

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

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

Факультет физической культуры
Кафедра базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 24 » марта 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 24 » марта 2022 г. № 03
Председатель _____



Рабочая программа дисциплины

Лыжный спорт

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:

Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой базовых
физкультурно-спортивных дисциплин
Протокол от «16» 03 2022 г. № 7
Зав. кафедрой _____
/Е.В. Шустова/

Мытищи
2022

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 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1 Цели и задачи дисциплины

Цели освоения дисциплины

- формирования комплекса знаний, умений и навыков в области лыжного спорта;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в лыжном спорте;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств на занятиях по лыжному спорту;
- 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;

1.2. Планируемые результаты обучения.

В результате освоения дисциплины у обучающегося будут сформированы следующие компетенции:
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Виды физкультурно-спортивной деятельности», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и навыки, полученные в результате

изучения других дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Анатомия человека».

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

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Объем дисциплины.

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	4
Объем дисциплины в часах	144
Контактная работа:	66,5
Лекции	16
Практические занятия	48
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет	0,2
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	60
Контроль	17,5

Формы промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре, экзамен во 2 семестре.

3.2 Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Количество часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. История развития лыжного спорта. Темы: Исторический обзор лыжного спорта. Лыжный инвентарь и уход за ним. Спортивные сооружения для занятия лыжным спортом	2	
Раздел II. Техника передвижения на лыжах. Темы: Основы техники способов передвижения на лыжах. Одновременные ходы. Попеременные ходы. Способ перехода с хода на ход. Выбор способа передвижения в зависимости от условий скольжения, от рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнований и индивидуальных особенностей.	2	14
Раздел III. Прикладные упражнения.	2	4

Раздел IV. Методика обучения. Темы: Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту. Значение физического воспитания детей, подростков и юношей. Методика обучения детей школьного возраста с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки.		8
Раздел V. Формы организации занятий по лыжному спорту. Темы: Учебная работа по лыжной подготовке внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Тип уроков. Структура урока. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий. Внеурочные формы занятий. Организованные групповые занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимний праздник, игры и развлечения. Самодетельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Организация занимающихся и приёмы ведения занятий. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту	2	
Раздел VI. Горнолыжная подготовка. Темы: 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. Способы подъёмов: спускающим и скользящим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Способы торможения лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные. Поворот в движении переступанием. 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.	2	8
Раздел VII. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Темы: Основы методики обучения. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте. Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения.		8
Раздел VIII. Проведение частей урока и урока в целом. Темы: Организация учащихся и приема ведения урока. Особенности организации и методике проведения уроков лыжной подготовки начальной и средней школах. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на уроках лыжной подготовки.	2	6

Сообщение теоретических сведений по лыжной подготовке и лыжному спорту. Игры на уроке лыжной подготовки. Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту. Дозировка нагрузки на секционных занятиях в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающихся. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.		
Раздел IX. Методика тренировки. Темы: Задачи тренировки. Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи тренировки по периодам и этапам. Закономерности тренировки. Содержание тренировки: общая и специальная физическая подготовка; техническая, тактическая, теоретическая и морально-волевая подготовка.		
Раздел X. Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту с детьми школьного возраста. Темы: Организация и проведение соревнования по лыжному спорту. Выбор, подготовка и оборудование трасс для соревнований по горнолыжному спорту. Подготовка и оборудование старта и финиша. Организация работы судейской коллегии в соревнованиях по слалому, скоростному спуску, прыжках на лыжах с трамплина и лыжным многоборьям. Правила соревнований по слалому, скоростному спуску, прыжках на лыжах с трамплина и лыжным многоборьям. Организация научно-педагогического контроля за процессом спортивной тренировки в лыжном спорте.	2	
Раздел XI. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Темы: Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление. Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Учет успеваемости на уроке лыжной подготовки, оценка технической подготовленности учащихся. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции лыжного спорта и в ДЮСШ.	2	
ИТОГО	16	48

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,	Способы передвижения. Индивидуальные	10	Подготовка к тестированию, подготовка конспекта занятий,	Учебно-методическое обеспечение	Тестовое задание, конспект, реферат,

обстановки соревнований и индивидуальных особенностей	особенности. Рельеф местности		подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов	дисциплины	устный опрос, выполнение контрольных нормативов
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	10	Подготовка к тестированию, подготовка конспекта занятий, подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
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).	10	Подготовка к тестированию, подготовка конспекта занятий, подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
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.	10	Подготовка к тестированию, подготовка конспекта занятий, подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
Игры на уроке лыжной подготовки. Внеклассное занятие по лыжному спорту в школе. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту. Дозировка	Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту.	10	Подготовка к тестированию, подготовка конспекта занятий, подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов

нагрузки на секционных занятиях в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности занимающихся.			выполнению контрольных нормативов		
Прикладные упражнения	Попеременный 4-х шажный ход и его применение.	10	Подготовка к тестированию, подготовка конспекта занятий, подготовка реферата, подготовка к устному опросу, подготовка к выполнению контрольных нормативов	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов
Итого:		60			

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
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<u>Знать</u>: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. <u>Уметь</u>: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры <u>Владеть</u>: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<u>Знать</u>: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий <u>Уметь</u>: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. <u>Владеть</u>: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов

			- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<u>Знать:</u> - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов <u>Уметь:</u> - Опирается методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. <u>Владеть:</u> - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<u>Уметь:</u> - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Проводит комплексную диагностику. <u>Владеть:</u> - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
ОПК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<u>Знать:</u> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. <u>Уметь:</u> - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре. <u>Владеть:</u> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов

	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельна я работа	<u>Знать:</u> - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. <u>Уметь:</u> - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания <u>Владеть:</u> - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
ОПК-5	Порогов ый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельна я работа	<u>Знать:</u> - основные признаки социально- психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. <u>Уметь:</u> - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально- психологических качеств обучающихся. <u>Владеть:</u> - основными методами воспитания	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
	Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельна я работа	<u>Уметь:</u> - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально- психологических качеств. <u>Владеть:</u> - основными методами воспитания - Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся.	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных

					нормативов
ОПК-6	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребности их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
ОПК-9	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос,	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания

			определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	выполнение контрольных нормативов	конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
ОПК-10	Порогов- ый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<u>Знать:</u> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <u>Уметь:</u> Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. <u>Владеть:</u> - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов

Продвину тый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельна я работа	<u>Знать:</u> - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения <u>Уметь:</u> - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками <u>Владеть:</u> - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров	Тестовое задание, конспект, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов	Шкала оценивания тестового задания Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания реферата Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов
-----------------	---	--	--	---

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания выполнения контрольных нормативов Практические требования (1 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

Практические требования (2 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 тестового задания

Критерии оценивания	Баллы
свыше 28 правильных ответов	6
от 24 до 27 правильных ответов	4
от 20 до 23 правильных ответов	2
от 0 до 19 правильных ответов	0

Шкала оценивания устного опроса

Критерии	Количество баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	5
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	4
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	2

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует 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.	9-10
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, 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.	6-8
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5

Шкала оценивания конспекта

Критерии	Количество баллов
-----------------	--------------------------

Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

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.

Примерные вопросы к устному опросу

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

Примерные темы для составления конспекта

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

Примеры варианты выполнения контрольных нормативов

1. Попеременный двухшажный ход

2. Одновременный двухшажный ход
3. Одновременный одношажный ход
4. Одновременный бесшажный ход
5. Попеременный четырехшажный ход
6. Переходы с хода на ход
7. Поворот переступанием
8. Поворот упором
9. Поворот из упора махом
10. Поворот на параллельных лыжах
11. Торможение плугом
12. Торможение соскальзыванием
13. Торможение палками, упором, падением.
14. Способы передвижения в подъем: ступающим/скользящим шагом, лесенкой, полулесенкой, елочкой, полулелочкой
15. Способы передвижения со спуска: высокая/средняя/низкая стойка, стойка отдыха, аэродинамическая стойка

Пример выполнения контрольных нормативов на лыжной дистанции:

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

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.

Примерные варианты тестового задания.

Вопрос 1.	Назовите место проведения 1-х зимних 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 Зимних Олимпийских играх? а) 1960г.- Скво - Вэлли (США). б)1956г.-Кортина д’Ампеццо (США). в) 1964г.-Инсбрук (Австрия).
Вопрос 3.	Первый чемпион России по лыжным гонкам? а) Бычков. б) Немухин. в) Васильев.
Вопрос 4.	Назовите год проведения 1-го чемпионата России по лыжным гонкам? 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 четырёхшажном 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 в ачери-биатлоне? 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.

Примерные вопросы для зачёта

1. История появления лыж и лыжного спорта. Выдающиеся спортсмены.
2. Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов.
3. Характеристика видов лыжного спорта.
4. Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе.
5. Классификация способов передвижения на лыжах.

6. Основы техники передвижения на лыжах.
7. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника».
8. Методика обучения программным способам передвижения на лыжах.
9. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.
10. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке.
11. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога.
12. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока. Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий.
13. Части урока и основные задачи. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.
14. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке.
15. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся.
16. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.
17. Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от температуры воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.
18. Соревнования - составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании).
19. Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам.
20. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований.

Примерные вопросы для экзамена

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.

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

Формами текущего контроля являются тестовое задание, реферат, устный опрос, выполнение контрольных нормативов, конспект.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 1 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 2 семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам и экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам экзаменационного билета.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания экзамена

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	20-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-15 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0-10 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

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

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

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов. - М.: КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный.
2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Юрайт, 2021. — 125 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/472094>
3. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт : теория и методика : учеб.пособие / Реуцкая Е. А. , Романова Я. С. - Омск : СибГУФК, 2020. - 198 с. - Текст : электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301479.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Коньковый ход на лыжах: техника выполнения, новые тенденции : учебное пособие / О. В. Мараховская, Т. А. Сагиев, М. Ю. Славнова [и др. – Омск : ОмГТУ, 2020. – 88 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682116>
2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. – Казань : КНИТУ, 2019. – 152 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612476>
3. Мелентьева, Н. Н. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Москва : Спорт, 2016. — 216 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55561.html>
4. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе. – Омск : ОмГУ, 2017. – 112 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>
5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / под ред.С. Е. Шивринской. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 189 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 31 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87569.html>
7. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1818789>

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 рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru
pravo.gov.ru
www.edu.ru

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения 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.