

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 10:30:05  
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 очной 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, Безопасность жизнедеятельности

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: 2019-2020 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 .....	14
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.....	14
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.....	16
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	33
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	33
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	33
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	34
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	34

## 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	Знать предметную область дисциплины
		ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности
		ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеть опытом (для практики) 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	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения	Уметь 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>Владеть 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 2 курсе в 3,4 семестре.

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 3,4 семестр  
очная  
форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	5/180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	73.7
лекций	12
практических/ семинарских	8
лабораторных	52
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	71.5
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	34.8

Форма контроля:  
Экзамен 4 семестр

№ 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 самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Эк	Ко Р	СР С			
2 курс / 3 семестр										
1	Место лыжной подготовки в системе физического воспитания									
1.1	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 №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Устный опрос, Тестирование
1.2	Основы техники передвижения на лыжах  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	2	10				8	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Контрольная работа, Реферат	Практическое задание, Контрольный норматив, Тестирование, Лабораторная работа



	преодоление неровностей. Способы торможения при спусках на лыжах. Способы поворотов на месте и в движении.									
1.3	<p>Методика обучения передвижению на лыжах</p> <p>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>	2	10			8	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3</p>	<p>Реферат,</p> <p>Контрольная работа</p>	<p>Лабораторная работа,</p> <p>Практическое задание,</p> <p>Тестирование</p>	
2	Система спортивной подготовки в лыжном спорте									
2.1	<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</p>	4	2			9.5	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3</p>	<p>Контрольная работа, Реферат</p>	<p>Семинар,</p> <p>Тестирование,</p> <p>Лабораторная работа,</p> <p>Практическое задание</p>	

	спорту.									
2.2	<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	2			6	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2</p>	Контрольная работа, Реферат	Лабораторная работа, Тестирование, Практическое задание, Семинар
3	Контрольная работа					1	0.5			
Итого по 2 курсу 3 семестру		6	26	4		1	36			
2 курс / 4 семестр										
1	Методика обучения на занятиях по лыжной подготовки									
1.1	<p>Основы техники передвижения на лыжах</p> <p>Требования к технике лыжных ходов. Способы преодоления подъемов. Спуски на лыжах. Устойчивость на спусках и преодоление неровностей. Способы торможения при спусках на лыжах.</p>		8	2			6	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2</p>	Реферат	Тестирование, Семинар, Контрольный норматив, Лабораторная работа, Практическое

	Способы поворотов на месте и в движении.									задание
1.2	<p>Методика обучения передвижению на лыжах</p> <p>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				6	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2	Реферат	Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа
2	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту									
2.1	<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 физических качеств на уроках лыжной подготовки. Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе.</p>	4	4	2			6	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,3	Реферат	Лабораторная работа, Семинар, Практическое задание, Тестирование

2.2	<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>	2	6			6	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2,3</p>	Реферат	<p>Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа, Контрольный норматив</p>
2.3	<p>Лыжный инвентарь, выбор, хранение и 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>		2			6	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2</p>	Реферат	<p>Практическое задание, Тестирование, Лабораторная работа</p>
2.4	<p>История развития лыжного спорта</p> <p>Возникновение лыж. Развитие лыжного спорта в России с древнейших времен до Великой Октябрьской социалистической</p>					6	<p>Осн. лит-ра № 1</p> <p>Доп. лит-ра №№ 1,2</p>	Реферат	<p>Тестирование, Устный опрос</p>

	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.									
3	Экзамен				1		36			
Итого по 2 курсу 4 семестру		6	26	4	1		72			
Итого по дисциплине		12	52	8	1	1	108			

#### 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 (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	Знать предметную область дисциплины	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	Уметь 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	Владеть опытом (для практики) 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 индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать 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	Уметь 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	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

ной деятельности	деятельности				
------------------	--------------	--	--	--	--

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**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	Знать предметную область дисциплины	Тестирование, вариант 1, Устный опрос, Реферат, Семинар
ОПК-8.2. Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Уметь использовать специальные научные знания для осуществления педагогической деятельности	Тестирование, вариант 1, Лабораторная работа, Контрольная работа, Контрольный норматив
ОПК-8.3. Владеть опытом и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний	Владеть опытом (для практики) и навыками осуществления педагогической деятельности на основе специальных научных знаний.	Практическое задание, Контрольный норматив
УК-7.1. Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать основы физической подготовки, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Устный опрос, Семинар, Реферат, Тестирование, вариант 2
УК-7.2. Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование, вариант 2, Лабораторная работа, Контрольная работа, Контрольный норматив
УК-7.3. Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения	Владеть навыками поддержания уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения	Контрольный норматив, Практическое задание



