

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 31.10.2023 09:50:05
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 заочной формы обучения**

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

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	12
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.....	12
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.....	14
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	29
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	29
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	30
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	30

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
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Уметь анализировать предметную область дисциплины

	<p>процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);</p>	<p>дисциплин</p> <p>ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>
--	--	---	---

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 2 курсе в 6 сессии.

Цель изучения дисциплины: формирование базовых научно-теоретических знаний в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по лыжному спорту; практических умений и владений для проектирования и реализации образовательного процесса в организациях общего и дополнительного образования.

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 «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт»

на 6 сессию

заочная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	19.7
лекций	4
практических/ семинарских	2
лабораторных	12
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)	80.5
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	7.8

Форма контроля:

Экзамен 6 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 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 / 6 сессия										
1	<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	2				16	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 2,3,4	Контрольная работа	Контрольный норматив, Лабораторная работа, Тестирование
2	<p>Методика обучения передвижению на лыжах</p> <p>Последовательность обучения элементам одновременного бесшажного хода. Последовательность обучения элементам попеременного двухшажного хода. Последовательность обучения элементам одновременного</p>			2			16	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 2,3,4	Контрольная работа	Семинар, Тестирование, Практическое задание

	одношажного хода. Последовательность обучения элементам одновременного двухшажного конькового хода. Средства и методы совершенствования лыжных ходов в целом. Последовательность обучения элементам поворота переступанием. Подводящие упражнения. Последовательность обучения способам рулящих поворотов. Подводящие упражнения. Последовательность обучения способам маховых поворотов. Подводящие упражнения.								
3	Система спортивной подготовки 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-спортивной работы в школьной секции по лыжному спорту. Планирование спортивно-массовых мероприятий по лыжам.	2	6			16	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4	Реферат	Тестирование, Практическое задание
4	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах Основные этапы многолетней					16	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,3	Реферат	Устный опрос, Тестирование

	<p>спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.</p>								
5	<p>Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками юношами</p> <p>мОрганизация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного и школьного возраста. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на занятиях лыжным спортом. Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе. Задачи подготовки лыжников на начальном этапе. Количество занятий в неделю и их продолжительность. Нормы нагрузок. Средства и методы подготовки в осеннем периоде. Средства и методы</p>	4				16. 5	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,3,4	Контрольная работа	Тестирование, Практическое задание

	подготовки в зимнем периоде. Средства и методы подготовки в весеннее - летнем периоде. Содержание и организация самостоятельных занятий.									
6	Контрольная работа				1	0.5				
7	Экзамен				1	9				
Итого по 2 курсу 6 сессии		4	12	2	1	1	90			
Итого по дисциплине		4	12	2	1	1	90			

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 использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности и, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования				
--	--	--	--	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	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
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Тестирование, вариант 2, Реферат, Устный опрос, Семинар
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Тестирование, вариант 1, Контрольная работа, Контрольный норматив, Лабораторная работа
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Контрольный норматив, Контрольная работа, Практическое задание
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Семинар, Тестирование, вариант 2, Реферат, Устный опрос
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Лабораторная работа, Контрольная работа, Тестирование, вариант 1, Контрольный норматив
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеть опытом (для практики) и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Практическое задание, Контрольный норматив, Контрольная работа

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. 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

2. Установить соответствие между тренировочными циклами и характеристикой динамики параметров нагрузки.

А) малые.

Б) средние.

В) большие.

1) характеризуют динамику нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в серии микроциклов, составляющих мезоцикл.

2) характеризуют динамику параметров нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в рамках микроциклов.

3) характеризуют динамику суммарных нагрузок в сериях средних циклов, составляющих этапы и периоды макроцикла.

