Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.06.2025 17:20:04
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и спорта
«19» марта 2025 г.
_____ /Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Лыжная подготовка с методикой преподавания

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом_____
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой_____
/Антипов А.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Дидрих А.П.,
ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин;

Рабочая программа дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения……4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы……5
3. Объем и содержание дисциплины……..5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся…10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине……..12
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины……29
7. Методические указания по освоению дисциплины……..30
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине……30
9. Материально техническое обеспечение дисциплины……31

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины
Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра физической культуры на основе специфики дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания»:

- формирования комплекса знаний, умений и навыков в области лыжного спорта;
- формирование профессиональных умений бакалавра физической культуры в процессе обучения знаниям и практическим навыкам по лыжному спорту;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в лыжном спорте;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств на занятиях по лыжному спорту, необходимых будущему бакалавру по физической культуре;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Задачи дисциплины:

- изучение истории, теории и методик преподавания лыжного спорта;
- овладение техникой передвижения на лыжах;
- приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов
ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в «Предметно-методический модуль (профиль Физическая культура)» в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате изучения других дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Анатомия человека».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной практики), изучения дисциплины «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий», «Теория и практика двигательной анимации»

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Объем дисциплины.

Показатель объема дисциплины	**Форма обучения**
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	5
Объем дисциплины в часах	180
Контактная работа*:	112,7
Лекции	26
Практические занятия	84
В том числе на практическую подготовку	84
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,7
Зачет	0,4
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	42
Контроль	25,3

Формы промежуточной аттестации: зачет – 2, 3 семестры, экзамен – 4 семестр

3.2 Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Количество часов		
	Лекции	Практические занятия	
		общее кол-во	в форме практической подготовки
2 семестр	**10**	**34**	**34**
Раздел I. История развития лыжного спорта. **Темы:** Исторический обзор лыжного спорта. Лыжный инвентарь и уход за ним. Спортивные сооружения для занятия лыжным спортом	2		
Раздел II. Техника передвижения на лыжах. **Темы:** Основы техники способов передвижения на лыжах в бесснежный период Изучение попеременного двухшажного хода в бесснежный период. Изучение одновременного хода в бесснежный период. Строевая подготовка на лыжах. Основы техники способов передвижения на лыжах на снегу.	4	24	24
Раздел IV. Методика обучения. **Темы:** Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту. Значение физического воспитания детей, подростков и юношей. Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ по лыжной подготовки. Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки.	2	4	4
Раздел VI. Горнолыжная подготовка. **Темы:** Основы горнолыжной техники. Силы, действующие не лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъёмов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.	2	6	6
3 семестр	**6**	**20**	**20**
Раздел II. Техника передвижения на лыжах. **Темы:** Изучение одновременных ходов	2	4	4
Раздел V. Формы организации занятий по лыжному спорту. **Темы:** Учебная работа по лыжной подготовке внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Тип уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий.	2	2	2
Раздел VI. Горнолыжная подготовка. **Темы:** Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием.	2	10	10
Раздел XI. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. **Темы:** Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования.		4	4
4 семестр	**10**	**30**	**30**
Раздел II. Техника передвижения на лыжах. **Темы:** Попеременные ходы. Способ перехода с хода на ход. Коньковые ходы		6	6
Раздел III. Прикладные упражнения. **Темы**: Совершенствование четырехшажного хода по глубокому снегу (для туристов, охотников). Обучение преодолению искусственных препятствий (изгородей, стенок, троншей, лестниц), переползание. Буксировка лыжника, прыжки с трамплина. Преодоление неровностей, метание на лыжах гранат/снежков		2	2

