

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. Р. Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. начальника УМУ  
*Тайгошев Р.Д.*  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.08 «ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 2»**  
**Б1.О.08.12 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

Направление подготовки – 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) – «Безопасность жизнедеятельности» и  
«Физическая культура»

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Год приема - 2025

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					СРС	Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль			
Очная	3	72	12	20			40	зачет	
Заочная	2 курс	72	2	4		3	63	зачет	

Махачкала, 2025

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Целью** освоения дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» является формирование способностей:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами лыжной подготовки;

- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания населения;

- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по физической культуре.

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
ПК-1	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.08.12 «Лыжная подготовка с методикой преподавания» относится к **обязательной части Предметно-методическому модулю 2**, учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Дисциплина Б1.О.08.12 «Лыжная подготовка с методикой преподавания» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Спортивная подготовка обучающихся».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания», «Оздоровительная физическая культура», «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол с методикой преподавания».

вания», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-1.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в лыжном спорте;</li> <li>- средства и методы общей и специальной физической подготовки;</li> <li>- методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся лыжной подготовкой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения в лыжной подготовке, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в лыжной подготовке;</li> <li>- оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжная подготовка как методика преподавания»;</li> <li>- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</li> </ul>
ПК – 1 - Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и	<ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Лыжная подго-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать цели и задачи преподавания лыжной подготовки в различных звеньях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий лыжной подготовкой для</li> </ul>

<p>навыки в предметной области при решении профессиональных задач</p>	<p>товка» предмета «Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научно-теоретические основы лыжной подготовки</li> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах, а также требования к ее рациональным вариантам;</li> <li>- современные средства, методы и приемы обучения и тренировки при занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- особенности и методике преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по лыжному спорту.</li> </ul>	<p>системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать и применять на занятиях по лыжной подготовке адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися;</li> <li>- оценивать эффективность занятий по лыжной подготовке, анализировать технику двигательных дей-</li> </ul>	<p>их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий по лыжной подготовке, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- навыками организации и проведения соревнований по лыжному спорту;</li> <li>- навыками и опытом использования терминологии лыжного спорта, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий</li> </ul>
---	---	--	---

		ствий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения	
--	--	---	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц (72 часа). Дисциплина изучается в III семестре.

##### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	час.	В т.ч. по семестрам №3
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>12</b>	12/1
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>20</b>	20/8
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>40</b>	40/16
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен		зачет

##### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость	
	час.	В т.ч. по семестрам 2 курс
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	
<b>1. Контактная работа:</b>		
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	2	2
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4	4
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)		
курсовое проектирование		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		

Вид учебной работы	Трудоёмкость	
	час.	В т.ч. по семестрам
		2 курс
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	63	63
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)		
Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен	3	зачет

**5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Научно-теоретические основы лыжной подготовки	20	4		6/4	10/6
2	Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах	18	4		4/2	10/4
3	Формы организации занятий по лыжной подготовке	18	2/1		6	10/6
4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	16	2		4/2	10
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	X				X
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>		<b>20/8</b>	<b>40/16</b>

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Научно-теоретические основы лыжной подготовки	17	2			15
2	Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах	18			2	16
3	Формы организации занятий по лыжной подготовке	16				16
4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	18			2	16
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	3				
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>63</b>

**5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)**

**Тема 1. Научно-теоретические основы лыжной подготовки.**

Введение в предмет. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения. Место и значение лыжного спорта в

допризывной и физической подготовке молодежи. История развития лыжного спорта. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж. Развитие лыжного спорта в России, участие и успехи спортсменов России, СССР в первенствах Мира, Олимпийских Играх. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование. Эволюция лыжного инвентаря. Экипировка лыжника-гонщика: виды лыж и их характеристики, основные критерии выбора лыж; лыжные палки - строение, разновидности, подбор мази и парафины, способы подбора и применения. Классификация, характеристика способов передвижения на лыжах. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.

### **Тема 2. Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.**

Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические и динамические характеристики передвижения на лыжах. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Задачи, принципы и методы обучения. Структура процесса обучения в лыжном спорте. Особенности организации методики обучения в лыжном спорте. Дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении передвижению на лыжах. Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Требования к местам занятий и тренировок. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Упражнения для начального освоения с лыжами и снегом, строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Анализ техники и методика обучения скользящему шагу, его периоды и фазы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники и методика обучения попеременного двушажного классического хода. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники и методика обучения одновременно бесшажного и одновременно одношажного классических ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Основы горнолыжной техники и методика обучения. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Факторы, влияющие на устойчивость лыжника при спуске. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники и методика обучения способам спусков – низкая, средняя, высокая стойки. Преодоление неровностей склона. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники и методика обучения способам подъемов – лесенкой, полуюлочкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники и методика обучения способам торможения – полуплугом, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники и методика обучения способам поворотов в движении – переступанием, плугом, полуплугом, на параллельных лыжах. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Способы перехода с хода на ход. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей. Использование технических средств обучения в лыжном спорте. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

### **Тема 3. Формы организации занятий по лыжной подготовке.**

Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения. Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических учи-

лицах и колледжах. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением. Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий -предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.

