

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 12:54:33

Уникальный программный ключ: «Московская государственная академия физической культуры»

ас103ес627087а9е59е034d124а15f779f2с5а5е

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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 и 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 плаванию, - 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 технологии 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 соревнованиях 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 соревнованиях 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	
		библио тека	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. Скрыбина; 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. Манжосов. – 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-PCM» 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).

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 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

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.

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		<i>Знает:</i> - 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. <i>Умеет:</i> - 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. <i>Имеет опыт:</i> - 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;

Порядок оформления контрольной работы:

Титульный лист

Содержание

Список литературы (не менее 3 источников).

**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____

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. образ. – 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.	1 мин	Соблюдать правила переноса лыж. Спросить о самочувствии, нет ли вопросов по пройденному материалу.
	Построение, расчет.	1 мин	
	Упражнения на внимание, восстановление дыхания.	1 мин	
	Подведение итогов.	1 мин	
	Домашнее задание.		

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