

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 15:20:35  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:  
на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:  
Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для заочной формы обучения**

Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: лыжный спорт  
*Обязательная часть*

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Биология

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Десяткина Л.Ю.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2022-2023 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Десяткина Л.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	13
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	13
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	17
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	30
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	30
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	31
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	31

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Научные основы педагогической деятельности	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);	ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля
		ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности
		ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);	УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения

		<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
		<p>УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: лыжный спорт» относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1,2,3 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование специальных научных знаний в области теории и методики лыжного спорта; умений и владений, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: лыжный спорт» на 1,2,3 сессию  
заочная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	5/180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	27.9
лекций	6
практических/ семинарских	4
лабораторных	16
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.9
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	140.5
Учебных часов на подготовку к экзамену, зачету (Контроль)	11.6

Форма контроля:

Зачет 2 сессия

Экзамен 3 сессия

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельно й работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)	
		Лек	Ла б	П	Зч	Эк	Ко Р				СР С
1 курс / 1 сессия											
1	История развития лыжного спорта  Возникновение лыж. Развитие лыжного спорта в России с древнейших времен до Великой Октябрьской социалистической революции. Развитие лыжного спорта после Великой Октябрьской социалистической революции. Лыжный спорт в период ВОВ. Участие лыжников в международных соревнованиях, первенствах мира, Олимпийских играх и Универсиадах. Состояние лыжного спорта в настоящее время	2						4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,3	Реферат	Тестирование, Устный опрос
2	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания  Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Оздоровительное значение лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.	2						4	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,3	Реферат	Устный опрос, Тестирование



3	<p>Основы техники передвижения на лыжах</p> <p>Термины и определения понятий техники передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Общие требования к технике лыжных ходов. Способы преодоления подъемов. Спуски на лыжах. Устойчивость на спусках и преодоление неровностей. Способы торможения при спусках на лыжах. Способы поворотов на месте и в движении.</p>	2	8				14	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра № 3</p>	Реферат	<p>Устный опрос,</p> <p>Тестирование,</p> <p>Практическое задание</p>
Итого по 1 курсу 1 сессии		6	8				22			
1 курс / 2 сессия										
1	<p>Методика обучения передвижению на лыжах</p> <p>Двигательные навыки, процесс образования двигательных навыков. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Структура обучения в лыжном спорте. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Выбор, подготовка мест занятий, размещение занимающихся. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах</p>		6				37	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3</p>	Реферат	<p>Практическое задание,</p> <p>Тестирование,</p> <p>Контрольный норматив</p>
2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и		2				22.	Осн. лит-ра №№	Реферат	Устный опрос,

	<p>уход за ним, оборудование, лыжные мази, спортивные сооружения</p> <p>Разновидности лыж и их характеристики. Выбор лыж соответственно весу и росту лыжника. Лыжные палки и их выбор. Лыжные крепления и их монтаж. Уход за лыжами, хранение. Обувь и одежда лыжника-гонщика. Лыжные мази, их структура. Использование мазей и парафинов в зависимости от температуры воздуха и состояния снега. Правила обработки скользящей поверхности лыж</p>						5	1,2 Доп. лит-ра №№ 1,3		Практическое задание
3	Контрольная работа					1	0.5			
4	Зачет			1			4			
Итого по 1 курсу 2 сессии		8		1		1	64			
1 курс / 3 сессия										
1	<p>Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками юношами</p> <p>Формы организации занятий по лыжному спорту. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Организация уроков лыжной подготовки. Повышение уровня общей работоспособности и развития</p>		2				24	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3	Реферат	Тестирование, Практическое задание

	физических качеств на уроках лыжной подготовки. Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе										
2	<p>Основы системы спортивной подготовки</p> <p>Содержание подготовки. Основные средства спортивной подготовки. Методы тренировки. Варианты и сочетание методов. Управление процессом спортивной подготовки. Значение планирования и учета для организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Планирование учебно-тренировочной работы в школьной секции по лыжному спорту</p>						25	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3</p>	Реферат	Тестирование, Устный опрос	
3	<p>Организация и проведение соревнований по лыжному спорту</p> <p>Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и спортом. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Документация соревнований. Система зачета. Организационная работа по подготовке соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Подготовка мест соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе</p>		2				10	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,3</p>	Реферат	Тестирование, Практическое задание	

4	Экзамен					1		9			
Итого по 1 курсу 3 сессии				4		1		68			
Итого по дисциплине		6	16	4	1	1	1	154			

