

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Киселёвский педагогический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины Лыжи
специальность 49.02.01 Физическая культура

Киселевск
2022

Рассмотрено на заседании кафедры
Педагогических наук и частных методик
преподавания.

Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.

Председатель кафедры
_____/А.А.Водяха.

Разработана на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности 49.02.01
Физическая культура

Зам. директора по УМР _____/
С.А.Данилина.

Составитель: Яновская С.А., преподаватель ГПОУ КПК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Лыжи» является частью программы подготовки специалиста среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 Физическая культура, входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 Физическая культура и спорт.

Рабочая программа учебной дисциплины «Лыжи» может быть использована на курсах повышения квалификации учителей физической культуры, которые имеют среднее профессиональное (педагогическое) образование.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Учебная дисциплина «Лыжи» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла и направлена на формирование общих и профессиональных компетенций: ОК 1-12, ПК 1.1-1.5, ПК 2.1-2.6, ПК 3.1-3.4.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Цель: формирование и совершенствование профессионально-педагогических умений и навыков в лыжной подготовке.

Задачи:

- формировать систему знаний и умений, навыков, необходимых для успешной организационной педагогической работы с учащимися по лыжной подготовке;
- создать условия для овладения техникой основных способов передвижения на лыжах;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по лыжной подготовке;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия;
- использовать спортивную терминологию;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать лыжным двигательным навыкам;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития лыжного спорта;
- спортивную терминологию;
- технику профессионально значимых двигательных действий в лыжной подготовке;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжной подготовке в школе;
- методику обучения двигательным действиям в лыжном спорте;
- особенности и методику развития физических качеств в лыжной подготовке;
- особенности организации и проведения соревнований;
- основы судейства;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

1.4. Использование часов вариативной части ППССЗ

№ п/п	Дополнительные знания, умения	№, наименование темы	Кол-во аудиторных часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	Уметь: демонстрировать технику классических ходов, конькового хода; выявлять и устранять ошибки в технике.	Тема 2.1. Методика обучения технике попеременных классических ходов. Тема 2.3. Методика обучения технике одновременным классическим ходам.	10 6	Совершенствование знаний умений и навыков в обучении технике классических ходов и конькового хода.
2	Уметь: демонстрировать горнолыжную технику; выявлять и устранять ошибки в технике.	Тема 2. 7. Методика обучения спускам на лыжах. Тема 2. 9. Методика обучения торможения на лыжах.	4 2	Совершенствование знаний умений и навыков в обучении горнолыжной технике.
4	Овладеть знаниями, умениями и навыками проведения уроков по лыжной подготовке в 1-11 классах	Тема 3.1. Урок лыжной подготовке в школе.	7	Углубление знаний и умений в проведении уроков по лыжной подготовке.
		Всего	29	

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 224 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 138 часов;

самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	224
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	138
в том числе:	
практические занятия	118
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
- Подготовка сообщений	6
- Составление положение соревнований по лыжной подготовки.	2
- Составление памятки «Правила поведения на уроках лыжной подготовке».	2
- Составление конспекта урока по лыжной подготовке.	10
-Составление комплекса специальных и подготовительных упражнений для лыжников.	12
-Составление карточек по технике и методике обучения лыжных ходов.	16
-Составление карточек подвижных игр для урока лыжной подготовке.	10
-Составление документов учебной работы по лыжной подготовке.	4
-Подготовка к проведению урока.	4
-Совершенствование техники лыжных ходов.	20
<i>Промежуточная аттестация в форме - зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Основы лыжного спорта		30	
Тема 1. 1. Введение. Лыжный спорт в системе физического воспитания	Содержание учебного материала	2	<i>репродуктивный</i>
	1 Место и роль учебной дисциплины «Лыжный спорт» в системе профессиональной подготовки учителя физической культуры. Цели, задачи и структура учебной дисциплины.		
	2 Место лыжного спорта в системе физического воспитания. История и этапы развития лыжного спорта. Лыжные базы и их соответствие общепринятым критериям. Учебные площадки для занятий лыжной подготовкой и лыжные трассы Виды и классификация лыжных трасс. Выбор и оборудование трасс для лыжных гонок.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	1 Подготовить сообщение по теме: «Выступление лыжников на Олимпийских играх».		
Тема 1. 2. Лыжный инвентарь, его выбор и хранение, уход за ним.	Содержание учебного материала	2	<i>продуктивный</i>
	1 Классификация лыж. Лыжный инвентарь, выбор лыж, установка креплений.		
	2 Уход за лыжным инвентарем и снаряжением.		
	Практические занятия	4	
	1 Выбор лыж, палок, и обуви, овладение навыками оборудования лыжного инвентаря,		
	2 Подготовка скользящей поверхности лыж, лыжного инвентаря, способы смазки лыж.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
Составление памятки «Правила поведения на уроках лыжной подготовке».			
Тема 1. 3. Основы техники передвижения на лыжах.	Содержание учебного материала	2	<i>продуктивный</i>
	1 Повороты на месте. Строевые упражнения на лыжах.		
	2 Техника передвижения на лыжах. Основные требования предъявляемые к техники. Общая схема движений попеременных и одновременных ходов		
	3 Горнолыжная техника, спуски, подъемы, торможение, повороты в движении.		
	Практические занятия	8	
	1 Повороты на месте. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижение на лыжах различными ходами.		
	2 Передвижение на лыжах различными способами		
	3 Горнолыжная техника; стойки при спусках, способы подъемов.		
	4 Горнолыжная техника; способы торможений, поворотов в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся	6	

	1	Составление учебных карточек по технике передвижения на лыжах.		
Раздел 2. Основы методики обучения технике передвижения на лыжах.				
Тема 2.1. Методика обучения технике попеременных классических ходов	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	1	Двигательные навыки. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход). Задачи, принципы и методы обучения. Средства и методы обучения технике этих ходов.		
	2	Построение учебного процесса в занятиях лыжной подготовки. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места для проведения занятий. Применение этих ходов в различных условиях местности. Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	Практические занятия		18	
	1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Специально-подводящие упражнения для лыжника. Имитационные упражнения на месте и в движении. Движение рук, ног в попеременном двухшажном ходе. Упражнения с палками и без палок.		
	2	Применение специально-подготовительных упражнений, специально-подводящих упражнений для лыжника. Типичные ошибки и их устранение при обучении попеременного двухшажного хода.		
	3	Выбор места для проведения занятий. Применение попеременного двухшажного хода в различных условиях местности		
	4	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Специально-подводящие упражнения для лыжника. Имитационные упражнения на месте и в движении. Движение рук, ног в попеременном четырехшажном ходе. Упражнения с палками и без палок.		
	5	Применение специально-подготовительных упражнений, специально-подводящих упражнений для лыжника. Типичные ошибки и их устранение при обучении попеременного четырёхшажного хода.		
	6	Выбор места для проведения занятий. Применение попеременного четырехшажного хода в различных условиях местности		
	7	Круговая тренировка для лыжника-гонщика.		
	8	Игры и игровые задания для совершенствования техники попеременных классических ходов.		

	9	Демонстрация техники попеременных классических ходов		
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1	Составление комплексов специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений для совершенствования попеременных классических ходов		
	2	Составление учебных карточек по методике обучения попеременному двухшажному и попеременному четырехшажному ходу.		
Тема 2.2. Методика обучения одновременным классическим ходам.	Содержание учебного материала		2	<i>продуктивный</i>
	1	Основные элементы одновременных ходов и их характеристика. Цикл движений в различных одновременных ходах. Одновременные ходы: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.		
	2	Средства и методы обучения технике одновременных ходов. Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	Практические занятия		16	
	1	Посадка лыжника, имитационные упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения для различных групп мышц с отягощением и без него.		
	2	Одновременный бесшажный ход. Упражнения, используемые в обучении этому ходу. Отдельные элементы техники этого хода Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	3	Одновременный одношажный ход: скоростной и основной. Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	4	Одновременный двухшажный ход. Упражнения для выполнения этого хода Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	5	Применения специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места для проведения занятий.		
	6	Применения всех одновременных классических ходов в зависимости от рельефа местности.		
7	Игры и игровые задания для совершенствования техники одновременных классических ходов.			
8	Демонстрация техники одновременных классических ходов.			
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Составление комплекса упражнений для различных групп мышц с отягощением без него.		
	2	Составление учебных карточек по методике обучения одновременным классическим ходам.		
Тема 2.3. Способы перехода с одного хода на другой	Содержание учебного материала			
	1	Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Несколько способов перехода с хода на ход: переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага, через один шаг, через два шага, переход с одновременного хода на попеременный двухшажный.		<i>продуктивный</i>