#### **Тема 4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.**

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту, способы жеребьевки участников, определение результатов. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам в школе. Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении соревнований -предупреждение травматизма, температурные нормы.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Научно-теоретические основы лыжной подготовки	Работа с конспектом лекций, изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, составление библиографического списка, составление глоссария.
2	Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, составление плана и тезисов, составление в тетради схемы, рисунков, иллюстрирующих ответ, подготовка к коллоквиуму
3	Формы организации занятий по лыжной подготовке	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе, подготовка презентации
4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, подготовка к практической работе, подготовка презентации

### **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

#### **7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)</b>	<b>Средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Перечень компетенций</b>
1	Научно-теоретические основы лыжной подготовки	устный опрос; тестовое задание	УК-7, ПК-1
2	Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах	устный опрос; кейс-задание	УК-7, ПК-1
3	Формы организации занятий по лыжной подготовке	устный опрос; реферат	УК-7, ПК-1
4	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	устный опрос; конспект	УК-7, ПК-1

#### **Примерный перечень заданий для текущего контроля**

### **Перечень заданий для решения кейс-заданий (теоретические):**

Составить комплекс упражнений, применяемых при освоении техник классических лыжных ходов.

■ Составить комплекс упражнений, применяемых при освоении техник коньковых лыжных ходов.

■ Составить комплекс упражнений, применяемых при освоении техник спусков и подъемов на лыжах.

■ Составить комплекс упражнений, применяемых при освоении техник поворотов на месте и в движении на лыжах.

■ Разработать перечень упражнений по начальному обучению лыжным ходам – освоению владения лыжным инвентарем.

■ Разработать конспекты игр, применяемых при начальном обучении классическим лыжным ходам.

■ Разработать конспекты игр, применяемых при начальном обучении коньковым лыжным ходам.

■ Разработать конспекты игр, применяемых при начальном обучении способам спуска и подъема на лыжах.

■ Подготовка положения соревнований по лыжному спорту на различных уровнях образования.

■ Составить глоссарий терминов лыжного спорта и лыжной подготовки.

■ Разработать тест контроля знаний по темам «Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним, оборудование», «Основы техники передвижения на лыжах».

■ Составить таблицу характерных ошибок (включая причины их возникновения и последствия), возникающих у занимающихся при изучении техники передвижения классическими лыжными ходами.

Составить таблицу характерных ошибок (включая причины их возникновения и последствия), возникающих у занимающихся при изучении техники передвижения коньковыми лыжными ходами.

■ Составить таблицу характерных ошибок (включая причины их возникновения и последствия), возникающих у занимающихся при изучении техник спусков и подъемов на лыжах.

■ Составить таблицу характерных ошибок (включая причины их возникновения и последствия), возникающих у занимающихся при изучении техник способов поворотов на месте и в движении.

■ Разработать положение о школьных соревнованиях по лыжному спорту.

■ Разработать положение о соревнованиях по лыжному спорту по месту жительства.

### **Перечень заданий для решения кейс-заданий (практические):**

■ Демонстрация техники способов поворотов на месте.

■ Демонстрация способов поворотов в движении.

■ Демонстрация техники способов подъема в горку.

■ Демонстрация техники спусков с горы.

■ Демонстрация техники классических лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный.

■ Демонстрация техники коньковых лыжных ходов: полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, коньковый ход без палок.

■ Демонстрация техники перехода с хода на ход: одновременным, попеременным ходами.

- Демонстрация техники поворотов в движении.
- Прохождение дистанции 2,5 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.
- Прохождение дистанции 5 км (девушки) и 10 (юноши) на время.