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний (ОПК-8);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Код и формулировка компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Код и наименование	Результаты обучения по	Критерии оценивания результатов обучения (Зачет)	
		Незачтено	Зачтено

индикатора достижения компетенции	дисциплине		
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения в основном сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками в основном сформировано

Код и наименование	Результаты обучения по	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2	3	4 (Хорошо)	5 (Отлично)

индикатора достижения компетенции	дисциплине	(Неудовлетворительно)	(Удовлетворительно)		
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы,**



**определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ОПК-8.1. Знать научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Знает научные основы педагогической деятельности, предметную область базовых дисциплин и (или) дисциплин, актуальных для освоения основных дисциплин профиля	Контрольная работа, Тестирование, Устный опрос, Реферат
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Умеет использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Тестирование, Реферат, Контрольная работа
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеет опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Контрольный норматив, Практическое задание
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование, Реферат, Устный опрос, Контрольная работа
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование, Реферат
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практическое задание, Контрольный норматив

**Тестовые задания**

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента

заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Количество законченных циклов в единицу времени характеризует .... движения
  - 1) ритм
  - 2) темп
  - 3) амплитуду
  - 4) скорость
2. Одновременные ходы, применяемые лыжниками на соревнованиях по лыжным гонкам классическим стилем
  - 1) бесшажный
  - 2) двухшажный
  - 3) трехшажный
  - 4) коньковый
3. Последовательность изучения отдельных способов передвижения построена в соответствии с .....
  - 1) закономерностями формирования двигательных навыков
  - 2) значимостью способа
  - 3) дидактическим правилом: от простого к сложному
  - 4) желанием учителя
4. Основной задачей обучения технике лыжных ходов в 1 классе является освоение.....
  - 1) скользящего шага
  - 2) ступающего шага
  - 3) одновременного бесшажного хода
  - 4) поворота переступанием на месте
5. Занятия по лыжной подготовке в начальной школе проводятся до....
  - 1) температуры не ниже  $-12^{\circ}\text{C}$  и умеренном ветре
  - 2) температуры не ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  и тихом ветре
  - 3) температуры не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и безветрии
  - 4) температуры не ниже  $-5^{\circ}$  независимо от скорости ветра
6. Необходимо учитывать при обучении способам передвижения на лыжах .....
  - 1) взаимодействие навыков
  - 2) подготовленность учащихся
  - 3) погодные условия
  - 4) подготовленность учителя
7. Необходимо учитывать при обучении способам передвижения на лыжах .....
  - 1) взаимодействие навыков
  - 2) подготовленность учащихся
  - 3) погодные условия
  - 4) подготовленность учителя
8. Основное внимание на занятиях лыжным спортом в группах начальной подготовки уделяется ### подготовке.
9. ### основная форма организации учебного процесса по лыжной подготовке в школе.
10. ### – восприятие скольжения и сцепления лыж со снегом, умение ощущать неровности склона и микрорельеф лыжни.
  1. Соотнести интенсивность физической нагрузки с показателями ЧСС и скоростью передвижения лыжника, выраженной в процентах от соревновательной скорости.
    - А) Низкая интенсивность
    - Б) Средняя интенсивность
    - В) Околосоревновательная интенсивность
    - Г) Соревновательная интенсивность
    - Д) Максимальная интенсивность
  - 1) 160-175 уд/мин, 85-95 %

- 2) 175-190 уд/мин, 95-105 %
- 3) 140-160 уд/мин, 70-85%
- 4) 120-140 уд/мин, 55-70%
- 5) свыше 190 уд/мин, 105 %

2. Поставить в соответствие показателю техники основные ее характеристики.

- А) Результативность техники
- Б) Эффективность техники
- В) Стабильность техники
- Г) Вариативность техники
- Д) Экономичность техники

1) Техника определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.

2) Техника обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.

3) Техника характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

4) Техника определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

5) Техника связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

3. Соотнести способ подъема, который применяет лыжник, и крутизну склона.