полноценной социальной и профессиональной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	--	--

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

### 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

#### Тестирование, вариант 1

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. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных #####
5. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности – это ### подготовка.
6. ### урок – занятия проводятся на тренировочной лыжне, решается задача развития двигательных качеств – быстроты, скоростной и общей выносливости.

#### Тестирование, вариант 1

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 %

А	Б	В	Г	Д

2. В процессе спортивной тренировки все практические методы применяют в различных сочетаниях. Подобрать к каждому методу соответствующую характеристику.

- А) Метод строго регламентированного упражнения
- Б) Метод стандартного упражнения
- В) Метод стандартно-непрерывного упражнения
- Г) Метод стандартно-интервального упражнения
- Д) Метод переменного упражнения.
- Е) Метод переменного-непрерывного упражнения.
- Ж) Метод переменного-интервального упражнения.
- З) Круговой метод
- 1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
- 2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.
- 3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка
- 4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.
- 5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.
- 6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.
- 7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
- 8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З

3. 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.

А	Б	В	Г	Д

4. Составить методическую последовательность, в которой осуществляется овладение двигательным действием.

1) Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.

2) Формирование знаний о сущности двигательного действия.

3) Освоение изучаемого двигательного действия в целом.

4) Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

--	--	--	--	--

5. 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.

--	--	--	--	--

#### Тестирование, вариант 2

1. 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

2. 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

3. Необходимо учитывать при обучении способам передвижения на лыжах .....

1) взаимодействие навыков

2) подготовленность учащихся

3) погодные условия

4) подготовленность учителя

4. Необходимо учитывать при обучении способам передвижения на лыжах .....

1) взаимодействие навыков

2) подготовленность учащихся

3) погодные условия

4) подготовленность учителя

5. Основное внимание на занятиях лыжным спортом в группах начальной подготовки уделяется ### подготовке.

6. ### основная форма организации учебного процесса по лыжной подготовке в школе.

7. ### – восприятие скольжения и сцепления лыж со снегом, умение ощущать неровности склона и микрорельеф лыжни.

Тестирование, вариант 2

1. 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°

А	Б	В	Г	Д

2. 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

А	Б	В	Г	Д	Е

3. Соотнести виды спорта и физические качества.

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) гиревой спорт
- Г) баскетбол
- Д) гимнастика
- 1) быстрота
- 2) сила
- 3) ловкость
- 4) гибкость
- 5) выносливость

А	Б	В	Г	Д

4. 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

--	--	--	--	--	--	--

5. 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

--	--	--	--	--

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 (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов 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 спортивной подготовки лыжника-гонщика.
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

5 баллов 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.

4 балла 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.

3 балла 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.

0-2 балла 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 (в баллах):**

- **9-10** баллов 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 свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;

- **7-8** баллов 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;

- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но не последовательно; 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;

- **менее 5** баллов 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.

## Вопросы для семинаров

*Тема: Периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Анализ техники одновременных ходов. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода. Стойки спусков. Способы торможений, поворотов в движении*

1. Охарактеризовать технику выполнения попеременного двухшажного хода, требования к выполнению элементов попеременного двухшажного хода.
2. Назвать периоды и фазы одновременного одношажного хода. Их временные и пространственные характеристики. Охарактеризовать технику выполнения одновременного бесшажного хода, требования к выполнению его элементов.
3. Охарактеризовать технику выполнения одновременного двухшажного конькового хода, требования к выполнению его элементов.
4. Охарактеризовать стойки спусков и факторы, влияющие на выбор стойки, способы подъемов в зависимости от условий передвижения.
5. Описать технику выполнения торможений «плугом», упором, боковым соскальзыванием и условия влияющие на выбор способа торможения.
6. Охарактеризовать технику выполнения рулящих поворотов, маховых поворотов и факторы, влияющие на выбор способа поворота.