Раздел V. Формы организации занятий по лыжному спорту. **Темы:** Внеурочные формы занятий. Организованные групповые занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимний праздник, игры и развлечения. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Организация занимающихся и приёмы ведения занятий. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту	2	2	2
Раздел VI. Горнолыжная подготовка. **Темы:** Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах). Выбор способов спусков, подъёмов, торможений , поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.		4	4
Раздел VII. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. **Темы:** Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения.	2	2	2
Раздел VIII. Проведение частей урока и урока в целом. **Темы:** Организация учащихся и приема ведения урока. Особенности организации и методике проведения уроков лыжной подготовки начальной и средней школах. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках лыжной подготовки. Сообщение теоретических сведений по лыжной подготовке и лыжному спорту. Игры на уроке лыжной подготовки. Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту. Дозировка нагрузки на секционных занятиях в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающихся. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.	2	6	6
Раздел IX. Методика тренировки. **Темы:** Задачи тренировки. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи тренировки по периодам и этапам. Закономерности тренировки. Содержание тренировки: общая и специальная физическая подготовка; техническая, тактическая, теоретическая и морально-волевая подготовка.		4	4
Раздел X. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту с детьми школьного возраста. **Темы:** Организация и проведение соревнования по лыжному спорту. Выбор, подготовка и оборудование трасс для соревнований по горнолыжному спорту. Подготовка и оборудование старта и финиша. Организация работы судейской коллегии в соревнованиях по слалому, скоростному спуску, прыжках на лыжах с трамплина и лыжным многоборьям. Правила соревнований по слалому, скоростному спуску, прыжках на лыжах с трамплина и лыжным многоборьям. Организация научно-педагогического контроля за процессам спортивной тренировки в лыжном спорте.	2		

Раздел XI. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. **Темы:** Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости на уроке лыжной подготовки, оценка технической подготовленности учащихся. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции лыжного спорта и в ДЮСШ.	2	4	4
ИТОГО	**26**	**84**	**84**

Практическая подготовка

Тема	**Задание на практическую подготовку (**техника изученных основных и специально-подготовительных упражнений)	**Кол-во часов**
Основы техники способов передвижения на лыжах в бесснежный период	Общеразвивающие и специально-физические упражнения лыжников	2
Изучение попеременного двухшажного хода в бесснежный период	Обучение проведению разминки на занятиях по лыжной подготовке. Имитационные упражнения в предсезонный период попеременного хода без палок на месте и в движении на равновесие и работу рук.	4
	Имитационные упражнения попеременного хода с палками на месте и в движении на подседание и отталкивание ногами. Шаговая и прыжковая имитация	2
Изучение одновременного хода в бесснежный период	Имитационные упражнения одновременного безшажного и одношажного активного ходов без палок и с палками в предсезонный период.	4
	Имитационные упражнения одношажного хода с пассивным выносом палок и двухшажного хода с палками и без палок	2
Строевая подготовка на лыжах	Построение, перестроения, повороты на месте (переступанием, махом, прыжком)	2
Основы техники способов передвижения на лыжах на снегу	Обучение ступающему шагу (с координацией движений рук). Обучение скользящему шагу с координацией постановки палок.	2
Изучение попеременного двухшажного хода	Обучение с методикой преподавания попеременному двухшажному ходу (упражнения на подседание, отталкивание, и одноопорное скольжение)	6
Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту.	Обучение передвижения с лыжами в транспорте и в группе до места занятий. Обучение подготовке лыж к занятиям и хранению после занятий (смазка, растирание)	2
	Обучение прокладыванию лыжни на учебном круге и дистанции (формирование кругов)	2
Техника безопасности на горном склоне Основы горнолыжной техники	Выбор пологого склона, обучение преднамеренному падению, способы вставания после падений Изучение учебных стоек спуска (высокая, средняя, низкая) и спортивных (стойка отдыха лыжника, аэродинамическая у горнолыжника). Смена стоек во время движения, приседание во время движения. Подъем одной лыжи в движении	2
Поворот в движении переступанием. Способы торможения. Способы подъёмов.	Подводящие упражнения к повороту переступанием. Торможение с помощью палок, упором, сменой стоек. Обучение подъему ступающим шагом и бегом, скользящим шагом.	4
Изучение одновременных ходов	Методика обучения одновременному безшажному ходу, одновременному одношажному ходу с активной постановкой палок (стартовый, гоночный ход)	2
	Методика обучения одновременному одношажному ходу с пассивной постановкой палок (с прокатом)	2
	Методика обучения одновременному двухшажному ходу	
Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки	Обучение выбору места занятий: учебного и тренировочного кругов. Выбор склона для учебной работы для определенного контингента учащихся.	2
	Обучение подготовке склона.	
Силы, действующие не	Спуск с широким и узким ведением лыж, с разведением и смыканием	2

лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков.	лыж, с неравномерным распределением веса тела на лыжи.	
	Подкидывание и ловля предметов в движении. Обучение преодолению неровностей на склоне.	
Анализ техники поворотов в движении	Обучение повороту упором (полуплуг) рулением	2
	Обучение повороту в плуге	
	Обучение повороту из упора махом	2
Способы торможения лыжами	Обучение торможению преднамеренным падением. Торможение плугом	2
Способы подъёмов	Изучение подъема елочкой (ступающий шаг с разведением носков лыж) и полуелочкой (преодоление подъема наискось)	2
Учет успеваемости на уроке лыжной подготовки, оценка технической подготовленности обучающихся	Выполнение ходов на технику (на оценку)	2
	Выполнение норматива прохождения дистанции на время (на оценку)	2
Попеременные ходы	Обучение попеременному четырехшажному ходу	2
Способ перехода с хода на ход	Методика обучения перехода с хода на ход (с повтором и совершенствованием попеременных и одновременных ходов)	2
Коньковые ходы	Обучение попеременному коньковому и полуконьковому ходу	2
	Обучение одновременному двухшажному ходу (силовой в подъем) Обучение одновременному двухшажному ходу (с прокатом, равнинный)	
	Обучение одновременному одношажному ходу, коньковому ходу без отталкивания палками (с махами руками и без)	
Прикладные упражнения	Совершенствование четырехшажного хода по глубокому снегу (для туристов, охотников) Обучение преодолению искусственных препятствий (изгородей, стенок, троншей, лестниц), переползание	2
	Буксировка лыжника, прыжки с трамплина Преодоление неровностей, метание на лыжах гранат/снежков	
Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки	Обучение регулированию нагрузки на уроках по лыжной подготовке Обучение распределению нагрузки в соответствии с температурным режимом для разного возраста Обучение правильной форме одежды для занятий на лыжах	2
Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки	Обучение проведения частей уроками студентами на своей группе	2
Игры на уроке лыжной подготовки	Игры и эстафеты на лыжах с закреплением пройденного материала на уроке.	2
Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе	Знакомство с методикой проведения походов на лыжах по внеклассной работе.	2
Задачи тренировки	Методы тренировочных нагрузок (равномерная и переменная тренировки)	2
	Повторный и интервальный метод тренировки	2
Анализ техники поворотов Способы торможения лыжами	Обучение повороту на параллельных лыжах (горнолыжный спорт) Обучение торможению соскальзыванием	2
Способы подъёмов	Обучение подъему лесенкой (на самых крутых подъемах) и полулесенкой (в подъеме наискось)	2
Двигательные навыки и их характерные черты Причины появления ошибок и пути их исправления	Совершенствование техники ходов, изученных ранее. Обучение выявлению ошибок и причин их появления, умению их исправлять	2
Учет успеваемости на уроке лыжной подготовки, оценка технической подготовленности обучающихся	Выполнение ходов на технику (на оценку)	2
	Выполнение норматива прохождения дистанции на время (на оценку)	2
	Итого:	**84**

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
Выбор способа передвижения в зависимости от условий скольжения, от рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнований и индивидуальных особенностей	Способы передвижения. Индивидуальные особенности. Рельеф местности	8	Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос
Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту. Значение физического воспитания детей, подростков и юношей. Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ по лыжной подготовки. Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки	Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей	8	Подготовка к устному опросу Подготовка тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Тестирование
Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах).Выбор способов спусков, подъёмов, торможений , поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.	Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах).	8	Написание реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат
Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.	Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам.	8	Составление конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	конспект
Игры на уроке лыжной подготовки. Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту. Дозировка нагрузки на секционных занятиях в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающихся.	Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту.	6	Составление конспекта Подготовка к сдаче нормативов	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Конспект Контрольные нормативы