- А) «лесенкой»
- Б) «елочкой»
- В) ступающий шаг
- Г) скользящий шаг

- 1) 20°-25°
- 2) до 35°
- 3) 15°-20°
- 4) до 40°

4. Соответственно каждому классу школьной программой по лыжной подготовке предусмотрено начало изучения лыжных ходов

- А) попеременный двухшажный
- Б) одновременный бесшажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) одновременный одношажный
- Д) одновременный двухшажный коньковый
- Е) попеременный четырехшажный

- 1) VII
- 2) III
- 3) VIII
- 4) I
- 5) V
- 6) IX

5. Последовательность изучения лыжных ходов в школе

- 1) попеременный двухшажный
- 2) одновременный одношажный
- 3) одновременный бесшажный
- 4) одновременный двухшажный коньковый
- 5) переходы с хода на ход
- 6) одновременный двухшажный

- 7) попеременный четырехшажный
6. Последовательность обучения способам спуска на уроках лыжной подготовки в школе
  - 1) стойка устойчивости
  - 2) низкая стойка
  - 3) преодоление неровностей склона
  - 4) основная стойка
  - 5) высокая стойка
7. Указать последовательность, в которой осуществляется взаимосвязь сторон физической подготовки.
  - 1) техническая и тактическая;
  - 2) физическая и техническая;
  - 3) в рамках одного вида подготовки;
  - 4) все три вида подготовки – в контрольных и официальных соревнованиях;
  - 5) физическая и тактическая.
8. Последовательность составления документов годичного планирования в ДЮСШ
  - 1) перспективный план
  - 2) годовой план-график для каждой группы
  - 3) учебный план на год
  - 4) общий план учебно-тренировочной и воспитательной работы
  - 5) календарный план соревнований
  - 6) рабочий план учебно-тренировочных занятий
  - 7) расписание занятий

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки:**

- «**отлично**» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- «**хорошо**» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

**Устный опрос**

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Понятие – лыжная подготовка. Понятие – лыжный спорт.
2. Оздоровительное влияние лыжного спорта определяется:
3. Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовке юношей.
4. Образовательно-воспитательное значение лыжного спорта:
5. Виды лыжного спорта, их характеристика и терминология. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
6. Задачи, принципы, закономерности системы подготовки в лыжном спорте.
7. Основные средства подготовки.
8. Методы подготовки (методы воспитания и методы обучения), методы тренировки.
9. Планирование спортивной подготовки в лыжных гонках.
10. Разновидности лыж и их характеристики. Выбор лыж соответственно весу и росту лыжника. Лыжные палки и их выбор.
11. Лыжные крепления и их монтаж. Уход за лыжами, хранение. Обувь и одежда лыжника-гонщика.

12. Лыжные мази, их структура. Использование мазей и парафинов в зависимости от температуры воздуха и состояния снега.
13. Сколько лет назад предположению учёных были изобретены лыжи?
14. Кто отправил русскую лыжную рать в 1444г. На защиту Рязани от Золотой Орды?
15. В период правления какого царя лыжи использовались в военных действиях?
16. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
17. Классификация способов передвижения на лыжах.
18. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
19. Требования к отталкиванию лыжей.
20. Требования к отталкиванию палкой.
21. Структура процесса обучения.
22. Начальная подготовка.
23. Рассказать о подготовке учителя к уроку
24. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе
25. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках
26. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
27. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

#### **Критерии оценки:**

- **отлично** выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
- **хорошо** выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
- **удовлетворительно** выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
- **неудовлетворительно** выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

#### **Контрольная работа**

1. Современное состояние лыжного спорта в России и дальнейшие перспективы его развития.
2. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр.
3. История развития лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
4. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
5. Общие основы техники лыжников-гонщиков.
6. Основы горнолыжной техники.
7. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (переступанием, рулением).
8. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (маховые повороты – из упора и на параллельных лыжах).
9. Анализ техники и методика обучения подъемам и спускам на лыжах.
10. Специальные упражнения лыжника-гонщика и методика их применения.
11. Лыжный туризм в школе.

12. Предупреждение травматизма на уроках лыжной подготовки и при занятиях лыжным спортом.
13. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе (в различных классах по выбору студентов).
14. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе.
15. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
16. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 10 – 11 классах общеобразовательной школы.
17. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.
18. организация и проведение внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
19. организация и проведение массовых мероприятий с учащимися на лыжах.
20. Организация, содержание и планирование работы секций лыжного спорта в школе.
21. Планирование подготовки юных лыжников-гонщиков в школьной секции.
22. Организация работы по лыжному спорту в ДЮСШ.
23. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту для школьников.
24. Перспективное планирование подготовки юных лыжников.
25. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках.
26. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
27. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
28. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
29. Анализ техники и методика обучения одновременным ходам.
30. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

**Критерии оценки:**

- **отлично** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены выше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;
- **хорошо** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;
- **удовлетворительно** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;

