

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2020 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e2

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(МГОУ)**

**Факультет физической культуры**  
**Кафедра спорта**

Согласовано управлением организации  
и контроля качества образовательной  
деятельности

«10» «06» 2020 г

Начальник управления

/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол «10» «06» 2020 г. № 10

Председатель

/Г.Е. Суслин/

**Рабочая программа дисциплины**  
**Лыжный спорт**

**Направление подготовки**  
**44.03.05 Педагогическое образование**

**Профиль:**  
**Физическая культура и дополнительное образование**

**Квалификация**  
**Бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очная**

Согласовано учебно-методической  
комиссией факультета физической культуры:

Протокол «10» «06» 2020 г. №

Председатель УМКом

/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта

Протокол «10» «06» 2020 г. № 10

Зав. кафедрой

/Е.В. Шустова/

Мытищи  
2020

Автор-составитель:

Дидрих А.П.,  
ст. преподаватель кафедры спорта

Рабочая программа дисциплины «Лыжный спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121.

Год начала подготовки 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 9  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 11 |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 28 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 29 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 29 |
| 9. Материально техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 30 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1 Цели и задачи дисциплины**

#### **Цель освоения дисциплины**

Освоение технологии профессиональной деятельности бакалавра физической культуры на основе специфики дисциплины «Лыжный спорт»:

- 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 изучения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**УК-7:** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-2:** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

**ОПК-3:** Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

**ОПК-5:** Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа курса «Лыжный спорт» составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура и дополнительное образование».

Учебная дисциплина «Лыжный спорт» в базовую часть Блока 1 «Дисциплины (модуля)» и является обязательной для изучения, обеспечивает профессиональную подготовку будущих

бакалавров для работы в образовательных учреждениях различных типов.

Для освоения дисциплины используются знания, умения, и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура».

### **3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.**

#### **3.1. Объем дисциплины.**

| <b>Показатель объема дисциплины</b>          | <b>Форма обучения</b> |
|----------------------------------------------|-----------------------|
|                                              | <b>Очная</b>          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 6                     |
| Объем дисциплины в часах                     | 216                   |
| Контактная работа*:                          | 114,5                 |
| Лекции                                       | 36                    |
| Практические занятия                         | 76                    |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 2,5                   |
| Зачет                                        | 0,2                   |
| Экзамен                                      | 0,3                   |
| Предэкзаменационная консультация             | 2                     |
| Самостоятельная работа                       | 84                    |
| Контроль                                     | 17,5                  |

