Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики зимних видов спорта

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.б.н., доцент И.В. Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМКи.о.проректора по учебной работек.п.н., доцент А.П. Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(Лыжный спорт)»**

**Б1.037.04**

**Направление подготовки**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

***ОПОП:***

«Лечебная физическая культура»

«Физическая реабилитация»

«Адаптивный спорт»

**Квалификация выпускника**

Бакалавр

**Форма обучения**

Очная/заочная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина «20» июня 2023 г. | СОГЛАСОВАНОДекан факультета заочной формы обучения, к.п.н., профессор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Х Шнайдер«20» июня 2023 г. | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8 «24» мая 2023 г.)Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент Е.В. Чубанов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «24» мая 2023г. |

**Малаховка 2023**

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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пяткина С.А., старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Антошин И.М., старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Дунаев К.С., д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кузнецов В.К., 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"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | 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 "](http://internet.garant.ru/document/redirect/70753338/0) | 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 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. |  | **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| **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;- 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, - 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); | **Т АФК 05.002****C/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 05.004****C/01.6** Проведение занятий по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре и общей физической подготовке со спортсменами  | **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-13.1. 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 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;- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. | **Т АФК 05.002****C/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****B/01.6** Планирование спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья по виду или спортивной дисциплине адаптивного спорта  | **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-14.1. 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; - 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; | **Т АФК 05.002****C/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****C/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 |

1. **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.

1. **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

*Очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всегочасов* | *Семестры* |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **42** | **42** |
| В том числе: | - | - |
| Лекции (Л) | 6 | 6 |
| Практические занятия (ПЗ) | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа**  | **30** | **30** |
| Вид промежуточной аттестации зачет |  | + |
| **Общая трудоемкость часы/** зачетные единицы | **72** | **72** |
| 2 | 2 |

 *Заочная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всегочасов* | *Семестры* |
| 3 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **14** | **14** |
| В том числе: | - |  |
| Лекции (Л) | 2 | 2 |
| Практические занятия (ПЗ) | 14 | 14 |
| **Самостоятельная работа**  | **58** | **58** |
| Вид промежуточной аттестации зачет |  | + |
| **Общая трудоемкость часы/** зачетные единицы | **72** | **72** |
| 2 | 2 |

1. **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 спортаТехника 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. |

1. **Разделы дисциплины и виды учебной работы**

очная форма обучения (зачет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Лек-ции | Практич. занятия | СРС | Всегочасов |
| 1. | Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. | 2 | 2 | - | 4 |
| 2. | Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах. | 2 | 6 | 8 | 16 |
| 3. | Обучение двигательным действиям. | - | 16 | 14 | 30 |
| 4. | Формы построения занятий. Планирование учебного процесса.Техника безопасности и предупреждение травматизма. | - | 8 | 4 | 12 |
| 5. | Основы тренировки в лыжном спорте. | 2 | 2 | 2 | 6 |
| 6. | Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам. | - | 2 | 2 | 4 |
|  | **Всего:** | **6** | **36** | **30** | **72** |

заочная форма обучения (зачет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела дисциплины | Лек-ции | Практич. занятия | СРС | Всегочасов |
| 1. | Введение в предмет. Лыжный спорт в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. | 2 | 2 | 10 | 14 |
| 2. | Терминология, систематика, классификация. Представление о технике передвижения на лыжах. | - | 2 | 6 | 8 |
| 3. | Обучение двигательным действиям. | - | 4 | 18 | 22 |
| 4. | Формы построения занятий. Планирование учебного процесса.Техника безопасности и предупреждение травматизма. | - | 2 | 10 | 12 |
| 5. | Основы тренировки в лыжном спорте. | - | 2 | 6 | 8 |
| 6. | Соревновательная деятельность. Организация, судейство и участие в соревновании по лыжным гонкам. | - | - | 8 | 8 |
|  | **Всего:** | **2** | **12** | **58** | **72** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины**:
	1. **Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Кузнецов В.К. Основы техники и обучение способам передвижения на лыжах: учебное пособие / В.К. Кузнецов, М.В. Артеменко; МГАФК. – Малаховка, 2010. | 38 | 10 |
|  | 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 | - |
|  | Федотов В.Н. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков: учебно-методическое пособие / В.Н. Федотов, В.Г. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2011 | 60 | 10 |
|  | 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 | - |
|  | Федотова, В. Г. Причины и профилактика травматизма в лыжном спорте: учебно-методическое пособие / В. Г. Федотова, В. Н. Федотов; МГАФК. - Малаховка, 2017. | 60 | 10 |
|  | 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 (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | Федотова, В. Г.   Теоретические основы и практические аспекты комплексного контроля в зимних видах спорта : 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  | 1 | - |
|  | 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 c. — ISBN 978-5-4487-0577-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87569.html](http://www.iprbookshop.ru/87569.html%20) (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта биатлон : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №686 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 29 c. — ISBN 978-5-4487-0532-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87558.html](http://www.iprbookshop.ru/87558.html%20) (дата обращения: 22.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | 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 c. — 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 | - |