### Примерный перечень тестовых заданий:

1. Для классического стиля рекомендуют лыжи длиной, превышающей рост лыжника на:
  - 10-15 см
  - 5-8 см
  - 20-25 см
2. Рекомендуемая длина палок для классического стиля:
  - на 10-15 см ниже роста лыжника
  - на 25-30 см ниже роста лыжника
  - равна ½ роста лыжника
3. Колодка лыжи – это часть лыжи от крепления до носка лыжи?
  - Да
  - Нет
4. К первому ознакомительному упражнению относят:
  - ступающий шаг
  - скользящий шаг
5. Для обучения лыжным ходам, какой участок трассы следует выбрать?
  - Пологий подъём
  - Пологий спуск
  - Равнина
6. Во время проведения занятия, обучающиеся в стою держат:
  - лыжи в левой руке палки в правой руке
  - лыжи в правой руке, палки в левой руке
  - не имеет значения
7. Для улучшения сцепления лыжи со снегом используют:
  - мазь скольжения
  - мазь держания
  - всё верно
8. Во время построения обучающихся в конце занятия необходимо:
  - Сообщить задачи занятия
  - Провести переключку занимающихся
  - Освоить новые способы передвижения
9. Дистанция между обучающимися на равнинных участках?
  - 1-2 метра
  - Более 10 метров
  - 3-4 метра
10. Основные требования при выборе учебной площадки и склона:
  - безопасность для занимающихся
  - максимальная защищенность от ветра расположенными по периметру поляны и склона деревьями или кустарником
  - возможность обеспечения достаточного контроля и необходимого контакта, чтобы занимающиеся постоянно находились в поле зрения педагога
  - всё верно
11. Как классифицируют стойки спусков?
  - скоростная, любительская, профессиональная
  - высокая, средняя, низкая
  - сложная, простая
12. Что из перечисленного не относится к способам торможения?
  - Переступание

- «плуг»
  - упор
  - изменение стойки спуска
13. Что относят к способам передвижения на лыжах?
- лыжные ходы
  - способы поворотов
  - способы подъемов
  - способы преодоления неровностей
  - способы спусков
  - способы торможений
  - всё перечисленное
14. Торможение выполняют обеими лыжами на прямых спусках. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние ребра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, на допуская скрещивания носков лыж. Как называют данный способ торможения?
- Упором
  - Плугом
  - Параллельное соскальзывание
15. При подъёме «лесенкой», как согласуется работа рук и ног?
- Разноимённые рука и нога
  - Одноимённые рука и нога
  - Руки не выполняют движений
16. При торможении «упором», как распределяется масса тела?
- Равномерное распределение массы тела на обе лыжи
  - Перенос массы тела на отведённую в сторону лыжу
  - Перенос массы тела на прямоидущую лыжу
17. При повороте «плугом» необходимо закантовать внешнюю (относительно поворота) лыжу на внутренний кант, и сохранить внутреннюю лыжу на всей скользящей поверхности.
- Да
  - Нет
18. При преодолении неровностей, главная задача заключается в сохранении равновесия?
- Да
  - Нет
19. При преодолении впадины, лыжнику следует выпрямляться на высоких участках и приседать на низких?
- Да
  - Нет
20. Какой способ не характерен для преодоления соревновательных трасс?
- Лесенкой
  - Полуёлочкой
  - Одновременный бесшажный ход
21. по циклам движений руками в классических ходах выделяют:
- попеременные, одновременные
  - с махом, без маха руками
  - бесшажные, одношажные
22. Какой классический ход является основным для преодоления подъёмов?
- Одновременный бесшажный
  - Одновременный двухшажный
  - Попеременный двухшажный
23. Переходы с хода на другой ход относятся к способам передвижения на лыжах?
- Да
  - Нет
24. Чётко выраженное отталкивание ногой назад характеризует:
- одновременный одношажный классический ход