А	Б	В
---	---	---

--	--	--

3. Соответствие длины цикла и лыжного хода

- А) Попеременный двухшажный
- Б) Попеременный четырехшажный
- В) Одновременный бесшажный
- Г) Одновременный двухшажный
- Д) Одновременный одношажный

- 1) 8-10м
- 2) 4-7м
- 3) 7-10м
- 4) 7-9м
- 5) 5-9м

А	Б	В	Г	Д

4. Последовательность фаз поперемного двухшажного хода:

- 1) свободное скольжение
- 2) скольжение с подседанием
- 3) скольжение с выпрямлением
- 4) отталкивание с выпрямлением
- 5) выпад с подседанием

--	--	--	--	--

5. Последовательность фаз одновременного одношажного хода (скоростной вариант):

- 1) скольжение с подседанием
- 2) отталкивание с выпрямлением толчковой ноги
- 3) скольжение с одновременным отталкиванием палками
- 4) свободное скольжение на двух лыжах
- 5) выпад с подседанием
- 6) свободное одноопорное скольжение на левой

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

6. 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. Одновременные ходы, применяемые лыжниками на соревнованиях по лыжным гонкам классическим стилем

- 1) бесшажный
- 2) двухшажный
- 3) трехшажный
- 4) коньковый

2. Важнейший показатель технического мастерства лыжника-гонщика

- 1) экономичность
- 2) устойчивость
- 3) оптимальность

- 4) эффективность
3. Образовательно-воспитательное значение лыжного спорта определяется приобретением новых знаний, умений и навыков, связанных с.....
- 1) техникой лыжного спорта
 - 2) закономерностями тренировки
 - 3) развитием физических качеств
 - 4) развлечениями
4. Основное внимание на занятиях лыжным спортом в группах начальной подготовки уделяется ### подготовке.
5. Продолжительность этапа основных соревнований должна быть равна средним срокам нахождения спортсменов в ###
6. Возможности функциональных систем организма, отражающие необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта – это ### подготовленность.

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. Образовательно-воспитательное значение лыжного спорта:
2. Виды лыжного спорта, их характеристика и терминология. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
3. Задачи, принципы, закономерности системы подготовки в лыжном спорте.
4. Основные средства спортивной подготовки лыжника-гонщика.
5. Методы подготовки (методы воспитания и методы обучения), методы тренировки.
6. Планирование спортивной подготовки в лыжных гонках.
7. Разновидности лыж и их характеристики. Выбор лыж соответственно весу и росту лыжника. Лыжные палки и их выбор.
8. Лыжные крепления и их монтаж. Уход за лыжами, хранение. Обувь и одежда лыжника-гонщика.
9. Лыжные мази, их структура. Использование мазей и парафинов в зависимости от температуры воздуха и состояния снега.
10. Сколько лет назад предположению учёных были изобретены лыжи?
11. Кто отправил русскую лыжную рать в 1444г. На защиту Рязани от Золотой Орды?
12. В период правления какого царя лыжи использовались в военных действиях?
13. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
14. Классификация способов передвижения на лыжах.
15. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
16. Требования к отталкиванию лыжей.
17. Требования к отталкиванию палкой.
18. Структура процесса обучения.

19. Начальная подготовка.
20. Рассказать о подготовке учителя к уроку
21. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе
22. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках
23. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
24. 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 выполнения контрольных работ

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):

- **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 свыше, 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.

Вопросы для семинаров

Тема: Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков.

Вопросы к занятию

1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности лыжника-гонщика.
2. Классификация техники в лыжном спорте.
3. Характеристики техники.
4. Технология обучения технике спортивных двигательных действий.
5. Совершенствование спортивно-технического мастерства лыжника-гонщика.

Тема: Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах

Вопросы к занятию

1. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах лыжника-гонщика.
2. Специфика лыжного спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.
3. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций в лыжном спорте.
4. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе.
5. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту.
6. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы по лыжному спорту.

Тема: Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)

Вопросы к занятию

1. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт) в лыжном спорте.
2. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в лыжном спорте.
3. Начальный отбор для занятий лыжным спортом.
4. Углубленный отбор с дифференциацией лыжников-гонщиков на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.
5. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

Тема: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов

Вопросы к занятию

1. Классификация соревнований по лыжным гонкам по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
2. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
3. Структура соревновательной деятельности в лыжном спорте.
4. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
5. Построение соревнований в лыжном спорте.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения 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):

-отлично 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;

- **хорошо** 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;

- **удовлетворительно** 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;

- **неудовлетворительно** 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.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке:

юноши: Бег 100 м (сек), Бег 30 м с хода (сек), Бег 1000 м (мин/сек), Бег 5000 м (мин/сек), Прыжок в длину с места (см), Подтягивание на перекладине (кол-во раз), Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз), Плавание без учета времени (м), Имитация с палками в подъем (6°-12°), (прыжковая)