* 1. **Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Каширцев Ю.А. Любителям бегать на лыжах: практическое руководство / Ю.А. Каширцев ; МГАФК. – Малаховка, 2009. | 10 | 4 |
|  | 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 | - |
| 1.
 | 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 |
|  | 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 | - |
|  | 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 |
|  | Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.А. Аграновского. – М.: Физкультура и спорт, 1980. | 197 | 2 |
|  | Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: (Очерки теории и методики) / В.Н. Монжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. | 47 | 2 |
|  | Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. | 81 | 1 |
|  | Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская. – М.: СпортАкадем-Пресс, 2001. | 10 | 1 |
|  | 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 |
|  | 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 |
|  | 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 | - |
|  | 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 |
|  | 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 | - |
|  | Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учебно-методическое пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; МГАФК. – Малаховка, 2010 | 60 | 3 |
|  | 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 | - |
|  | Чесноков, Н.Н. Управление спортивной подготовкой высококвалифицированных спортсменов : монография / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин, А.П. Морозов. – М., 2017. – 247 с. | 6 | 1 |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 | - |
|  | 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 <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>
15. Федерация лыжных гонок России <http://www.flgr.ru/>
16. Союз биатлонистов России <http://biathlonrus.com/>
17. Журнал "Лыжный Спорт" <https://www.skisport.ru/>
18. **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 спортивногоинвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Гантели массивные от 0,5 до 5 кг |  | комплект | 2 |
|  | Гантели переменной массы от З до 12 кг |  | пар | 4 |
|  | Держатель для утюга |  |  | штук | 1 |
|  | Доска информационная |  |  | штук | 1 |
|  | Зеркало настенное 0,6х2 м |  |  | штук | 2 |
|  | Крепления лыжные |  |  | пар | 90 |
|  | Лыжероллеры |  |  | пар | 10 |
|  | Лыжи гоночные |  |  | пар | 120 |
|  | Мази лыжные для различной температуры |  |  | комплект | 14 |
|  | Мяч баскетбольный |  |  | штук | 1 |
|  | Мяч волейбольный |  |  | штук | 1 |
|  | Мяч футбольный |  |  | штук | 2 |
|  | Набивные мячи от 1 до 5 кг |  |  | комплект | 2 |
|  | Накаточный инструмент с З роликами |  |  | штук | 1 |
|  | Палки для лыжных гонок |  |  | пар | 120 |
|  | Парафины лыжные для различной температуры |  | комплект | 14 |
|  | Полотно нетканое для полировки лыж. Типа «Фибертекс» |  | штук | 1 |
|  | Пробка синтетическая |  | штук | 20 |
|  | Рулетка металлическая 50 м |  | штук | 2 |
|  | Секундомер |  | штук | 4 |
|  | Скакалка гимнастическая |  | штук | 10 |
|  | Скамейка гимнастическая |  | штук | 1 |
|  | Скребок для обработки лыж (З мм) |  | штук | 10 |
|  | Скребок стальной для обработки лыж |  | штук | 10 |
|  | Снегоход «Буран» | штук | 2 |
|  | Комплект приспособлений для снегохода для прокладки лыжных трасс. |  | штук | 3 |
|  | Станок для подготовки лыж |  | комплект | 2 |
|  | Стол опорный для подготовки лыж |  | штук | 2 |
|  | Термометр для измерения температуры снега |  | штук | 1 |
|  | Ускорители лыжные для различной температуры |  | комплект | 4 |
|  | Утюг для смазки |  | штук | 2 |
|  | Флажки для разметки лыжных трасс |  | комплект | 1 |
|  | Шкурка шлифовальная, наждачная бумага |  | упаковка | 10 |
|  | Щетки для обработки лыж |  | штук | 10 |
|  | 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

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и.о.проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П.Морозов

«20» июня 2023 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(Лыжный спорт)**

**Направление подготовки**

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

(адаптивная физическая культура)

***Профили подготовки***

Лечебная физическая культура

Физическая реабилитация

Адаптивный спорт

**Форма обучения**

очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от « 24 » мая 2023 г.)

 Зав. кафедрой к.п.н., доцент Е.В. Чубанов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Малаховка, 2023 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****C/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****C/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****C/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****B/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****C/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****C/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).*

*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);

1. ***Развивающие*** (развитие одного из физических качеств);
2. *Воспитательные.*

 ***Место проведения****:* ***Дата:***

***Инвентарь*:**

 ***Преподаватель:*** (Фамилия, Имя, Отчество студента)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть урока** | **Содержание учебного материала** | **Дозировка** | **Методические замечания** |
| ***1. Подготовительная часть*** *(20 мин)*  | 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 мин1 мин1 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