	2	Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Выбор места для проведения занятий.		
	Практические занятия		6	
	1	Способы перехода с одного хода на другой, с попеременных на одновременные и техника их выполнения.		
	2	Смена ходов в зависимости от рельефа местности, их применение в конкретных условиях трассы и технической подготовленности лыжника.		
	3	Демонстрация техники перехода с одного хода на другой		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств		
	2	Составление карточек подвижных игр для совершенствования лыжных ходов		
Тема 2. 4. Методика обучения коньковым ходом.	Содержание учебного материала			
	1	Методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Особенности изучения техники коньковых ходов. Полуконьковый ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход..		<i>продуктивный</i>
	2	Средства, используемые в обучении этим ходам. Применения специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений.		
	Практические занятия		12	
	1	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Специально-подготовительные упражнения в обучении технике коньковых ходов.		
	2	Полуконьковый ход и его использование в обучении коньковым ходам и применение.		
	3	Одновременный одношажный ход и его применение Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	4	Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	5	Выбор места для проведения занятий. Техника конькового хода без отталкивания палками .		
	6	Применения коньковых ходов в различных условиях. Демонстрация техники коньковых ходов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	1	Составление учебных карточек по методике обучения коньковому ходу		
	2	Передвижение коньковым ходом с различной скоростью.		
Тема 2. 5. Методика обучения способам преодоления подъёмов на	Содержание учебного материала			
	1	Техника и методика обучения подъёма скользящим шагом.		
	2	Техника и методика обучения подъёма ступающим шагом.		<i>продуктивный</i>
	3	Техника и методика обучения подъёма «полуёлочкой»		

лыжах.	4	Техника и методика обучения подъёма «ёлочкой».		
	Практические занятия		4	
	1	Методика обучения способам преодоления подъёмов на лыжах: скользящим и ступающим шагом. Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
		Методика обучения способам преодоления подъёмов на лыжах: «полу ёлочкой», «ёлочкой» Типичные ошибки и их устранение при обучении. Демонстрация техники.		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Составление конспекта специальных и подводящих упражнений для обучения способам подъёма			
Тема 2. 6. Методика обучения спускам на лыжах.	Содержание учебного материала			<i>продуктивный</i>
	1	Техника и методика обучения спускам.		
	2	Предупреждения травматизма на занятиях. Выбор места для подготовки лыжных занятий.		
	Практические занятия		8	
	1	Спуски: в высокой, в основной, в низкой стойке. Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	2	Спуски в различных стойках, в зависимости от крутизны склона. Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	3	Использование игр и игровых заданий при совершенствовании спусков.		
	4	Демонстрация способов спуска. Проведение обучения спускам.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	Составление конспекта подводящих упражнений для обучения спуска		
2	Совершенствование горнолыжной техники.			
Тема 2. 7. Методика обучения поворотам на лыжах.	Содержание учебного материала			<i>продуктивный</i>
	1	Повороты в движении: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.		
	2	Особенности организации и методики обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	Практические занятия		6	
	1	Методика обучения переступанию и переносу веса тела с лыжи на лыжу.		
	2	Методика обучения повороту «упором», «плугом» Типичные ошибки и их устранение при обучении.		
	3	Методика обучения повороту на параллельных лыжах. Типичные ошибки и их устранение при обучении. Демонстрация поворотов.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Совершенствование поворотов.			
Тема 2. 8. Методика	Содержание учебного материала			

