

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
МОДУЛЬ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

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

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности» «Лыжный спорт» являются: формирование компетенций в области теории, практики и методики лыжного спорта; ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП БАКАЛАВРИАТА

2.1. Дисциплина «Базовые виды двигательной деятельности» «Лыжный спорт» относится к Базовой части Блока 1 (Б.1.Б.10.3.).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:

- История физической культуры и спорта
- Физиология человека
- Теория и методика физической культуры

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Методические аспекты АФК
- Теория и организация адаптивной физической культуры

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. различные формы организации учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. основные средства и методы лыжного спорта 	<ol style="list-style-type: none"> 1. объяснять происхождение тех или иных упражнений в лыжном спорте 2. выполнять задания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья 3. логически строить устную и письменную речь 	<ol style="list-style-type: none"> 1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности. 3. навыками использования средств и методов лыжного спорта в самообразовании
2.	ПК-11	Знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<ol style="list-style-type: none"> 1. основы техники упражнений в лыжном спорте. 2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической деятельности 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности 	<ol style="list-style-type: none"> 1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической деятельности 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности
3.	ПК-15	Способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок	<ol style="list-style-type: none"> 1. историю становления и развития регионального лыжного спорта. 2. современные технологии в области лыжного спорта 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса 	<ol style="list-style-type: none"> 1. классифицировать виды лыжного спорта 2. интегрировать методы и средства лыжного спорта 3. применять знания по лыжному спорту на практике 	<ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическими знаниями и навыками организации мероприятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры

2.5. Карта компетенций дисциплины

«Лыжный спорт»					
Цели	формирование компетенций в области теории, практики и методики преподавания лыжного спорта; ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
Индекс	Формулировка				
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. различные формы организации учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. основные средства и методы лыжного спорта <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объяснять происхождение тех или иных упражнений в лыжном спорте 2. выполнять задания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья 3. логически строить устную и письменную речь <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности. 3. навыками использования средств и методов лыжного спорта в самообразовании 	Практические занятия Самостоятельная работа	Работа на практических занятиях Технические нормативы Экзамен	<p><i>Пороговый:</i> Знать средства и методы развития физических качеств в лыжном спорте</p> <p><i>Повышенный:</i> Использовать навыки обучения и воспитания обучающихся в процессе занятий лыжным спортом</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-11	Знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм,	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основы техники упражнений в лыжном спорте. 2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. проводить анализ методик в лыжном спорте в настоящий период. 2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения 	Практические занятия Самостоятельная работа	Работа на практических занятиях Технические нормативы Экзамен	<p><i>Пороговый:</i> Схема урока по лыжной подготовке и методика его проведения</p> <p><i>Повышенный:</i> Владеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для</p>

	<p>видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p>	<p>3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду</p> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности 			<p>развития психофизических и индивидуальных особенностей обучающихся.</p>
ПК-15	<p>Способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок</p>	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. историю становления и развития регионального лыжного спорта. 2. современные технологии в области лыжного спорта 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. классифицировать виды лыжного спорта 2. интегрировать методы и средства лыжного спорта 3. применять знания по лыжному спорту на практике <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическими знаниями и навыками организации мероприятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры 	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Работа на практических занятиях Технические нормативы Экзамен</p>	<p><i>Пороговый:</i> Основами планирования, методами учета результатов оценивания физического и функционального состояния обучающихся</p> <p><i>Повышенный:</i> Оценивать эффективность занятий лыжным спортом, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить методические приемы их устранения</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 5
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		12	12
В том числе:			
Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (ПЗ)		10	10
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
Самостоятельная работа студента (всего)		159	159
В том числе		-	-
СРС в семестре		-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	
	КР	-	
Другие виды СРС		159	159
Подготовка к практическим занятиям		38	38
Подбор лыжного инвентаря		8	8
Изучение и конспектирование основной литературы		38	38
Изучение и конспектирование дополнительной литературы		38	38
Подготовка к сдаче технических нормативов		28	28
СРС в период сессии			
Подготовка к экзамену		9	9
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	-
	экзамен (Э)	Э	Э
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	180	180
	зач. ед.	5	5