девушки: Бег 100 м (сек), Бег 30 м с хода (сек), Бег 500 м (мин/сек), Бег 2000 м (мин/сек), Прыжок в длину с места (см), Подтягивание на перекладине (кол-во раз), Отжимание в упоре лежа (кол-во раз), Плавание без учета времени (м), Имитация с палками в подъем (6°-12°), (прыжковая)

Оценка степени владения способами передвижения на лыжах

Попеременный двухшажный ход

Одновременный бесшажный ход

Одновременный двухшажный ход

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)

Одновременный двухшажный коньковый ход

.Спуск в основной стойке

Спуск в низкой стойке

Спуск в высокой стойке

Преодоление бугра на склоне во время спуска

Преодоление впадины на склоне во время спуска

Преодоление контруклона после спуска

Подъем ступающим шагом

Подъем скользящим шагом

Подъем скользящим бегом

Торможение «плугом»

Торможение упором

Поворот переступанием в движении

Поворот «плугом»

Поворот упором

Практический норматив: Девушки 3 км; Юноши 5 км.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания уровня развития физических качеств и техники владения упражнениями

Требования по выполнению обязательных тестов

Бег 100 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

Бег на 2000, 3000 м. Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Оценки 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. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход через один шаг
7. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход
8. Спуск в основной стойке
9. Спуск в низкой стойке
10. Спуск в высокой стойке
11. Подъем ступающим шагом
12. Подъем скользящим шагом
13. Подъем скользящим бегом
14. Торможение «плугом»
15. Торможение упором
16. Поворот переступанием в движении
17. Поворот «плугом»
18. Поворот упором

Практический норматив по лыжным гонкам

Лабораторная работа

Тема. Периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.

Содержание занятия

Основные элементы попеременного двухшажного хода, требования к их выполнению, периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Требования к выполнению элементов попеременного двухшажного хода. Периоды и фазы попеременного четырехшажного хода. Требования к выполнению элементов попеременного четырехшажного хода.

Задания:

1. Назвать периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Их временные и пространственные характеристики.
2. Охарактеризовать технику выполнения попеременного двухшажного хода, требования к выполнению элементов попеременного двухшажного хода. Возможные ошибки в выполнении элементов и причины их появления.
3. Назвать периоды и фазы попеременного четырехшажного хода. Их временные и пространственные характеристики.
4. Охарактеризовать технику выполнения попеременного четырехшажного хода, требования к выполнению элементов попеременного четырехшажного хода. Возможные ошибки в выполнении элементов и причины их появления.

Тема. Основы системы спортивной подготовки.

Содержание занятия

Закономерности и принципы системы подготовки. Основные средства подготовки. Методы тренировки, варианты и сочетания методов. Возрастные этапы многолетней подготовки. Варианты периодизации круглогодичной тренировки. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок. Виды планирования подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.

Задания:

1. Охарактеризовать основные средства спортивной подготовки лыжника-гонщика.
2. Охарактеризовать методы тренировки и их направленность.
3. Охарактеризовать периоды и циклы тренировки.
4. Охарактеризовать нормы нагрузки для различных возрастных групп на тренировках и соревнованиях.

Тема. Методика обучения лыжным ходам.

Содержание занятия

Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Последовательность обучения элементам одновременного бесшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Последовательность обучения элементам попеременного двухшажного хода. Техника выполнения скоростного варианта одновременного одношажного хода. Последовательность обучения элементам одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода. Последовательность обучения элементам одновременного двухшажного конькового хода. Объяснение, показ, подводящие упражнения, применяемые в обучении элементам лыжных ходов. Средства и методы совершенствования лыжных ходов в целом.

Задания:

1. Проанализировать последовательность обучения элементам попеременного двухшажного хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию ногой, отталкиванию палками и маховому выносу ноги.
2. Проанализировать последовательность обучения элементам одновременного бесшажного хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию палками.
3. Проанализировать последовательность обучения элементам одновременного одношажного хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию ногой, отталкиванию палками.
4. Проанализировать последовательность обучения элементам одновременного двухшажного конькового хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию ногой, отталкиванию палками.

Тема. Методы тренировки.

Содержание занятия

Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм. Объем, уровни интенсивности, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений. Цель применения равномерного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в равномерном методе. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм.

Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений. Цель применения интервального метода. Интервалы нагрузки и отдыха. Цель применения контрольного и соревновательного метода. Цель применения кругового метода и методика его проведения.