### 3.2 Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| <b>Наименование разделов (тем)</b><br><b>Дисциплины с кратким содержанием</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Количество часов</b> |                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Лекции</b>           | <b>Практические</b> |
| <b>Раздел I. История развития лыжного спорта.</b><br><b>Темы:</b> Исторический обзор лыжного спорта. Лыжный инвентарь и уход за ним. Спортивные сооружения для занятия лыжным спортом                                                                                                                                                                                                                               | <b>4</b>                |                     |
| <b>Раздел II. Техника передвижения на лыжах.</b><br><b>Темы:</b> Основы техники способов передвижения на лыжах.<br>Одновременные ходы.<br>Попеременные ходы.<br>Способ перехода с хода на ход.<br>Выбор способа передвижения в зависимости от условий скольжения, от рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнований и индивидуальных особенностей.                                                     | <b>4</b>                | <b>16</b>           |
| <b>Раздел III. Прикладные упражнения.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2</b>                | <b>8</b>            |
| <b>Раздел IV. Методика обучения.</b><br><b>Темы:</b> Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту.<br>Значение физического воспитания детей, подростков и юношей.<br>Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей.<br>Содержание школьных программ по лыжной подготовки.<br>Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. | <b>4</b>                | <b>10</b>           |
| <b>Раздел V. Формы организации занятий по лыжному спорту.</b><br><b>Темы:</b> Учебная работа по лыжной подготовке внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.<br>Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Тип уроков. Структура урока.                                                                                                              | <b>4</b>                | <b>6</b>            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|
| <p>Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий. Внеурочные формы занятий.</p> <p>Организованные групповые занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимний праздник, игры и развлечения.</p> <p>Самодетельные групповые занятия. Индивидуальные занятия.</p> <p>Организация занимающихся и приёмы ведения занятий.</p> <p>Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |    |
| <p><b>Раздел VI. Горнолыжная подготовка.</b></p> <p><b>Темы:</b> Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на 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.</p> <p>Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».</p> <p>Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные.</p> <p>Поворот в движении переступанием.</p> <p>Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона.</p> <p>Анализ техники поворотов в движении рулением ( плугом, упором ) и махом ( из упора и на параллельных лыжах).</p> <p>Выбор способов спусков, подъёмов, торможений , поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склонов, состояние снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.</p> | 2 | 10 |
| <p><b>Раздел VII. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах.</b></p> <p><b>Темы:</b> Основы методики обучения.</p> <p>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.</p> <p>Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте.</p> <p>Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений.</p> <p>Причины появления ошибок и пути их исправления.</p> <p>Причины травматизма и пути их предупреждения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 | 10 |
| <p><b>Раздел VIII. Проведение частей урока и урока в целом.</b></p> <p><b>Темы:</b> Организация учащихся и приема ведения урока.</p> <p>Особенности организации и методике проведения уроков лыжной подготовки начальной и средней школах.</p> <p>Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Сообщение теоретических сведений по лыжной подготовке и лыжному спорту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2 | 8  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Игры на уроке лыжной подготовки.<br>Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе.<br>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.<br>Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |           |
| <b>Раздел IX. Методика тренировки.</b><br><b>Темы:</b> Задачи тренировки. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи тренировки по периодам и этапам.<br>Закономерности тренировки.<br>Содержание тренировки: общая и специальная физическая подготовка; техническая, тактическая, теоретическая и морально-волевая подготовка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4         | 4         |
| <b>Раздел X. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту с детьми школьного возраста.</b><br><b>Темы:</b> Организация и проведение соревнования по лыжному спорту.<br>Выбор, подготовка и оборудованность трасс для соревнований по горнолыжному спорту.<br>Подготовка и оборудованность старта и финиша.<br>Организация работы судейской коллегии в соревнованиях по слалому, скоростному спуску, прыжках на лыжах с трамплина и лыжным многоборьям.<br>Правила соревнований по слалому, скоростному спуску, прыжках на лыжах с трамплина и лыжным многоборьям.<br>Организация научно-педагогического контроля за процессом спортивной тренировки в лыжном спорте. | 4         | 4         |
| <b>Раздел XI. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса.</b><br><b>Темы:</b> Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту.<br>Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление.<br>Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.<br>Учет успеваемости на уроке лыжной подготовки, оценка технической подготовленности учащихся.<br>Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции лыжного спорта и в ДЮСШ.                                                                                    | 4         |           |
| <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>36</b> | <b>76</b> |

**Формы контроля:**

Зачет - 2 семестр очного отделения.

Экзамен – 4 семестр очного отделения.

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

| Темы для самостоятельного изучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Изучаемые вопросы                                                                                            | Количество 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.<br>Индивидуальные особенности.<br>Рельеф местности                                     | 14               | Изучение материалов по истории развития лыжного спорта   | Лыжный спорт:. [Текст]: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. под ред. И.М Бутин. – М.: Физкультура и спорт, 2009  | 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   | 14               | Ознакомление с правилами соревнований по лыжному спорту. | Лыжный спорт:. [Текст]: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. под ред. И.М Бутин. – М.: Физкультура и спорт, 2009  | Устный опрос     |
| 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). | 14               | Написание реферата                                       | Лыжный спорт:. [Текст]: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. под ред. И.М. Бутин. – М.: Физкультура и спорт, 2009 | 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.            | 14 | Составление конспекта                          | Лыжный спорт:. [Текст]: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. под ред. И.М Бутин. – М.: Физкультура и спорт, 2009 | 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. | 14 | конспектирование                               | Лыжный спорт:. [Текст]: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. под ред. И.М Бутин. – М.: Физкультура и спорт, 2009 | конспект                                                                                              |
| Прикладные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Попеременный 4-х шажный ход и его применение.                                       | 14 | Самостоятельная отработка двигательных навыков | Лыжный спорт:. [Текст]: Учебник для факультетов физического воспитания педагогических институтов. под ред. И.М Бутин. – М.: Физкультура и спорт, 2009 | экспертная оценка преподавателем техники изученных основных и специальных подготовительных упражнений |
| Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | 84 |                                                |                                                                                                                                                       |                                                                                                       |