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание разделов в дидактических единицах
5	1	Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Основы техники и методики обучения классических способов передвижения.
5	2	Основы горнолыжной техники	Основы техники и методики обучения спусков, подъемов, торможений, поворотов в движении.
5	3	Основы техники свободным (коньковым) способами передвижения в лыжном спорте	Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте.

5	4	Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке	Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с детьми школьного возраста.
---	---	--	---

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
	1	Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте					
5	1.1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Основы техники и методики обучения классических способов передвижения в лыжном спорте	2	2	40	44	Работа на практических занятиях
		<i>Раздел дисциплины № 1</i>	<i>2</i>	<i>2</i>	<i>40</i>	<i>44</i>	
	2	Основы горнолыжной техники					
5	2.2	Основы техники и методики обучения спусков, подъемов, торможений, поворотов в движении.	-	4	40	44	Работа на практических занятиях, сдача технических нормативов
		<i>Раздел дисциплины № 2</i>	<i>-</i>	<i>4</i>	<i>40</i>	<i>44</i>	
	3	Основы техники свободными (коньковыми) способами передвижения в лыжном спорте					
5	3.1	Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте	-	2	40	42	Работа на практических занятиях, сдача технических нормативов
		<i>Раздел дисциплины № 3</i>	<i>-</i>	<i>2</i>	<i>40</i>	<i>42</i>	
	4	Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке					
5	4.1	Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с детьми школьного возраста.	-	2	39	41	Работа на практических занятиях
		<i>Раздел дисциплины № 4</i>	<i>-</i>	<i>2</i>	<i>39</i>	<i>41</i>	
						9	Экзамен
		ИТОГО	2	10	159	180	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ радела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
5	1	Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте	Подбор лыжного инвентаря	8
			Подготовка к практическим занятиям	8
			Изучение и конспектирование основной литературы	8
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	8
			Подготовка к сдаче технических нормативов	8
	2		Раздел дисциплины №1	40
5		Основы горнолыжной техники	Подготовка к практическим занятиям	10
			Изучение и конспектирование основной литературы	10
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	10
			Подготовка к сдаче технических нормативов по горнолыжной технике	10
5	3	Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте	Подготовка к практическим занятиям	10
			Изучение и конспектирование основной литературы	10
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	10
			Подготовка к сдаче технических нормативов	10
5	4	Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке	Подготовка к практическим занятиям	10
			Изучение и конспектирование основной литературы	10
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	10
			Подготовка к сдаче экзамена	9
ИТОГО за семестры				159

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.3.1. Сдача технических нормативов:

1. техника скользящего шага,
2. техника попеременного двухшажного хода,
3. техника одновременного бесшажного хода (основной и скоростной варианты),
4. техника одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты),
5. техника одновременного двухшажного хода,
6. техника попеременного четырёхшажного хода
7. техника спусков на лыжах (в высокой, средней и низкой стойках),
8. техника подъёмов на лыжах («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»),
9. техника поворотов в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором),
10. техника торможений на лыжах (плугом, упором),
11. техника поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).
12. техника полуконькового хода,
13. техника одновременного двухшажного конькового хода,
14. техника одновременного одношажного конькового хода,
15. техника попеременного двухшажного конькового хода,
16. техника попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов)

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. фонды оценочных средств)

4.2. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	

5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт / Под ред. Г.А. Сергеева.-Москва: Академия, 2013. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)	5	1, 2, 3, 4	10	
Лыжный спорт: Организация самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие/сост. В.В. Щанкина; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. - Рязань, 2016. -108 с.	5	1, 2, 3, 4	50	
Ковровский, В.Ю. Лыжный спорт. Учебное пособие.- Рязань: РГУ, 2005.	5	1, 2, 3, 4	100	
Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебник для отделений физического воспитания педагогических училищ и колледжей./ под общ. ред. И.М. Бутина. - Москва: Владос, 2001.	5	1, 2, 3, 4	10	

