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 12:55:06
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: - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. **УК-7.2. Умеет:** - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом		**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

особенностей профессиональной деятельности; - 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. **УК-7.3. Имеет 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 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.		
ОПК-1.1. Знает: - воспитательные возможности занятий плаванием, - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;	**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	**ОПК-1.** 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; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы реализации здоровье-формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; **ОПК-1.2. Умеет:** - 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; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий плаванию, в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - 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, - оценивать качество выполнения упражнений плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по плаванию,	спортивных дисциплин) **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; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; **ОПК-1.3. Имеет опыт:** - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - участия в судействе соревнования по плаванию; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);		
ОПК-13.1. Знает: - 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; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию, - правила и организация соревнований в плавании, - способы оценки результатов обучения плавании, - методики обучения технике спортивных	**Т АФК 05.002** **С/02.6** Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ИМ АФК 05.004 В/01.6**	**ОПК-13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей

дисциплин (упражнений) в ИВАС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС. **ОПК-13.2. Умеет:** - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию, - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВАС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. **ОПК-13.3. Имеет опыт:** - планирования занятий по плаванию, - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания, - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВАС; - 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: - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием, - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания, - особенности занятий плаванием, с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; **ОПК-14.2. Умеет:** - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;	**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) **ИМ АФК 05.004** **С/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке	**ОПК-14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию, - 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, - 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. **ОПК-14.3. Имеет опыт:** - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по плаванию, - 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; -технические средства для подготовки лыжных трасс; лыжные мази и парафины для подготовки лыж к занятиям; 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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		*Знает:* - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств; - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. *Умеет:* - 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; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. *Имеет 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 обучению технике способов передвижения на лыжах; - планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - владения техникой основных двигательных действий на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
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	**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) **ИМ АФК 05.004 С/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами	**Знает:** - воспитательные возможности занятий лыжной подготовкой, - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжной подготовки; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы реализации здоровье-формирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; **Умеет:** - 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; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжной подготовке, в зависимости от поставленных задач; - распределять на протяжении занятия средства лыжной подготовки, с учетом их влияния на организм занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения на лыжах; -организовывать группу занимающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на лыжах, - оценивать качество выполнения упражнений на лыжах и определять ошибки в технике передвижения на лыжах; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике передвижения на лыжах, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся, в том числе с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья на занятиях по лыжной подготовке, - осуществлять подготовку обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам

		спорта по количественным и качественным критериям; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья; **Имеет опыт:** - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - участия в судействе соревнования по лыжным гонкам; - 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** Планирование и контроль результатов спортивной подготовки занимающихся в группах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) **ИМ АФК 05.004 В/01.6** Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта	**Знает:** - 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; - анатомо- физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - основные понятия возрастной психологии, в том числе, психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжной подготовке, - правила и организация соревнований по лыжному спорту, - способы оценки результатов обучения технике передвижения на лыжах, - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВАС (лыжные гонки); - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВАС (лыжные гонки). **Умеет:**

		- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - 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; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке, - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях, в зависимости от поставленных задач; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВАС (лыжные гонки); - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВАС (лыжные гонки) с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. **Имеет опыт:** - планирования занятий по лыжной подготовке, - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки, - планирования учебно-тренировочных занятий по лыжной подготовке; - 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) **ИМ АФК 05.004 С/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке	**Знает:** - санитарно-гигиенические требования при занятиях лыжной подготовкой; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжной подготовкой, - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжной подготовки, - особенности занятий лыжной подготовкой с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВАС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВАС; **Умеет:** - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении

		упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжной подготовке, - 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, - 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. **Имеет опыт:** - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно- тренировочного занятия по лыжному спорту, - 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: а) И.п. – выполнять счет 1 и, 2, 3	6-8 раз	В каждом упражнении акцентировать точность выполнения.
	б) И.п. – 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. Построение, расчет. Упражнения на внимание, восстановление дыхания. Подведение итогов. Домашнее задание.	1 мин 1 мин 1 мин	Соблюдать правила переноса лыж. 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