*Тема: Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке*

1. Охарактеризовать типы уроков, структура урока, требования, предъявляемые к уроку.
2. Рассказать о подготовке учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа, составление документации, индивидуальная подготовка.
3. Охарактеризовать виды внеурочных форм занятий и требования к их организации.
4. Рассказать о правилах и требованиях к подготовке спортивно-массовых мероприятий в школе.

*Тема: Методика обучения лыжным ходам. Методика обучения стойкам спусков и способам подъемов. Методика обучения способам торможения. Методика обучения способам поворотов в движении*

1. Проанализировать последовательность обучения элементам попеременного двухшажного хода. Проанализировать последовательность обучения элементам одновременного бесшажного хода.
2. Составить и обосновать план обучения стойкам спуска.
3. Составить и обосновать план обучения способам подъемов.
4. Подготовить план обучения торможению плугом, обучения торможению упором, обосновать его.
5. Составить и обосновать план обучения повороту переступанием в движении, план обучения рулящим поворотам.

*Тема: Планирование и учет учебно-тренировочного процесса*

1. Рассказать о значении планирования и учета в организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса.
2. Охарактеризовать виды планирования и требования к составлению документов планирования.
3. Охарактеризовать требования и принципы планирования спортивно-массовых мероприятий по лыжам.
4. Охарактеризовать возрастные этапы многолетней спортивной подготовки и их взаимосвязь.
5. Охарактеризовать задачи и требования к планированию учебно-тренировочного процесса.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные



знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

**Критерии оценки (в баллах):**

- 5 баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- 4 балла выставляется студенту, если 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; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- 3 балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- 0-2 балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

**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, Юноши 5 км

**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	Юноши 5 км
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

## Лабораторная работа

*Тема. Основные средства спортивной подготовки.*

1. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
2. Средства общей физической подготовки.
3. Средства специальной физической подготовки.
4. Изменение процентного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе спортивной подготовки лыжника-гонщика.
5. Средства развития выносливости.
6. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, равновесия, скоростно-силовых качеств.
7. Последовательность применения упражнений в основной части тренировочного занятия в соответствии с задачами тренировки.

*Тема. Методы тренировки.*

1. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм. Объем, уровни интенсивности, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений.
2. Цель применения равномерного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в равномерном методе.
3. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм.
4. Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений.
5. Цель применения интервального метода. Интервалы нагрузки и отдыха.
6. Цель применения контрольного и соревновательного метода.
7. Цель применения кругового метода и методика его проведения.

*Тема. Контроль за осуществлением спортивной подготовки. Врачебный контроль.*

*Самоконтроль.*

1. Применение контрольных испытаний. Требования к выбору нормативов.
2. Мера выносливости по В.С.Фарфелю.
3. Оценка уровня силовой подготовленности.
4. Оценка сдвигов в развитии гибкости по методу Н.Г.Озолина.
5. Оценка сдвигов в уровне скоростной подготовленности.
6. Методика врачебных наблюдений. Оценка физического развития. Оценка функциональных возможностей организма. Реакция пульса и дыхания на нагрузку. Значение самоконтроля тренировки лыжников.
7. Методика проведения самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля.

*Тема. Планирование и методика проведения занятий в начальных классах.*

1. Теоретические сведения.
2. Обучение элементам скользящего шага и элементам лыжных ходов, предусмотренных программой.
3. Обучение стойкам спусков, предусмотренных программой.
4. Обучение способам подъема, предусмотренных программой.
5. Обучение повороту переступанием в движении.
6. Средства и методы развития физических качеств.
7. Критерии оценки освоения способов передвижения на лыжах.
8. Организация и методика проведения приема контрольных нормативов.

*Тема. Планирование и методика проведения занятий в 5-8 классе.*

1. Теоретические сведения.
2. Обучение элементам лыжных ходов, предусмотренных программой.
3. Обучение спускам в высокой стойке и спуску наискось, спускам с переходом из низкой стойки в высокую стойку и из высокой стойки в низкую, преодолению бугра на склоне во время спуска.