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал электронной библиотеки - <http://www.ihtik.lib.ru/>
2. Электронная библиотека студента «КнигаФонд» - <http://www.knigafund.ru/>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru>
4. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
5. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
6. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма - <http://www.sport.edu.ru/>

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к местам (аудиториям, помещениям) для проведения практических занятий: лыжная трасса, лекционные аудитории для проведения контрольных работ и тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, мази и парафины для обработки лыж, оборудованные раздевалки.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники изученных классических и свободных (коньковых) способов передвижения. Успешное пробегание лыжной гонки свободным стилем.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

11. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ «БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» МОДУЛЬ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте	ОК-8, ПК-11, ПК-15	Экзамен
2.	Основы техники преодоления препятствий в лыжном спорте		
3.	Основы техники свободными (коньковым) способами передвижения в лыжном спорте		
4.	Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать	
		1. различные формы организации учебной и профессиональной деятельности	ОК8 З1
		2. историческое наследие физической культуры и спорта	ОК8 З2
		3. основные средства и методы лыжного спорта	ОК8 З3
		Уметь	
		1. объяснять происхождение тех или иных упражнений в лыжном спорте	ОК8 У1
		2. выполнять задания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОК8 У2
		3. логически строить устную и письменную речь	ОК8 У3
		Владеть	
		1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации	ОК8 В1
		2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.	ОК8 В2
3. навыками использования средств и методов лыжного спорта в самообразования	ОК8 В3		
ПК-11	Знанием закономерностей	Знать	
		1. основы техники упражнений в лыжном	ПК11 З1

	восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	спорте.	
		2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте.	ПК11 32
		3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК11 33
		Уметь	
		1. проводить анализ методик в лыжном спорте в настоящий период.	ПК11 У1
		2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения	ПК11 У2
		3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду	ПК11 У3
		Владеть	
		1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.	ПК11 В1
		2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности	ПК11 В2
3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	ПК11 В3		
ПК-15	Способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок	Знать	
		1. историю становления и развития регионального лыжного спорта.	ПК15 31
		2. современные технологии в области лыжного спорта	ПК15 32
		3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК15 33
		Уметь	
		1. классифицировать виды лыжного спорта	ПК15 У1
		2. интегрировать методы и средства лыжного спорта	ПК15 У2
		3. применять знания по лыжному спорту на практике	ПК15 У3
		Владеть	
		1. теоретическими знаниями и навыками организации мероприятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья	ПК15 В1
2. приемами агитационно-пропагандистской работы	ПК15 В2		
3. основами речевой профессиональной культуры	ПК15 В3		

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(Экзамен)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, и их характеристика.	ОК-8 31, ПК-11 В1
2.	Развитие лыжного спорта в дореволюционный период в России.	ПК-11 У1, ПК-15 В2
3.	Участие советских лыжников в Олимпийских играх.	ОК-8 У1, ПК-11 У3