Задания:

1. Охарактеризовать компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
2. Охарактеризовать цель применения равномерного метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.
3. Охарактеризовать цель применения переменного метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.
4. Охарактеризовать цель применения повторного метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.
5. Охарактеризовать цель применения кругового метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.

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):

- **отлично** 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;

- **хорошо** 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, недостаточное владение навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- **удовлетворительно** 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, прослеживать причинно-следственные связи;

- **неудовлетворительно** 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, прослеживать причинно-следственные связи.

Практическое задание

1. Проанализировав технику попеременного двухшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
2. Проанализировав технику попеременного четырехшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
3. Проанализировав технику одновременного бесшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
4. Проанализировав технику одновременного двухшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
5. Проанализировав технику одновременного одношажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
6. Проанализировав технику одновременного двухшажного конькового хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
7. Проанализировав технику поворота переступанием в движении, определить возможные ошибки при передвижении этим способом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
8. Проанализировав технику поворотов «плугом» и упором, определить возможные ошибки. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
9. Проанализировав технику торможений «плугом» и упором, определить возможные ошибки. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
10. Составить методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения 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 практического задания;
- **«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. Общая характеристика специальной выносливости как физического качества. Средства и методы ее развития.
8. Общая характеристика силы как физического качества. Средства и методы ее развития.
9. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе (в различных классах по выбору студентов).
10. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках.
11. Общая характеристика быстроты как физического качества. Средства и методы ее развития.
12. Общая характеристика общей выносливости как физического качества. Средства и методы ее развития.
13. Лыжный туризм в школе.
14. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
15. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.
16. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
17. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
18. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
19. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
20. Общие сведения по проведению соревнований в горных лыжах: виды соревнований, судейская коллегия, стартовые команды, порядок стартов, повторные старты, прохождение финиша.
21. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
22. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
23. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
24. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
25. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.

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:

- **отлично** 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;

- **хорошо** 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;

- **удовлетворительно** выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но не последовательно; 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;

- **неудовлетворительно** 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 / 6 сессия

1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки
2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта
3. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
4. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
5. Методы работы со спортсменами
6. Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств
7. Система профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений
8. Спорт: типы, виды, функции.
9. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях
11. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса
12. Связь тренировки с соревновательной деятельностью
13. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы
14. Общая и специальная физическая подготовка
15. Физические способности и координационная подготовка
16. Методы развития физических качеств
17. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов
18. Модельные характеристики тренировочной деятельности
19. Планирование как функция управления
20. Комплексный контроль как функция управления
21. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена.
Информационные документы тренера и спортсмена
22. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.
23. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
24. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
25. Циклический характер структуры тренировочного процесса.

26. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок.
27. Характер отдыха и его продолжительность.
28. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
29. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
30. Начальное обучение передвижению на лыжах.
31. Совершенствование спортивно-технического мастерства в лыжном спорте.
32. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки в лыжном спорте.
33. Критерии физической подготовленности спортсменов.
34. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях по лыжным гонкам.
35. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм.
36. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.
37. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
38. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
39. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах.
40. Специфика лыжного вида спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.
41. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций.
42. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.
43. Начальный отбор для занятий лыжными гонками.
44. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.
45. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.
46. Характеристика видов лыжного спорта.
47. Специфика и особенности видов лыжного спорта.
48. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Образец экзаменационного билета

МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра физической культуры и спорта	
Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт заочная форма обучения 2 курс 6 сессия	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.01 Педагогическое образование Профиль: Физическая культура
Экзаменационный билет № 1 1. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта	

2. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок.	
3. 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» 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;

«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 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. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с.
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>

Дополнительная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>
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>
3. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.С. Кругликова, В.Ф. Усманов, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 90 с.
4. 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>>.

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
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	Вид занятий	Наименование оборудования,
--------------	-------------	----------------------------

специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий		программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Шведская стенка, гирия спортивная, гантеля, мат гимнастический, дорожка беговая larsen tm8420a, перекладина, тренажер.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	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 контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
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.

Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Сектор для прыжков в длину, футбольные ворота, волейбольная сетка, баскетбольный щит.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon Ibr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение <ol style="list-style-type: none"> 1. Office Professional Plus 2. Windows