- одновременный одношажный коньковый ход
25. Какой классический ход не используют в современных лыжных гонках?
- Попеременный двухшажный
  - Одновременный одношажный
  - Попеременный четырехшажный
26. Что является ошибкой при изучении попеременного двухшажного хода?
- Двухопорное скольжение
  - Перенос массы тела на опорную ногу
  - Завершение отталкивания руками за бедром
27. Выберите типичную ошибку(-и), возникающие при обучении одновременным классическим ходам.
- Приседание во время отталкивания руками
  - Прямое положение туловища во время отталкивания руками
  - Постановка палок к пятке ботинка
  - Всё перечисленное
28. Цикл движения одновременного одношажного классического хода начинается ...?
- С отталкивания ногой и одновременным маховым выносом палок вперед
  - С отталкивания палками и отталкивания ногой
  - С поочередного отталкивания левой и правой ногой
29. Сколько отталкиваний ногами выполняет лыжник при одновременном бесшажном ходе?
- Одно отталкивание
  - Два отталкивания
  - Не выполняет
30. На каких участках трассы рациональнее использовать одновременный бесшажный ход?
- Подъём
  - Равнина
  - Всё верно
31. При передвижении свободным стилем лыжнику разрешается использовать:
- классический стиль
  - коньковый стиль
  - всё перечисленное
32. Дайте определение термину «опорная нога»
- несущая на себе вес тела и которая выполняет скольжение вместе с лыжей по лыжне
  - нога, совершающая движение по воздуху до постановки лыжи на снег и задающая начальную скорость скольжения по лыжне
33. Коньковые ходы классифицируют на:
- одновременные, попеременные, без отталкивания руками
  - одновременные, попеременные, полуконьковые
34. К каким ходам относят полуконьковый ход по циклу движений руками?
- попеременным
  - одновременным
  - разноименным
35. Перечислите основную(-ые) ошибку(-и) при изучении одновременного одношажного конькового хода.
- Перенос массы тела на опорную ногу
  - Отталкивание ногой назад
  - Всё перечисленное
36. Как изменится угол разведения носков лыж в случае увеличения градиента подъёма, преодолеваемого коньковыми ходами?
- Увеличится
  - Уменьшится
  - Не изменится

37. Основные движения, из которых состоит цикл попеременного двухшажного конькового хода?
- Попеременные отталкивания руками и скольжение на одной лыже
  - Попеременные отталкивания руками и скольжение на двух лыжах
  - Два скользящих шага и одно отталкивание рукой
38. В каком ходе выделяют следующие способы: левосторонний, правосторонний, подъёмный?
- Одновременный одношажный
  - Одновременный двухшажный
  - Попеременный двухшажный
39. Охарактеризуйте полуконьковый ход.
- Одновременное отталкивание палками, масса тела полностью переносится с опорной ноги на толчковую
  - Согласованная работа рук и ног, одновременное отталкивание палками, отталкивание одной ногой
  - Согласованная работа рук и ног, попеременное отталкивание палками
40. Выберите, что не является ошибкой(-ами) при изучении одновременного двухшажного конькового хода.
- Выпрямление рук в локтевых суставах перед отталкиванием
  - Сгибание опорной ноги в коленном суставе
  - Отталкивание палками на каждый шаг
  - Всё перечисленное
41. Техника это -
- двигательное действие, сформированное путём упражнений
  - целостная система движений, выполняемых с относительно большей эффективностью
  - совокупность методов и приёмов обучения
42. Какие этапы обучения выделяют в процессе формирования двигательного навыка?
- Развитие, изучение
  - Образование, закрепление, совершенствование
  - Все перечисленные
43. Словесные, наглядные, практические – это?
- методы обучения
  - принципы обучения
  - средства обучения
44. Выберите принципы обучения (1 – сознательности; 2 – активности; 3 – доступности; 4 – наглядности; 5 – индивидуализации; 6 – систематичности) ?
- 1,2,3,6
  - Все перечисленные
  - 1,2,3,5,6
45. К какому принципу относится данная характеристика? ... принцип исключает длительные перерывы в занятиях, предусматривает достаточно стабильную регулярность, а также соблюдение последовательности обучения, основанной на методических правилах от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному.
- Последовательности
  - Активности
  - Систематичности
46. Структура занятия состоит из:
- первая, вторая
  - подготовительная, основная, заключительная
  - разминочная, учебная, завершающая
47. Рекомендуемая продолжительность подготовительной части занятия?
- 15-20%
  - 10-15%

■ 5-10%

48. В какой последовательности рекомендуют обучать коньковым ходам? (1 – одновременный одношажный, 2 –

одновременный двухшажный, 3 – полуконьковый)?

■ 1,2,3

■ 2,3,1

■ 3,2,1

49. В какой последовательности рекомендуют обучать классическим ходам? (1 – одновременный бесшажный, 2 – одновременный одношажный, 3 – попеременный двухшажный)?

■ 1,2,3

■ 2,3,1

■ 3,1,2

50. В какой последовательности рациональнее применять имитационные упражнения для конькового хода?