Прикладные упражнения	Попеременный 4-х шажный ход и его применение.	4	Самостоятельная отработка двигательных навыков при выполнении основных и специально-подготовительных упражнений	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	техника изученных основных и специально-подготовительных упражнений
	Итого:	42			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-3. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа
ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования. Описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	Пороговый	1.Работа на	**Знать:**	- тестирование	Шкала

		учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. **Владеть:** - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	- конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос	оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	**Знать:** - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. **Уметь:** - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. **Владеть:** - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	- тестирование - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос - практическая подготовка (техника изученных основных и специально-подготовительных упражнений)	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки
ПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	**Знать**: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. **Уметь**: - разрабатывать учебные программы по	- тестирование - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала

			предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. **Владеть**: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».		оценивания контрольных нормативов
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	**Знать**: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения. **Уметь**: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. **Владеть**: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».	- тестирование - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос - практическая подготовка (техника изученных основных и специально-подготовительных упражнений)	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки
ПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	**Знать:** - методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся; - специфику педагогического общения и взаимодействия в коллективе; **Уметь:** - организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; - развивать личные лидерские и коммуникативные компетенции; - создавать благоприятную среду для развития творческих способностей; **Владеть:** - методами определения психологической совместимости обучающихся, их творческого потенциала; - навыками и способами организации	- тестирование - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов

			деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающего сотрудничество и успешную работу в коллективе (команде); - методами и приемами, стимулирующими и поддерживающими активность обучающихся.		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	**Знать:** - методы, способы и приемы организации самостоятельной работы и сотрудничества обучающихся; - специфику педагогического общения и взаимодействия в коллективе; **Уметь:** - организовать эффективное сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия; - развивать личные лидерские и коммуникативные компетенции; - создавать благоприятную среду для развития творческих способностей; **Владеть:** - методами определения психологической совместимости обучающихся, их творческого потенциала; - навыками и способами организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающего сотрудничество и успешную работу в коллективе (команде); - методами и приемами, стимулирующими и поддерживающими активность обучающихся.	- тестирование - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос - практическая подготовка (техника изученных основных и специально-подготовительных упражнений)	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки
ПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	**Знать:** - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. **Уметь:** - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. **Владеть:** - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	- тестирование - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов

	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	**Знать:** - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. **Уметь:** - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. **Владеть:** - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	- тестирование - конспект, - реферат; - контрольные нормативы - устный опрос - практическая подготовка (техника изученных основных и специально-подготовительных упражнений)	Шкала оценивания теста Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания контрольных нормативов Шкала оценивания практической подготовки

Шкала оценивания контрольных нормативов

Практические требования

Баллы	Мужчины 10 км	Женщины 5 км
15	48 мин	28 мин
10	50 мин	30 мин
5	52 мин	33 мин

Практические требования

Баллы	Мужчины 15 км	Женщины 10 км
15	1 ч. 10 мин	1 ч.
10	1 ч. 15 мин.	1ч. 4 мин.
5	1 ч. 20 мин.	1 ч. 8 мин.

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
Упражнения выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно	12-15
Упражнения выполнены с соблюдением всех требований, но допущено не более двух незначительных ошибок	9-11
Упражнение, выполнено, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	5-8
Упражнения выполнены неправильно	0-4

Шкала оценивания теста

На выполнение тестовых заданий отводится 1 час (60 мин).