4. Обучение способам подъемов, предусмотренных программой.
5. Обучение торможению плугом и упором, повороту «плугом», упором.
6. Средства и методы развития физических качеств.
7. Критерии оценки освоения способов передвижения на лыжах.
8. Организация и методика проведения приема контрольных нормативов.

*Тема. Планирование и методика проведения занятий в 9-11 классе.*

1. Теоретические сведения.
2. Обучение элементам лыжных ходов, предусмотренных программой, преодолению впадины на склоне во время спуска, преодолению контруклона после спуска.
3. Средства и методы развития физических качеств.
4. Критерии оценки освоения способов передвижения на лыжах.
5. Организация и методика проведения приема контрольных нормативов.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **5 баллов** выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
- **4 балла** выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **3 балла** выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **0-2 балла** выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

**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

### **Критерии оценки (в баллах):**

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
- **1 балл** 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;
- **0 баллов** 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

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

#### **Критерии оценки**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

#### **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, 2 курс / 4 семестр

1. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.
2. Развитие лыжного спорта в России.
3. Современное состояние лыжного спорта.
4. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
5. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
6. Принципы обучения.

7. Методы обучения.
8. Структура процесса обучения.
9. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
10. Методика обучения переходам с хода на ход.
11. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
12. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
13. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
14. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
15. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
16. Анализ техники и методика обучения способам переходов с хода на ход.
17. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов.
18. Анализ техники и методика обучения способам преодоления неровностей.
19. Анализ техники и методика обучения способам торможений.
20. Стойки при спусках.
21. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне.
22. Анализ школьных программ по лыжной подготовке.
23. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.
24. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах.
25. Организация подвижных игр, эстафет в соответствии с задачами занятия.
26. Особенности подготовки юных лыжниц-гонщиц.
27. Содержание и методика проведения уроков в различных классах.
28. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
29. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
30. Планирование и методика проведения занятий в начальных классах.
31. Планирование и методика проведения занятий в 5-8 классе.
32. Планирование и методика проведения занятий в 9-11 классе.
33. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.
34. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки в лыжном спорте.
35. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.
36. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
37. Классификация соревнований. Планирование соревнований.
38. Контроль за осуществлением спортивной подготовки. Врачебный контроль. Самоконтроль.
39. Методика врачебных наблюдений. Оценка физического развития. Оценка функциональных возможностей организма. Реакция пульса и дыхания на нагрузку. Значение самоконтроля тренировки лыжников.
40. Организация и методика проведения занятий лыжным спортом в школьной секции и ДЮСШ.
41. Компоненты, определяющие характер воздействия метода тренировки на организм. Объем, уровни интенсивности, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений.
42. Основные средства спортивной подготовки
43. Периодизация спортивной подготовки в соответствии с продолжительностью учебного года и сроками школьных каникул.
44. Основные направления развития и становление лыжной подготовки и лыжного спорта в Вооруженных силах России.

Образец экзаменационного билета

МИНОБРНАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУиТ Кафедра физической культуры и спорта	
Дисциплина: Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: лыжный спорт очная форма обучения 2 курс 4 семестр	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Безопасность жизнедеятельности
<b>Экзаменационный билет № 1</b> 1. Развитие лыжного спорта в России. 2. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах. 3. выполнить практическое задание	
Дата утверждения: __.__.____	Заведующий кафедрой _____

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

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 (в баллах):**

- **25-30 баллов** 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;
- **17-24 баллов** 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;
- **10-16 баллов** 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;
- **1-10 баллов** 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.



Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>1</b>	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>2</b>		5	4	3	2	2	2	2	2	1
<b>3</b>			5	4	3	3	3	2	2	2
<b>4</b>				5	4	4	3	3	3	2
<b>5</b>					5	5	4	4	3	3
<b>6</b>						5	5	4	4	3
<b>7</b>							5	5	4	4
<b>8</b>								5	5	4
<b>9</b>									5	5
<b>10</b>										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 2. 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 образов. 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. 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.
2. 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>>.
3. 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.

## 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

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Скамейки , щит баскетбольный, сетка волейбольная.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи, мяч гандбольный, мяч футбольный, барьер, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный.

Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 214(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	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
Гимнастический зал(ГЗ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Мат гимнастический, скамейки, перекладина высокая, брусья гимнастические мужские, брусья гимнастические женские, перекладина низкая.
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