## 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<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-2: способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)                                              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-3: способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ОПК-5: способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении                                                                                                          | 1.Работа на учебных занятиях<br>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: способен поддерживать | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. | <u>Знать:</u><br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику | - тестирование<br>-оценка техники изученных основных | 41-60            |

|                                                                                                                     |             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                            |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |             | работы и т.д.)<br>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)                                              | профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><u>Уметь:</u><br>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры<br><u>Владеть:</u><br>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>- простейшими приемами самомассажа и релаксации;                                                                                                                | и специально-подготовительных упражнений<br>-проверка выполнения конспектов, рефератов;<br>- выполнение контрольных нормативов<br>-устный опрос<br>-зачет<br>-экзамен                                                                                                      |        |
|                                                                                                                     | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)<br>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.) | <u>Знать:</u><br>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;<br>- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.<br><u>Уметь:</u><br>- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики;<br>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.<br><u>Владеть:</u><br>- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности;<br>- простейшими приемами самомассажа и релаксации; | - тестирование<br>-оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений<br>-проверка выполнения конспектов, рефератов;<br>- выполнение контрольных нормативов<br>- участие в соревнованиях по лыжному спорту.<br>-устный опрос<br>-зачет<br>-экзамен | 61-100 |
| ОПК-2:                                                                                                              | Пороговый   | 1.Работа на                                                                                                       | <u>Знать:</u> - основы педагогики;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - тестирование                                                                                                                                                                                                                                                             |        |

|                                                                                                                                                                                                      |             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий) |             | учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)<br>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы управления образовательными учреждениями;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ;</li> <li>- основы взаимодействия участников образовательного процесса.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u> - определять цель, задачи и структуру образовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля;</li> <li>- проектировать современные образовательные технологии;</li> <li>- учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы</li> </ul> <p><u>Владеть:</u> - определять цель, задачи и структуру образовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля;</li> <li>- проектировать современные образовательные технологии;</li> <li>- учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений</li> <li>-проверка выполнения конспектов, рефератов;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>-устный опрос</li> <li>-зачет</li> <li>-экзамен</li> </ul> | 41-60  |
|                                                                                                                                                                                                      | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)<br>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.) | <p><u>Знать:</u> - основы педагогики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы управления образовательными учреждениями;</li> <li>- основы теории и методики физического воспитания;</li> <li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li> <li>- основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ;</li> <li>- основы взаимодействия участников образовательного</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>-оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений</li> <li>-проверка выполнения конспектов, рефератов;</li> </ul>                                                                               | 61-100 |

|                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                              | <p>процесса</p> <p><u>Уметь:</u> - определять цель, задачи и структуру образовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля;</li> <li>- проектировать современные образовательные технологии;</li> <li>- учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы</li> </ul> <p><u>Владеть:</u> - определять цель, задачи и структуру образовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля;</li> <li>- проектировать современные образовательные технологии;</li> <li>- учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>- участие в соревнованиях по лыжному спорту.</li> <li>-устный опрос</li> <li>-зачет</li> <li>-экзамен</li> </ul>                                                                                                             |       |
| ОПК-3:<br>способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных | Пороговый | <p>1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)</p> <p>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)</p> | <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы педагогики и психологии;</li> <li>- особенности возрастного развития личности;</li> <li>- особенности функционального развития организма;</li> <li>- особенности анатомо-физиологического строения организма;</li> <li>- общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся;</li> <li>- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;</li> <li>- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>-оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений</li> <li>-проверка выполнения конспектов, рефератов;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>-устный опрос</li> <li>-зачет</li> <li>-экзамен</li> </ul> | 41-60 |