- **неудовлетворительно** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

### **Контрольный норматив**

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

#### **Оценка степени владения способами передвижения на лыжах**

1. Попеременный двухшажный ход
2. Одновременный бесшажный ход
3. Одновременный двухшажный ход
4. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)
5. Одновременный двухшажный коньковый ход
6. Спуск в основной стойке
7. Спуск в низкой стойке
8. Спуск в высокой стойке
9. Преодоление бугра на склоне во время спуска
10. Преодоление впадины на склоне во время спуска
11. Преодоление контруклона после спуска
12. Подъем ступающим шагом
13. Подъем скользящим шагом
14. Подъем скользящим бегом
15. Торможение «плугом»
16. Торможение упором
17. Поворот переступанием в движении
18. Поворот «плугом»
19. Поворот упором

**Практический норматив:** Девушки 3 км по III разряду, Юноши 5 км по III разряд

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания спортивно-технической подготовленности и умения осуществлять учебно-тренировочную деятельность

#### **Шкала оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность**

**Оценка «5»** – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

**Оценка «3»** – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

**Оценка успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Практический норматив**

Кол-во баллов	Дистанция, время	
	Девушки 3 км по III разряду	Юноши 5 км по III разряду
15	13:05	19:37
14	13:20	20:00
13	13:45	20:30
12	14:00	21:00
11	14:20	21:30
10	14:40	22:00
9	15:00	22:30
8	15:20	23:00
7	15:40	23:30
6	16:00	24:00
5	16:20	24:30
4	16:40	25:00
3	17:00	25:30
2	17:20	26:00
1	17:40	26:30

### **Практическое задание**

1. Составить методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.
2. Составить методичку основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.
3. Охарактеризовать понятия «учебная площадка», «учебная лыжня», «тренировочная лыжня». Подготовить план вводного занятия на тему: «Выбор лыж и лыжных палок в зависимости от способа передвижения на лыжах. Уход за лыжным инвентарем».
4. Составить один из конспектов лыжной подготовки, отражающий различные типы уроков.
5. Составить схему планирования тренировок в учебно-тренировочных группах. (Уровень спортивной подготовки по выбору).
6. Составить классификацию физических упражнений, применяемых в подготовке лыжников, учитывая способы передвижения на лыжах и по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств.
7. Охарактеризовать способы совершенствования техники передвижения на лыжах с учетом дальнейшего повышения уровня развития физических качеств. Составить план основной части занятия с учетом поставленной задачи.



8. Составить конспект занятия по лыжной подготовке для детей начальной школы.
9. Составить конспект занятия по лыжной подготовке для детей среднего и старшего школьного возраста.

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического задания: наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

#### **Критерии оценки:**

- **«отлично»** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- **«хорошо»** выставляется студенту, если задание проанализировано в целом верно, в основном установлены причинно-следственные связи, демонстрируются достаточные умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты
- **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
- **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

#### **Реферат**

1. История возникновения и развития лыж с древнейших времен и до наших дней.
2. История развития лыжного спорта в России.
3. История развития лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в комплексе ГТО.
4. Современное состояние лыжного спорта в России и дальнейшие перспективы его развития.
5. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр.
6. История развития лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
7. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
8. Лыжный туризм в школе.
9. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
10. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
11. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
12. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
13. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
14. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
15. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
16. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе (в различных классах по выбору студентов).
17. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках.

18. Лыжный туризм в школе.
19. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
20. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.
21. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
22. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
23. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
24. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
25. Основные направления развития и становление лыжной подготовки и лыжного спорта в Вооруженных силах России.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

### **Критерии оценки:**

- **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
- **«неудовлетворительно»** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### **Зачет**

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 1 курс / 2 сессия

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Развитие лыжного спорта в России.
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
5. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
6. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
7. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
8. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
11. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
12. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
13. Принципы обучения.
14. Методы обучения.
15. Структура процесса обучения.