Критерии оценивания	Баллы
от 20 до 23 очков	6
от 16 до 19 очков	4
от 12 до 15 очков	2
от 0 до 11 очков	0

Шкала оценивания реферата

Критерии оценивания	Баллы
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	7-8
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения науки, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	5-6
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, источниковая база является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения историографии темы, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-4
Работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, источниковая база исследования является недостаточной для решения поставленных задач, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать собственную позицию.	0-2

Шкала оценивания конспекта

Критерии оценивания	Баллы
содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом	6
содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам конспекта, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно формулировать свою мысль	4-5
содержание не отражает особенности проблематики избранной темы; студент показал неуверенное владение материалом	2-3
работа не имеет логичной структуры, содержание работы в основном не соответствует теме, студент показал неуверенное владение материалом, неумение формулировать основную мысль	0-1

Шкала оценивания устного опроса

Критерии оценивания	Баллы
Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	6
Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	4-5
Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	2-3
Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-1

5.3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерные вопросы к устному опросу

1. Выбор способа передвижения в зависимости от условий скольжения.
2. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности.
3. Выбор способа передвижения в зависимости от характера опоры.
4. Выбор способа передвижения в зависимости от обстановки соревнований и индивидуальных особенностей.
5. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту.
6. Значение физического воспитания детей, подростков и юношей.
7. Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей.
8. Содержание школьных программ по лыжной подготовки.
9. Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки

Примерные темы для составления конспекта

1. Двигательные навыки и их характерные черты.
2. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
3. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте.
4. Игры на уроке лыжной подготовки.
5. Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе.
6. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту.
7. Дозировка нагрузки на секционных занятиях в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающихся

Примерные задания практической подготовки

Основные и специально-подготовительные упражнения

1. Попеременный двухшажный ход
2. Одновременный двухшажный ход
3. Одновременный одношажный ход
4. Одновременный бесшажный ход
5. Попеременный четырехшажный ход
6. Переходы с хода на ход
7. Поворот переступанием
8. Поворот упором
9. Поворот из упора махом

10. Поворот на параллельных лыжах
11. Торможение плугом
12. Торможение соскальзыванием
13. Торможение палками, упором, падением.
14. Способы передвижения в подъем: ступающим/скользящим шагом, лесенкой, полулесенкой, елочкой, полуелочкой
15. Способы передвижения со спуска: высокая/средняя/низкая стойка, стойка отдыха, аэродинамическая стойка

Примерная тематика рефератов

1. Развитие лыжного спорта.
2. Представительство лыжного спорта в олимпийском движении современности.
3. Победители и призеры олимпийских игр России.
4. Эволюция техники передвижения на лыжах.
5. Методика тренировки лыжного спорта.
6. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.
7. Основы техники передвижения на лыжах.
8. Методика обучения передвижения на лыжах.
9. Способы передвижения на лыжах.
10. Строевые упражнения. Объяснение упражнений.
11. Техника передвижения попеременным двухшажным ходом.
12. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом.
13. Техника передвижения одновременным одношажным ходом.
14. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту среди школьников.
15. Игры на лыжах.
16. Выбор и подготовка мест занятий для обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
17. Лыжные мази и парафины.
18. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз.
19. Основы горнолыжной техники.
20. Способы спусков в лыжной технике.
21. Способы подъемов в лыжной технике.
22. Способы торможения лыжами.
23. Способы поворотов в движении.
24. Причины появления ошибок в выполнении упражнений и их исправление.
25. Особенности методики обучения в лыжном спорте в зависимости от пола и возраста обучающихся.