|                                                                                                                |             |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| образовательных стандартов                                                                                     |             |                                                                                                                     | <u>Владеть:</u><br>- навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        |
|                                                                                                                | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)<br>2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.) | <u>Знать:</u><br>- основы педагогики и психологии;<br>- особенности возрастного развития личности;<br>- особенности функционального развития организма;<br>- особенности анатомо-физиологического строения организма;<br>- общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования.<br><u>Уметь:</u><br>- планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся;<br>- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;<br>- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.<br><u>Владеть:</u><br>- навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. | - тестирование<br>- оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений<br>- проверка выполнения конспектов, рефератов;<br>- выполнение контрольных нормативов<br>- участие в соревнованиях по лыжному спорту.<br>- устный опрос<br>- зачет<br>- экзамен | 61-100 |
| ОПК-5:<br>Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)<br>2. Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.) | <u>Знать:</u><br>- педагогику физической культуры;<br>- теорию и методику физического воспитания;<br>- современные технологии обучения и воспитания;<br>- современные методы диагностики состояния обучающихся;<br>- современные оздоровительные технологии.<br><u>Уметь:</u><br>- использовать современные методы обучения и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - тестирование<br>- оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений<br>- проверка выполнения конспектов, рефератов;                                                                                                                                  | 41-60  |

|                                     |             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|-------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| корректировать трудности в обучении |             |                                                                                                                              | <p>воспитания в учебном процессе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;</li> <li>- адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>-устный опрос</li> <li>-зачет</li> <li>-экзамен</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                         |             |
|                                     | Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях (лекции, практ. работы и т.д.)</p> <p>2.Самостоятельная работа (домашние задания и т.д.)</p> | <p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педагогику физической культуры;</li> <li>- теорию и методику физического воспитания;</li> <li>- современные технологии обучения и воспитания;</li> <li>- современные методы диагностики состояния обучающихся;</li> <li>- современные оздоровительные технологии.</li> </ul> <p><u>Уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе;</li> <li>- использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;</li> <li>- адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.</li> </ul> <p><u>Владеть:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- тестирование</li> <li>-оценка техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений</li> <li>-проверка выполнения конспектов, рефератов;</li> <li>- выполнение контрольных нормативов</li> <li>- участие в соревнованиях по лыжному спорту.</li> <li>-устный опрос</li> <li>-зачет</li> <li>-экзамен</li> </ul> | 61-100      |
| <b>Итого:</b>                       |             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 600 б./6 к. |
|                                     |             |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 100 б.      |

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

**Вопросы к зачёту**

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.

**Вопросы к экзамену**

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. Общеразвивающие 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.

### **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.

### **Тесты**

#### **теоретической подготовки студентов факультета физической культуры и спорта по лыжному спорту.**

Вопрос 1.

Назовите место проведения 1-х Олимпийских игр ?

- а). Шамони (Франция) – 1924 г.
- б). Санкт Мориц (Швеция) -1928 г.
- в). Лайк - Плэсид (США)-1932 г.

Вопрос 2.

Первое выступление советских спортсменов на Олимпийских играх?

- а). 1960г.- Скво - Вэлли ( США ).
- б). 1956г.-Кортина д'Ампеццо ( США ).
- в). 1964г.-Инсбрук (Австрия).

Вопрос 3.

Первый чемпион России?

- а). Бычков.
- б). Немухин.
- в). Васильев.

Вопрос 4.

Назовите год проведения 1-го чемпионата России ?

- а). 1910 г.

- б). 1911 г.
- в). 1912 г.

Вопрос 5.

Как подбираются лыжи ?

- а). по длине.
- б). по весовому прогибу.
- в). по ширине.

Вопрос 6.

Назначение желоба на скользящей поверхности?

- а). для облегчения лыжи.
- б). для обеспечения прямолинейного движения.
- в). для прочности лыжи.

Вопрос 7.

Какими креплениями на лыжах пользуются современные лыжники гонщики?

- а). мягкими.
- б). полужесткими.
- в). жесткими.

Вопрос 8.

Сколько фаз в попеременном 2-х шажном ходе ?

- а). 5 фаз.
- б). 4 фазы.
- в). 6 фаз.

Вопрос 9.

Поворот из упора выполняется ?