4.	Развитие лыжного спорта с 1917 по 1940 год.	ОК-8 У2, ПК-15 31
5.	Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны.	ОК-8 В1, ПК-11 У2
6.	Характеристика сил действующих на лыжника.	ОК-8 В2, ПК-15 В3
7.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	ПК-11 В1, ПК-15 31
8.	Обувь, одежда и снаряжение для лыжника-гонщика.	ПК-11 В3, ПК-15 32
9.	Выбор лыжного инвентаря, уход лыжами и их ремонт, подготовка к соревнованиям.	ОК-8 В3, ПК-15 31,
10.	Общая и групповая жеребьевка по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях.	ОК-8 У3, ПК-11 32
11.	Виды лыжного спорта. Их характеристика.	ПК-11 33, ПК-15 У2
12.	Классификация соревнований по лыжным гонкам. Составление заявок на соревнование.	ОК-8 31, ПК-11 В1
13.	Игры на лыжах.	ПК-11 У1, ПК-15 В2
14.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря.	ОК-8 У1, ПК-11 У3
15.	Выбор и подготовка мест занятий на лыжах и материально-техническое обеспечение.	ОК-8 У2, ПК-15 31
16.	Методика обучения технике попеременного двухшажного хода.	ОК-8 В1, ПК-11 У2
17.	Анализ техники попеременного четырехшажного хода с методикой обучения.	ОК-8 В2, ПК-15 В3
18.	Техника и методика обучения одновременного бесшажного хода.	ПК-11 В1, ПК-15 31
19.	Техника одновременного одношажного хода (основной вариант).	ПК-11 В3, ПК-15 32
20.	Техника одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	ОК-8 В3, ПК-15 31,
21.	Техника одновременного двухшажного хода с методикой обучения.	ОК-8 У3, ПК-11 32
22.	Методика обучения подъемов («елочкой», «полуелочкой»).	ПК-11 33, ПК-15 У2
23.	Техника и методика обучения спусков.	ОК-8 31, ПК-11 В1
24.	Методика обучения торможению «упором».	ПК-11 У1, ПК-15 В2
25.	Методика обучения поворота переступанием в движении.	ОК-8 У1, ПК-11 У3
26.	Анализ техники подъемов: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	ОК-8 У2, ПК-15 31
27.	Анализ техники подъемов скользящим и ступающим шагами с методикой обучения.	ОК-8 В1, ПК-11 У2
28.	Анализ техники преодоления неровностей при спуске.	ОК-8 В2, ПК-15 В3
29.	Анализ техники торможения «плугом» с методикой обучения.	ПК-11 В1, ПК-15 31
30.	Анализ техники торможения боковым соскальзыванием с методикой обучения.	ПК-11 В3, ПК-15 32
31.	Анализ техники поворота «плугом» с методикой обучения.	ОК-8 В3, ПК-15 31,
32.	Анализ техники поворотов на месте с методикой обучения.	ОК-8 У3, ПК-11 32
33.	Способы переходов с попеременных ходов на одновременные (техника, методика обучения).	ПК-11 33, ПК-15 У2
34.	Методика дозирования нагрузки на уроках лыжной	ОК-8 31, ПК-11 В1