обучения торможения на лыжах.	1	Торможение: «плугом», «упором», с изменением стойки спуска, палками, падением Техника и методика обучения. Типичные ошибки и их устранение при обучении		<i>продуктивный</i>
	2	Предупреждения травматизма на занятиях. Выбор места для подготовки лыжных занятий.		
	Практические занятия		10	
	1	Методика обучения торможению «плугом» и «полуплугом»		
	2	Методика обучения торможению «упором», торможению боковым соскальзыванием.		
	3	Методика обучению торможению палками.		
	4	Методика обучению торможению падением.		
	5	Демонстрация торможения различными способами.		
	Самостоятельная работа обучающихся:		4	
1	Составление конспекта «Игры и соревнования на склонах»			
Раздел 3.Формы и организация занятий по лыжной подготовке.				
Тема 3.1. Урок лыжной подготовке в школе.	Содержание учебного материала		6	<i>репродуктивный</i>
	1	Учебная работа по лыжной подготовке в школе, содержание программного материала для 1 – 4 класса, 5 – 9 класса, 10 – 11 класса.		
	2	Урок как основная форма проведения занятий. Подготовка учителя к уроку. Подготовка материально-технического обеспечения.		
	3	Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни, учебные склоны Предупреждение травматизма на уроках лыжной подготовки.		<i>продуктивный</i>
	Практические занятия		18	
	1	Проведение урока в младших классах с последующим анализом.		
	2	Проведение урока лыжной подготовке в 5 классе с последующим анализом.		
	3	Проведение урока лыжной подготовке в 6 классе с последующим анализом.		
	4	Проведение урока лыжной подготовке в 7 классе с последующим анализом.		
	5	Проведение урока лыжной подготовке в 8 классе с последующим анализом.		
	6	Проведение урока лыжной подготовке в 9 классе с последующим анализом.		
	7	Проведение урока лыжной подготовке в 10 классе с последующим анализом.		
	8	Проведение урока лыжной подготовке в 11 классе с последующим анализом.		
	9	Подвижные игры и эстафеты на уроке лыжной подготовки.		
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
1	Составление карточки упражнений, игровых заданий для развития физических качеств			

		школьников.		
	3	Составление комплекса упражнений для развития физических качеств.		
	4	Составление карточек подвижных игр для занятий по лыжной подготовке.		
	5	Составление конспекта занятий по заданию.		
	6	Подготовка к проведению урока по заданию преподавателя.		
Тема 3.2. Планирование и учет работы по лыжной подготовке	Содержание учебного материала		2	продуктивный
	1	Планирование учебной работы по лыжной подготовке. Основные документы планирования: примерная программа, учебный план, рабочая программа, тематический план, конспект урока. Анализ содержания школьной программы по разделу «Лыжная подготовка». Планирование учебного материала в различных классах школы.		
	2	Контроль за организацией образовательного процесса и физическим развитием обучающихся. Учёт учебной работы: текущий, предварительный, итоговый		репродуктивный
	Практические занятия		4	
	1	Составление годового плана графика.		
	2	Составление тематического плана.		
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	1	Составление годового плана графика.		
	2	Составление тематического плана.		
	Тема 3.3. Организация и проведение спортивных соревнований по лыжным гонкам.	Содержание учебного материала		2
1		Классификация соревнований. Планирование соревнований. Основные документы соревнований.		
2		Значение соревнований в совершенствовании техники и развития физических качеств учащихся. Особенности организации и проведения соревнований в школе. Роль актива в организации и проведении соревнований.		продуктивный
Практические занятия		4		
1				Составление планирования соревнований.
2		Организация и проведение лыжных соревнований в школе.		
Самостоятельная работа обучающихся		4		
1				Анализ правил соревнований по лыжным гонкам в школе.
2		Подготовить сообщение по теме «Особенности организации и судейства общешкольных соревнований»		
Всего:			224	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины «Лыжи» требует наличия учебного кабинета: Методики физического воспитания и лыжной базы.

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебная доска;
- учебно-методический комплекс по дисциплине; видеотека.

Технические средства обучения:

- телевизор; видео; DVD.

Оборудование лыжной базы:

- лыжи;
- лыжные палки;
- крепление;
- ботинки;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература

1. . Сергеев, Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт – Москва: Академия, 2019г.
2. Скрипка, Т. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. Т. Скрипка - Москва: «Академия», 2019.- 176с.