- а). рулением.
- б). махом.
- в). переступанием.

Вопрос 10.

Сколько толчков палками делает лыжник в попеременном четырех шажном ходе?

- а). 4 толчка.
- б). 3 толчка.
- в). 2 толчка.

Вопрос 11.

С какого классического хода начинается лыжная подготовка в школе?

- а). 2-х шажный попеременный.
- б). 3-х шажный одновременный.
- в). 4-х шажный попеременный.

Вопрос 12.

Что такое биатлон ?

- а). гонка и прыжки на лыжах.
- б). гонка и стрельба из винтовки по мишеням .
- в). гонка и стрельба из лука.

Вопрос 13.

Из каких положений производится стрельба из лука ?

- а). лёжка, с колена.
- б). с колена, стойка.
- в). лёжка, стойка.

Вопрос 14.

Какой из лыжных ходов использует биатлонист в соревнованиях?

- а). классический.
- б). коньковый.
- в). свободный

Вопрос 15.

Какое оружие применяется в биатлоне ?

- а). боевое.
- б). мелкокалиберное.
- в). пневматическое.

Вопрос 16.

Каким методом тренировки вырабатывается скоростная выносливость?

- а). попеременный.
- б). равномерный.
- в). круговой.

Вопрос 17.

Сколько периодов тренировок в годичном цикле ?

- а). 3 периода.
- б). 4 периода.
- в). 1 период.

Вопрос 18.

Сколько можно менять лыж во время гонки ?

- а). 4.
- б). 1.
- в). 2.

Вопрос 19.

На каком расстоянии ставится разметка по трассе соревнований ?

- а). 4 м.
- б). 1 м.
- в). в пределах видимости.

Вопрос 20.

Какая лыжная мазь применяется для скольжения при минусовой погоде ?

- а). твёрдая.
- б). полутвёрдая.
- в). жидкая.

Вопрос 21.

Старт гонки преследования?

- а). общий старт.
- б). парный.
- в). индивидуальный.

Вопрос 22.

Применение лыжного парафина ?

- а). для скольжения.
- б). для держания лыжи на снегу.
- в). для сохранения лыжи.

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

При освоении дисциплины используются следующие сочетания видов учебной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности бакалавров для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций. Специфика сочетания методов и форм организации обучения отражается в матрице

##### Методы и формы организации обучения (ФОО)

| Виды учебной работы          | Лекции | Пр. зан./сем. | СРС |
|------------------------------|--------|---------------|-----|
| Технологии                   |        |               |     |
| IT-методы                    | +      |               | +   |
| Работа в команде             |        | +             | +   |
| Игра (соревновательный)      |        | +             |     |
| Методы проблемного обучения  |        | +             |     |
| Обучение на основе опыта     |        | +             |     |
| Метод моделирования ситуации |        | +             |     |
| Поисковый метод              |        |               | +   |
| VOS МГОУ                     |        |               | +   |

Для достижения поставленных целей преподавания дисциплины реализуются следующие средства, способы и организационные мероприятия:

- изучение теоретического материала дисциплины на лекциях с использованием компьютерных технологий;
- самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Internet-ресурсов, методических разработок, специальной учебной и научной литературы, виртуальной образовательной среды МГОУ, компьютерного тестирования;
- закрепление теоретического материала при проведении практических занятий, выполнении проблемно-ориентированных, поисковых, творческих заданий, с использованием метода моделирования игровых ситуаций на специальных планшетах.

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 20% аудиторных занятий в соответствии с ФГОС. Занятия лекционного типа составляют 17 % аудиторных занятий.

### **Конспект.**

Конспектирование — процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования — запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого конспектирующего.

### **Общие требования, предъявляемые к реферату:**

- реферат должен представлять собой самостоятельную разработку актуальной проблемы по изучаемой дисциплине
- основой реферата должны служить современные научные публикации, нормативные материалы по соответствующей проблеме
- источниковая база исследования формируется на основе монографий, научных статей, справочно-информационного материала
- план и материалы реферата должны раскрывать актуальность выбранной темы
- содержание раскрываемых вопросов должно сопровождаться ссылками на источники, использованные автором, и в конце работы прилагается список этих источников.