	подготовки.	
35.	Учет успеваемости по лыжной подготовке.	ПК-11 У1, ПК-15 В2
36.	Структура урока по лыжной подготовке в школе.	ОК-8 У1, ПК-11 У3
37.	Профилактика травм и обморожений на занятиях по лыжам.	ОК-8 У2, ПК-15 31
38.	Типы уроков и их характеристика.	ОК-8 В1, ПК-11 У2
39.	Организация занятий по лыжной подготовке в школе.	ОК-8 В2, ПК-15 В3
40.	Внеклассная работа по лыжной подготовке.	ПК-11 В1, ПК-15 31
41.	Внеурочные формы занятий по лыжам.	ПК-11 В3, ПК-15 32
42.	Составление конспекта урока по лыжной подготовке.	ОК-1 В3, ПК-15 31,
43.	Анализ техники скользящего шага с методикой обучения.	ОК-1 У3, ПК-11 32
44.	Анализ техники попеременного двухшажного хода с методикой обучения.	ПК-11 33, ПК-15 У2
45.	Подготовка к проведению соревнований по лыжной подготовке.	ОК-1 31, ПК-11 В1
46.	Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ.	ПК-11 У1, ПК-15 В2
47.	Части урока и их содержание.	ОК-8 У1, ПК-11 У3
48.	Развитие физических качеств и повышение уровня общей работоспособности на уроках по лыжной подготовке.	ОК-8 У2, ПК-15 31
49.	Составление четвертного плана по лыжной подготовке.	ОК-8 В1, ПК-11 У2
50.	Основные требования к уроку по лыжной подготовке.	ОК-8 В2, ПК-15 В3
51.	Последовательность в обучении способами передвижения на лыжах.	ПК-11 В1, ПК-15 31
52.	Составление примерного годового графика распределения учебных часов группы 1 разряда.	ПК-11 В3, ПК-15 32
53.	Способы переходов с одновременных ходов на попеременные (техника и методика обучения).	ОК-8 В3, ПК-15 31,
54.	Организация учебно-тренировочной работы по лыжному спорту с лицами различного контингента (по полу, по возрасту, спортивной подготовленности).	ОК-8 У3, ПК-11 32
55.	Особенности обучения и тренировки женщин.	ПК-11 33, ПК-15 У2
56.	Предстартовое и стартовое состояние лыжника-гонщика.	ОК-8 31, ПК-11 В1
57.	Методика тренировки подростков и юношей по лыжному спорту.	ПК-11 У1, ПК-15 В2
58.	Составление учебного плана секции лыжного спорта.	ОК-8 У1, ПК-11 У3
59.	Тренировка лыжника-гонщика в соревновательном периоде (задачи, средства, методы).	ОК-8 У2, ПК-15 31
60.	Средства тренировки и их характеристика.	ОК-8 В1, ПК-11 У2
61.	Периодизация тренировочного процесса.	ОК-8 В2, ПК-15 В3
62.	Методы тренировки и их характеристика.	ПК-11 В1, ПК-15 31
63.	Тренировка лыжника-гонщика в 1 этапе подготовительного периода.	ПК-11 В3, ПК-15 32
64.	Тренировка лыжника-гонщика во 2 этапе подготовительного периода.	ОК-8 В3, ПК-15 31,
65.	Тренировка лыжника-гонщика в 3 этапе подготовительного периода.	ОК-8 У3, ПК-11 32

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете – «зачет» / «незачет».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица рабочей программы дисциплины 2.2).

Отлично» (5) / «зачет» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) / «зачет» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) / «зачет» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) «незачет» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины
«Базовые виды двигательной деятельности»
(модуля «Лыжный спорт»)**

Направление подготовки

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

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины – формирование компетенций в области теории, практики и методики лыжного спорта; ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Модуль «Лыжный спорт» Б1.Б.10.3 дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.Б.10 относится к Базовой части Блока 1

Модуль изучается на 3 курсе (6 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 5 зачетных единицы, 180 академических часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. различные формы организации учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. основные средства и методы лыжного спорта	1. объяснять происхождение тех или иных упражнений в лыжном спорте 2. выполнять задания для лиц с отклонениями в состоянии здоровья 3. логически строить устную и письменную речь	1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности. 3. навыками использования средств и методов лыжного спорта в самообразовании
2.	ПК-11	Знанием закономерностей восстановления нарушенных или временно утраченных функций организма человека для наиболее типичных нозологических форм, видов инвалидности, различных возрастных и гендерных групп лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	1. основы техники упражнений в лыжном спорте. 2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической деятельности 3. способами реализации	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической деятельности 3. способами реализации

				проектной и инновационной деятельности	проектной и инновационной деятельности
3.	ПК-15	Способностью производить комплекс восстановительных мероприятий у лиц с отклонениями в состоянии здоровья после выполнения ими физических нагрузок	<ol style="list-style-type: none"> 1. историю становления и развития регионального лыжного спорта. 2. современные технологии в области лыжного спорта 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса 	<ol style="list-style-type: none"> 1. классифицировать виды лыжного спорта 2. интегрировать методы и средства лыжного спорта 3. применять знания по лыжному спорту на практике 	<ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическими знаниями и навыками организации мероприятий с лицами с отклонениями в состоянии здоровья 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Экзамен (6 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.