Примерный тест

№	Вопросы теста
1	**Какому термину соответствует следующее определение: это система тренировочных упражнений, используемых в подготовке лыжника-гонщика?** а) средства физвоспитания б) средство в) средство тренировки
2	**На сколько этапов можно разделить многолетний процесс подготовки гонщика-лыжника?** а) 6 б) 7 в) 8
3	**С какого возраста начинается предварительная подготовка лыжника-гонщика?** а) 10-12 б) 9-12 в) 8-10
4	**Что включают в себя общеподготовительные упражнения в процессе тренировки лыжника-гонщика?** а) все передвижения на лыжах б) упражнения по развитию физических качеств в) имитация лыжных ходов на месте и в движении
5	**Что такое интенсивность физической нагрузки?** а) система движений, направленная на достижение высших спортивных результатов на основе повышения работоспособности организма б) это величина прилагаемых усилий, напряжённости функций и силы воздействия нагрузки в каждый момент упражнения либо степень концентрации объёма тренировочной работы во времени в) совершенствование физических, морально-волевых качеств, овладение техникой и тактикой ЛС
6	**Что такое техника передвижения на лыжах?** а) наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической подготовки спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат б) система движений, обеспечивающая наиболее высокий спортивный результат в) рациональная система движений для конкретных условий и уровня физичекой подготовки спортсмена
7	**На какие группы делятся лыжные ходы?** а) коньковые, классические, одновременные, попеременные б) классические, попеременные, одновременные в) коньковые, классические
8	**На какие подгруппы делятся классические ходы?** а) одношажные и двушажные б) попеременные и одновременные в) с отталкиванием руками и без отталкивания руками
9	**На какие подгруппы делятся попеременные классические ходы?** а) двушажный и бесшажный б) двухшажный и четырёхшажный в) двухшажный и одношажный
10	**На какие подгруппы делятся одновременные классические ходы?** а) одношажный двухшажный бесшажный б) одношажный двухшажный трёхшажный в) бесшажный двухшажный четырёхшажный
11	**Как подбираются лыжи?** а) по длине б) по весовому прогибу

	в) по ширине
12	**Назначение желоба на скользящей поверхности?** а) для облегчения лыжи б) для обеспечения прямолинейного движения в) для прочности лыжи
13	**Какими креплениями на лыжах пользуются современные лыжники гонщики?** а) мягкими б) полужесткими в) жесткими
14	**Каким методом тренировки вырабатывается скоростная выносливость?** а) попеременный б) равномерный в) круговой
15	**Какая лыжная мазь применяется для скольжения при минусовой погоде?** а) твёрдая б) полутвёрдая в) жидкая
16	**Применение лыжного парафина?** а) для скольжения б) для держания лыжи на снегу в) для сохранения лыжи
17	**Когда в основном применяется одновременный одношажный ход?** а) при движении на равнине б) при движении под уклон в) при движении со склона
18	**В чём отличие скоростного варианта одновременного одношажного хода от хода с пассивной постановкой палок?** а) выносом рук и палок до начала отталкивания ногой б) одновременном отталкивании ногой и выносом рук в) выносом рук и палок после отталкивания
19	**Назовите место проведения первых зимних Олимпийских игр?** а) Шамони (Франция) – 1924 г. б) Санкт Мориц (Швеция) -1928 г. в) Лайк - Плэсид (США)-1932 г.
20	**Первое выступление советских спортсменов на Белых Олимпийских играх?** а)1960г. - Скво - Вэлли (США) б)1956г. - Кортина д”Ампецо (США) в)1964г. - Инсбрук (Австрия)
21	**Первый чемпион России по лыжным гонкам?** а) Бычков б) Немухин в) Васильев
22	**Назовите год проведения первого чемпионата России по лыжным гонкам?** а) 1910 г. б) 1911 г. в) 1912 г.
23	**Кто в Нагано завоевал золото на 30км?** а) Л. Лазутина б) Ю. Чепалова в) Л. Егорова

Примерные контрольные нормативы на лыжной дистанции:

- 10 км мужчины
- 15 км мужчины
- 5 км женщины
- 10 км женщины

Примерные вопросы для зачёта

1. История появления лыж и лыжного спорта. Выдающиеся спортсмены.
2. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе.
5. Классификация способов передвижения на лыжах.
6. Основы техники передвижения на лыжах.
7. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника».
8. Методика обучения программным способам передвижения на лыжах.
9. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.
10. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
11. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога.
12. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий.
13. Части урока и основные задачи. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.
14. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке.
15. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся.
16. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.
17. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова,

технология смазки лыж.

18. Соревнования - составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании).
19. Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам.
20. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований.

Примерные экзаменационные вопросы.