16. Организация обучения и подготовка мест занятий.
17. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
18. Анализ техники и методика обучения:
19. •попеременному двухшажному ходу;
20. •попеременному четырехшажному ходу;
21. •одновременному бесшажному ходу;
22. •одновременному одношажному ходу;
23. •одновременному двухшажному ходу;
24. •коньковым ходам;
25. •способам переходов с хода на ход;
26. •способам преодоления подъемов;
27. •способам преодоления неровностей;
28. •способам торможений.
29. Стойки при спусках.
30. Анализ техники и методика обучении поворотам в движении на склоне:
31. •переступанием;
32. •упором;
33. •плугом;
34. •из упора;
35. •на параллельных лыжах.
36. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
37. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
38. Уроки лыжной подготовки в школе.
39. Анализ школьных программ по лыжной подготовке.
40. Содержание и методика проведения уроков в различных классах.
41. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
42. Начальное обучение передвижению на лыжах.
43. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
44. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.
45. Игры на лыжах.
46. Домашние задания по лыжной подготовке.
47. Учет успеваемости по лыжной подготовке.
48. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах.
49. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.
50. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
51. Содержание подготовки в лыжном спорте.
52. Основные средства подготовки в лыжном спорте.
53. Методы подготовки в лыжном спорте.
54. Планирование и управление процессом подготовки.
55. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.
56. Особенности подготовки юных лыжниц-гонщиц.
57. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
58. Классификация соревнований.
59. Планирование соревнований.
60. Положение о соревнованиях.
61. Подготовка мест соревнований.
62. Работа с судейской коллегией.
63. Организация и проведение соревнований в школе.
64. Обязанности судей.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

### Критерии оценки:

**«зачтено»** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;

**«не зачтено»** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

### Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 1 курс / 3 сессия

1. Развитие лыжного спорта в России.
2. Современное состояние лыжного спорта.
3. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания.
4. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
5. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
6. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
7. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
8. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
9. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
10. Анализ техники попеременного двухшажного хода.
11. Анализ техники одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода.
12. Анализ техники коньковых ходов.
13. Анализ техники способов переходов с хода на ход, способов преодоления подъемов, способов преодоления неровностей, способов торможений.
14. Анализ техники стоек при спусках.
15. Анализ техники поворотов в движении на склоне.
16. Содержание и методика проведения учебно-тренировочных занятий.
17. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.

18. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
19. Физическая подготовленность. Основные критерии.
20. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
21. Характеристика быстроты как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания быстроты с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания быстроты.
22. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.
23. Характеристика силы как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания силы с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания силы.
24. Характеристика гибкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания гибкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания гибкости.
25. Характеристика ловкости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания ловкости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания ловкости.
26. Содержание подготовки в лыжном спорте.
27. Общая физическая подготовка лыжника-гонщика.
28. Специальная физическая подготовка лыжника-гонщика.
29. Основные средства подготовки в лыжном спорте.
30. Методы подготовки в лыжном спорте.
31. Планирование и управление процессом подготовки.
32. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.
33. Особенности подготовки юных лыжниц-гонщиков.
34. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.
35. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях спортом.
36. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
37. Классификация соревнований.
38. Положение о соревнованиях.
39. Подготовка мест соревнований.
40. Работа с судейской коллегией.

Образец экзаменационного билета

<p><b>МИНОБРНАУКИ РФ</b>  <b>ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ</b>  <b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</b>  <b>«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»</b>  <b>БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ</b>  <b>Кафедра физической культуры и спорта</b></p>	
<p>Дисциплина: Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: лыжный спорт  заочная форма обучения  1 курс 3 сессия</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г.  Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  Профиль: Физическая культура, Биология</p>
<p><b>Экзаменационный билет № 1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Современное состояние лыжного спорта.</li> <li>2. Характеристика выносливости как физического качества. Взаимосвязь процесса воспитания выносливости с воспитанием других физических качеств. Средства и методы воспитания выносливости.</li> </ol>	

3. Выполнить практическое задание	
Дата утверждения: __.__._____	Заведующий кафедрой _____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки:**

- **«отлично»** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **«хорошо»** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

**1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература**

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образцов. учрежд. ВПО, осуществляющих образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е. В. Мурашко [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева .— 2-е изд. — Москва : Академия, 2013 .— 169 с.
2. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>

**Дополнительная литература**

1. Иванова, С.Ю. Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова ; Конькова Р. В. ; Сантеева Е. В. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011 .— 150 с. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>>.

2. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. "Пед. образование" / Ж. К. Холодов , В. С. Кузнецов .— 11-е изд., стер. — Москва : Академия, 2013 .— 479 с.
3. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: теория и методика лыжного спорта: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.Ф. Усманов, В.С. Кругликова, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 82 с.

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

### Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия [https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия [https://yandex.ru/legal/browser\\_agreement/index.html](https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html)

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Стол для армреслинга, шведская стенка, мат

		гимнастический, перекладина, кроссовер, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный", весы электронные, гири спортивные, гантели, дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, штанга 115 кг, штанга 180 кг, штанга 85 кг.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, ядро мужское, ядро женское, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, лыжи, мяч футбольный, барьер.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 214(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Интерактивная доска, учебная мебель, доска классная, настенный экран, проектор benq.
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы.



		Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows
--	--	--