**Текущая самостоятельная работа студентов (СРС)** направлена на углубление и закрепление знаний студента и заключается в изучении рекомендованной литературы по вопросам лекционного материала, работу с IT-ресурсами, выполнению заданий учебной практики, судействе соревнований по лыжному спорту.

### **Перечень заданий для самостоятельной работы**

1. Ознакомление с правилами соревнований по лыжному спорту.
2. Изучение материалов по истории развития по лыжному спорту
3. Подготовка положения о соревнованиях.
4. Самостоятельная отработка двигательных навыков
5. Составление конспекта
6. Написание реферата

### **Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР)**

ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов. Она включает подготовку реферата и доклада по теме реферата с презентацией, выполнение заданий по составлению комплексов общеразвивающих упражнений на различные группы мышц, комплексов упражнений для развития физических качеств, конспектов подготовительной и основной частей занятий.

### **Средства текущей и итоговой оценки качества освоения дисциплины**

Оценка успеваемости студентов осуществляется по результатам:

#### **2 семестр**

- посещения аудиторных занятий и практических занятий по лыжному спорту;
- устного опроса по теории лыжного спорта, методике проведения занятий и соревнований по лыжному спорту со школьниками;
- тестирования;
- анализа конспектов;

- анализа подготовленных студентами рефератов;
- экспертная оценка преподавателем техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений;
- выполнение контрольных нормативов

#### 4 семестр

- посещения аудиторных занятий и практических занятий по лыжному спорту;
- оценки выполненных студентами конспектов;
- анализа подготовленных студентами рефератов;
- устного опроса при сдаче выполненных индивидуальных заданий и во время экзамена в третьем семестре (для выявления знания и понимания теоретического материала дисциплины);
- экспертная оценка преподавателем техники изученных основных и специально-подготовительных упражнений;
- выполнение контрольных нормативов;
- итогов соревнований по лыжному спорту.

Текущий контроль результатов изучения дисциплины осуществляется в соответствии с технологической картой дисциплины.

### Технологическая карта дисциплины «Лыжный спорт»

#### 2 семестр

| №<br>п/<br>п | ФИО студента | Виды учебной деятельности              |                                                     |                                                     |                      |                     |                               |                              |               |
|--------------|--------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------|
|              |              | Аудиторная работа                      |                                                     |                                                     |                      |                     | СРС                           |                              | Аттестация    |
|              |              | Аудиторные занятия (посещение) 1-13 б. | Оценка за технику выполнения л/а упражнений 1-16 б. | Оценка за выполнение контрольных нормативов 1-15 б. | Устный опрос 1-10 б. | Тестирование 1-6 б. | Реферат (презентация) 1-10 б. | Подготовка конспекта 1-10 б. | Зачет 1-20 б. |
|              |              |                                        |                                                     |                                                     |                      |                     |                               |                              |               |
|              |              |                                        |                                                     |                                                     |                      |                     |                               |                              |               |

#### Текущий контроль (2 семестр)

Посещение лекционных, практических занятий 0,5 балла за 1 занятие – максимум 13 баллов.

Устный опрос по теории лыжного спорта, методике проведения занятий и соревнований по лыжному спорту со школьниками - 1-10 баллов.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных упражнений передвижения на лыжах 1-16 баллов.

Тестирование – 1-6 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов – 1-15 баллов.

Подготовка и защита реферата – 1-10 баллов.

Подготовка конспекта – 1-10 баллов.

Ответ на зачёте – 1-20 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов.

**Выполнение контрольных нормативов****Практические требования (2 семестр)**

| Оценка            | Баллы | Мужчины 10 км | Женщины 5 км |
|-------------------|-------|---------------|--------------|
| Отлично           | 15    | 48 мин        | 28 мин       |
| Хорошо            | 10    | 50 мин        | 30 мин       |
| Удовлетворительно | 5     | 52 мин        | 33 мин       |

**Результаты выполнения студентами тестовых заданий**

оцениваются двумя количественными показателями, а именно стандартной оценкой по шестибальной шкале и рейтингом от 0 до 50 очков.