1.Пути развития лыжного спорта в России.
2.Анализ техники одновременных лыжных ходов.
3.Лыжные трамплины и их классификация. Характеристика прыжковых лыж.
4.Организация и значение лыжной подготовки в годы Великой Отечественной войны.
5.Лыжная подготовка, как часть физической культуры в школе.
6.Методика обучения попеременным лыжным ходам.
7.Участие Российских лыжников в Олимпийских играх, первенствах мира, розыгрыше Кубка мира.
8.Форма организации занятий по лыжной подготовке в школе.
9.Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж.
10.Современное состояние и задачи дальнейшего развития лыжного спорта в России.
11.Методика обучения попеременному двухшажному лыжному ходу.
12.Игры при обучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах.
13.Современное состояние лыжного спорта за рубежом.
14.Техника спусков и способов подъёмов на лыжах.
15.Лыжный инвентарь и его индивидуальный подбор для занимающихся.
16.Лыжный спорт в физкультурно-оздоровительных комплексах.
17.Выбор способов передвижения на лыжах, в зависимости от рельефа местности и метеорологических условий.
18.Анализ техники поворотов на месте и способов перестроения.
19.Назначение и свойства лыжной мази.
20.Современные методы спортивной подготовки в лыжном спорте.
21.Основные виды соревнований по лыжному спорту: характер, Положение о соревнованиях, система зачёта и значимость в развитии лыжного спорта.
22.Выбор лыжных мазей, в зависимости от состояния снега и лыжни.
23.Анализ техники торможения на лыжах.

24.Перспективное и текущее планирование работы по лыжному спорту.
25.Внеурочные занятия по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
26.Выбор места проведения соревнований по лыжным гонкам: подготовка дистанции, старта и финиша.
27.Основы техники конькового хода. Отличительные особенности от классического хода.
28.Основы организации, цель и задачи учебной работы по лыжной подготовке в школе.
29.Анализ техники попеременного четырехшажного хода.
30.Воспитательное и оздоровительное влияние занятий лыжным спортом с детьми и взрослыми.
31.Сравнительный анализ техники движений в попеременных и одновременных ходах.
32.Переменный метод тренировки: средства, целесообразность применения, в зависимости от периода подготовки.
33.Снаряжение спортсмена для участия в различных видах лыжного спорта.
34.Особенности организации проведения уроков по лыжной подготовке в начальных классах.
35.Учебная документация по лыжной подготовке в школе.
36.Выбор места, подготовка и оборудование трасс слалома и скоростного спуска.
37.Методика проведения уроков по лыжной подготовке в старших классах.
38.Общеразвиваюшие и специальные упражнения в подготовке лыжных гонщиков.
39.Основная документация и виды учета работы по лыжной подготовке в школе.
40.Планирование и учет учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ.
41.Игры на уроках по лыжной подготовке в школе.
42.Организация соревнований по лыжному спорту в школе и других детских спортивных учреждениях (Положение о соревнованиях и другая документация).
43.Методы педагогического контроля о состоянии подготовленности и здоровья на уроках по лыжной подготовке.
44.Подготовительный период тренировки: содержание, средства и методы.
45.Система зачета в соревнованиях по лыжному спорту.
46.Основные документы планирования работы по лыжной подготовке в школе.
47.Содержание тренировки в соревновательный период: характеристика, средства и методы.
48.Строевые приемы и упражнения на занятиях по лыжной подготовке.
49.Урок лыжной подготовки, как основная форма занятий в школе.
50.Анализ техники спусков с преодолением неровностей и поворотов в движении (рулением и махом).
51.Правила соревнований по биатлону.
52.Факторы, влияющие на моторную плотность урока: приёмы регулирования

нагрузки на уроке.