Дополнительная подготовка

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М. Боген.– Москва: ФИС, 2019.
2. Матвеев, А.П. Основы спортивной тренировки [Текст] учебное пособие для студентов. / А.П. Матвеев.– Москва: ФИС, 2018.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В.И. Лях. – Москва: Просвещение, 2017.
4. Масленников, И.Б. Лыжный спорт [Текс] / И.Б.Масленников, В.Е. Калпанский – Москва: ФИС, 2019.
5. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников [Текс] / Под редакцией Л.Е. Любомирского. – Москва: Педагогика, 2019.
6. Раменская, Т.М. Лыжный спорт [Текс] / Учебное пособие для самостоятельной работы / Т.М. Раменская. – Санкт-Петербург.: Издательский дом «Лань», 2018. 224с.

Интернет – ресурсы:

1. Департамент образования и науки Кемеровской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.kem.ru/>
2. Издательский дом «Первое сентября» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>.
3. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
планировать, проводить и анализировать занятия по лыжной подготовке;	ОК1. ОК 4. ОК 5. ОК7 -11 ПК 1.1-1.5.ПК 2.1.-2.6. ПК 3.1 — 3.3.	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления годового плана графика, тематического плана, конспекта урока; оценка выполнения практической работы;
выполнять профессионально значимые двигательные действия;	ОК1. ОК2. ОК5. ОК8. ОК12. ПК 1.2 ПК 2.2.	оценка демонстрации профессионально значимых двигательных действий;
использовать терминологию;	ОК1. ОК5. ОК9. ПК1.1. ПК1.2. ПК 1.5. ПК 2.1. ПК 2.2. ПК2.6.	оценка составления конспектов урока, комплексов.
применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;	ОК1. ОК 3. ОК 7. ОК10. ОК12. ПК 1.2. ПК 2.2.	оценка проведения фрагмента урока
обучать двигательным навыкам по лыжной подготовке;	ОК2. ОК3. ОК5. ОК6. ОК7. - 12. ПК 1.2. ПК 2.2 ПК 2.3. ПК 2.4.	оценка проведения урока по заданию преподавателя;
подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;	ОК1. ПК 1.2. ПК2.2.	оценка проведения урока по заданию преподавателя;
использовать оборудование и инвентарь для занятий лыжным спортом в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	ОК1.ОК2.ОК7. ОК 10. ПК1.1 ПК1.2. ПК 2.1. ПК 2.2.	<ul style="list-style-type: none"> оценка составления конспекта урока; оценка проведения соревнований оценка проведения урока по заданию преподавателя;
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		
историю и этапы развития лыжного спорта;	ОК 1.ОК 4. ОК 7. ПК 3.3	<ul style="list-style-type: none"> оценка сообщений;
Лыжную терминологию;	ОК 1.ОК 9. ОК 8. ПК 1.1. ПК 1.2. 1.4. 1.5. ПК 2.1. ПК2.2. ПК 2.6.	<ul style="list-style-type: none"> контрольная работа;

технику профессионально значимых двигательных действий в лыжном спорте;	ОК 1. ОК2. ОК3. ОК 8. ОК 11. ОК 12. ПК 1.1. 1.3 ПК 3.3. 3.4.	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы;
содержание, формы организации и методику проведения занятий по лыжной подготовке в школе;	ОК1. ОК6. ОК8. ОК9. ОК 10. ОК 11. ПК1.1 -1.5. ПК 2.1. ПК 2.2.ПК3.1. ПК 3.2	<ul style="list-style-type: none"> опрос; оценка выполнения практической работы;
методику обучения лыжным двигательным действиям;	ОК1-12.ПК1.5. ПК 2.6. ПК 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы;
особенности и методику развития физических качеств в лыжной подготовке;	ОК1.ОК4. ОК9. ОК10. ОК11. ПК1.3. ПК 2.4. ПК 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> тестовый контроль; контрольная работа;
основы судейства в лыжном спорте;	ОК1. ОК6. ОК10. ПК 2.2. ПК 2.6.	<ul style="list-style-type: none"> оценка выполнения практической работы.
технику безопасности требования к физкультурно-спортивным сооружениям оборудованию и инвентарю.	ОК3. ОК10.ОК 11. ПК 1.2. ПК 2.2	<ul style="list-style-type: none"> опрос; оценка выполнения практической работы.