Не зачтено»** - если в конспекте не отражены задачи и содержание его отдельных частей; не конкретизирована дозировка (продолжительность – мин, сек; длина дистанции или отрезков – м; количество повторений – кол-во); нет методических указаний по выполнению упражнений или заданий.

## 2.4 Преодоление дистанции на лыжах

**Контрольный норматив**

| | **мужчины** | **женщины** |
|---|---|---|
| **Дистанция (км)** | 10 км | 5 км |
| **Результат (мин. сек.)** | 50.00 | 30.00 |

Критерии оценки:
**«Зачтено»** - выставляется при условии, если студент преодолел дистанцию за время контрольного норматива.
**«Не зачтено»** - выставляется, если студент не выполнил контрольного норматива при преодолении дистанции.

**Промежуточная аттестация по дисциплине:** «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт».

Зачёт по дисциплине обучающийся получает при условии выполнения всех заданий:

1. Письменное тестирование;
2. Контрольная работа;
3. План-конспект урока по лыжной подготовке;
   Контрольное преодоление дистанции