53. Особенности тренировочного процесса в лыжном спорте для девушек и женщин.
54. Периодизация тренировочного процесса в лыжном спорте в годичном цикле.
55. Организация и методика проведения тренировочных занятий по лыжам в ДЮСШ в различных возрастных группах.
56. Методика контроля за подготовленностью лыжников-гонщиков.
57. Планирование соревнований по лыжам в школе: виды и характеристика соревнований.
58. Организация и проведение массовых мероприятий со школьниками на лыжах во внеурочное время.
59. Интервальный метод тренировки: задачи, средства реализации, целесообразность применения (примеры).
60. Внешние и внутренние силы, действующие на лыжника во время перемещения по дистанции и при спусках.
61. Типы уроков по лыжной подготовке в школе.
62. Контрольный метод тренировки: задачи, средства реализации, место в учебно-тренировочном процессе (примеры).
63. Средства и методы спортивной подготовки лыжников в бесснежное время года (специальные упражнения, тренажерные устройства и т.д.).
64. Фазовая структура техники попеременного двухшажного хода в лыжах.
65. Подготовка и разметка лыжных трасс к занятиям и соревнованиям.
66. Твердые мази и их применение.
67. Анализ техники поворотов в движении - махом.
68. Специальные упражнения лыжников – гонщиков и их применение в различных периодах тренировочного процесса.
69. Лыжные парафины (средства смазки) и их применение.
70. Методика обучения технике лыжных ходов.
71. Равномерный метод тренировки: задачи, средства реализации, периодизация применения (примеры).
72. Структура двигательных действий в лыжах: пространственные, временные и динамические характеристики, определяющие эффективность техники движений.
73. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворот на месте, ходам, спускам, подъёмам.
74. Технические особенности перехода с хода на ход.
75. Формы разминок и их роль в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.
76. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей детей при обучении в лыжном спорте.
77. Воспитание морально-волевых качеств детей и подростков в лыжной подготовке.
78. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке в школе.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, сдача контрольных нормативов, тестирование, конспект, практическая подготовка.
Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачёта

Критерии оценивания	Баллы
Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	15-20
Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	9-14
Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	5-8
Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-4

Шкала оценивания экзамена

Критерии оценивания	Баллы
Полные и точные ответы на все вопросы. Свободное владение основными терминами и понятиями курса. Последовательное и логичное изложение материала курса. Законченные выводы и обобщения по теме вопросов. Исчерпывающие ответы на вопросы.	23-30

Ответы на вопросы содержат от одной до трёх негрубых ошибок. Уверенное владение терминами и понятиями курса. Изложение материала курса почти всегда логично и последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат до трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы в основном исчерпывающие.	15-22
Ответы на вопросы в целом правильные, но содержат более трёх ошибок, в том числе грубых. Владение терминами и понятиями курса неуверенное. Изложение материала часто нелогично и не всегда последовательно. Выводы и обобщения по теме вопросов содержат более трёх логически незаконченных положений. Ответы на вопросы неполные.	7-14
Правильные ответы на менее половины вопросов. Отсутствие владения основными понятиями курса. Материал изложен нелогично, непоследовательно и неправильно. Выводы и обобщения по теме вопросов почти всегда содержат логически незаконченные темы.	0-6

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	**Оценка по дисциплине**
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	**Оценка по 5-балльной системе**
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура [Текст]: методики практического обучения: учебник для вузов. - М.: КНОРУС, 2017. - 304с.

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов /Е.Ф. Жданкина, И.М. Добрынин. — М.: Юрайт, 2019. — 125 с.— Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B00C40D3-03D8-4596-A2F8-9297C9708F5D.
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : лыжный спорт : учебник для вузов /Сергеев Г.А.,ред. - 4-е изд. - М. : Академия, 2015. - 176с.

6.2. Дополнительная литература:

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие /С.А. Луценко [и др.]. — СПб. : Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 88 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/29969.html
2. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс]. - Архангельск: САФУ, 2015. – 11с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html
3. Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — М.: Советский спорт, 2014. — 80 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/40826.html
4. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие для вузов /под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд. — М. : Юрайт, 2018. — 189 с. —Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

http://lib.sportedu.ru - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
http://www.nlr.ru - Российская национальная библиотека
http://www.rsl.ru - Российская государственная библиотека
http://library.ru - Library.ru Информационно – справочный портал
http://sigla.ru - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран
http://www.prometeus.nsc.ru Отделение ГПНТБ СО РАН
http://www.skisport.ru. -Лыжный спорт- журнал
http://www.flgr.ru – сайт федерации Лыжных гонок России.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows
Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:
Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных
fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.