Рейтинг получается путем сложения всех баллов, присвоенных за правильные ответы, когда за любое правильно выполненное задание студент получает 1 очко.

Соответствия традиционной оценки и рейтинга таковы: от 0 до 24 очков – «неудовлетворительно» или 0 баллов, от 25 до 34 очков – «удовлетворительно» или 2 балла, от 35 до 44 очков – «хорошо» или 4 балла, свыше 45 очков – «отлично» или 6 баллов.

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

Оценка, полученная студентом, учитывается при выставлении зачета

**Шкала оценивания зачёта**

| Уровни оценивания | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Баллы |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <i>Зачтено</i>    | 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 |
| <i>Зачтено</i>    | 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  |
| <i>Зачтено</i>    | 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   |
| <i>Не зачтено</i> | 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   |

## Технологическая карта дисциплины «Лыжный спорт»

### 4 семестр

| №<br>п/п | ФИО студента | Виды учебной деятельности              |                                                 |                                                     |                     |                             |                             |                 |
|----------|--------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|
|          |              | Аудиторная работа                      |                                                 |                                                     | СРС                 |                             | Аттестация                  |                 |
|          |              | Аудиторные занятия (посещение) 1-14 б. | Оценка за технику выполнения упражнений 1-15 б. | Оценка за выполнение контрольных нормативов 1-15 б. | Устный опрос 1-8 б. | Подготовка конспекта 1-8 б. | Подготовка реферата 1-10 б. | Экзамен 1-30 б. |
|          |              |                                        |                                                 |                                                     |                     |                             |                             |                 |
|          |              |                                        |                                                 |                                                     |                     |                             |                             |                 |

#### Текущий контроль (4 семестр).

Посещение лекционных, практических занятий 0,5 балла за 1 занятие – максимум 14 баллов  
Устный опрос по теории лыжного спорта, методике проведения занятий и соревнований по лыжному спорту со школьниками -1-8 баллов.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных упражнений передвижения на лыжах 1-15 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов – 1-15 баллов.

Подготовка и защита реферата – 1-10 баллов.

Подготовка конспекта – 1-8 баллов.

Ответ на экзамене– 1-30 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов

#### Выполнение контрольных нормативов

##### Практические требования (4 семестр)

| Оценка            | Баллы | Мужчины 15 км. | Женщины 10 км. |
|-------------------|-------|----------------|----------------|
| Отлично           | 15    | 1 ч. 10 мин    | 1 ч.           |
| Хорошо            | 10    | 1 ч. 15 мин.   | 1 ч. 4 мин.    |
| Удовлетворительно | 5     | 1 ч. 20 мин.   | 1 ч. 8 мин.    |

#### Шкала оценивания реферата:

8-10 баллов («отлично»)– 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.

5-7 баллов («хорошо»)– содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой источниковой базе 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.

3-4 балла («удовлетворительно») – 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.

0-2 балла («неудовлетворительно») – 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.

### Требования к содержанию экзаменационных вопросов

Экзаменационные билеты включают три типа вопросов:

- вопрос по основам или анализу техники передвижения на лыжах;
- вопрос по методике обучения передвижения на лыжах;
- вопрос по правилам соревнований, смазка лыж.

### Шкала оценивания экзамена

| Уровни оценивания      | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Баллы |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| «Отлично»              | 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 |
| «Хорошо»               | 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 |
| «Удовлетворительно»    | 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  |
| «не удовлетворительно» | 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   |

## 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](http://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 с. — 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 с. — 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](http://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.

### **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические указания по практическим занятиям. Автор-составитель Дидрих А.П.

2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Автор-составитель Дидрих А.П.

### **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»

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями;
- лаборатория оснащенная, лабораторным оборудованием:
- : комплект учебной мебели, персональный компьютер с подключением к сети Интернет, и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ

Для проведения лекционных занятий используются: персональный компьютер, видеопроектор.

Используются новейшие средства передвижения (палки, лыжи, ботинки, лыжные крепления, лыжная мазь, парафины, ускорители).

Занятия проводятся на подготовленных механическим путем лыжных трассах и укатанных лыжных склонах на территории стадиона МГОУ.