■ На месте, в движении без махового движения руками, с маховым движением руками, в полной координации

■ На месте, в полной координации, с маховым движением руками, без махового движения руками

■ Только в движении

**Критерии оценки комплекса упражнений (кейс-задание)**

№	Критерии	Оценка			
		Требование не выполнено	Есть существенные недостатки	Есть резервы или некоторые недостатки	Требование выполнено на оптимальном уровне
1	Разнообразие и достаточное количество приведенных упражнений.	0	0,5	1	1,5
2	Соблюдение методической последовательности упражнений.	0	0,5	1	1,5
3	Полнота изложения упражнений (с описанием исходных положений, последовательности выполняемых движений, счета).	0	0,5	1	1,5
4	Наличие схем и рисунков, иллюстрирующих словесное описание упражнений.	0	0,5	1	1,5
5	Четкость формулировок, соблюдение гимнастической терминологии.	0	0,5	1	1,5
6	Выделение наиболее важных деталей техники упражнений.	0	0,5	1	1,5
7	Наличие указаний для предупреждения и устранения типичных ошибок.	0	0,5	1	1,5
8	Описание приемов использования спортивного инвентаря.	0	0,5	1	1,5
9	Наличие описания способов организации занимающихся (фронтально, поочередно, по сигналу или самостоятельно и т.п.).	0	0,5	1	1,5
10	Полнота и всесторонность указания дозировки упражнений.	0	0,5	1	1,5
	Максимальное количество баллов:	15			

**БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ**

## ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть до-

полнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
		Зачтено (более 50 баллов)		
Зачет	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;

- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

**1. Семестр – 3; форма аттестации – зачет.**

**2. Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Роль лыжного спорта в утверждении здорового образа жизни. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания населения.
2. Появление и первоначальное использование лыж.
3. Зарождение и развитие лыжного спорта.
4. Развитие лыжного спорта в России.
5. Современное состояние лыжного спорта в стране и за рубежом.
6. Характеристика видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) лыжника-гонщика.
7. Методы контроля за тренировочными нагрузками.
8. Средства восстановления от тренировочных нагрузок.
9. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
10. Средства тренировки лыжников-гонщиков.
11. Методы тренировки лыжников-гонщиков (игровой, равномерный, переменный, повторный, контрольный).
12. Характеристика сил, действующих на лыжника во время его передвижения на равнинных участках местности, подъемах, спусках.
13. Понятие о технике. Классификация, терминология способов передвижения на лыжах.
14. Характеристика лыжного инвентаря (классификация, конструкция).
15. Лыжные мази, парафины, смазка лыж, способы обработки и подготовки лыж.
16. Обучение простым и сложным способам передвижения на лыжах. Основные средства обучения способам передвижения на лыжах.
17. Структура скользящего шага, анализ фаз скользящего шага.
18. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.
19. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.
20. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.
21. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
22. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
23. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось и методика обучения.
24. Анализ техники торможения «плугом», «полуплугом» и методика обучения.
25. Анализ техники преодоления подъемов ступающим, скользящим шагом и методика обучения.
26. Анализ техники, методика обучения технике попеременного двухшажного конькового хода.
27. Анализ техники преодоления подъемов «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» и методика обучения.
28. Анализ техники поворотов в движении переступающим, «плугом», и методика обучения.
29. Анализ техники поворота упором и методика обучения.
30. Анализ техники преодоления неровностей склона (бугры, впадины, уступы, спады).
31. Анализ техники поворотов на месте переступанием (вокруг носков и пяток лыж), махом (направо, налево), прыжком (без опоры и с опорой на палки) и методика обучения.
32. Анализ техники перехода с одновременных на попеременные хода.
33. Анализ техники перехода с попеременных на одновременные хода.
34. Анализ техники, методика обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
35. Анализ техники, методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода.
36. Анализ техники и методика обучения технике перехода с одновременного бесшажного хода на полуконьковые и коньковые хода.
37. Определение понятий обучение, тренировка. Развитие физических качеств и повышение уровня общей работоспособности на уроках.
38. Формирование двигательного навыка (характеристика фаз).
39. Выбор и подготовка мест занятий по лыжной подготовке. Методы и способы организации занимающихся.

40. Учет метеорологических условий, профилактика травм и обморожений.
41. Содержание программы по физической культуре в школе (лыжная подготовка).
42. Организация и методика проведения учебной работы в школе по лыжной подготовке.
43. Организация и методика проведения внеурочной деятельности по лыжной подготовке в школе.
44. Типы уроков, структура урока, особенности проведения урока по лыжной подготовке.
45. Методы обучения, принципы обучения, их характеристика.
46. Лыжная подготовка в дошкольном возрасте содержание занятий, специфика, основные средства, методы, методические приемы.
47. Подготовка, проведение, подведение итогов похода на лыжах.
48. Характер соревнований по лыжным гонкам. Значение соревнований в физическом воспитании молодежи.
49. Планирование соревнований по лыжным гонкам (календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований).
50. Расписание стартов, порядок старта, жеребьевка. Заявки на участие в соревнованиях, дополнительные заявки и перезаявки.
51. Состав и обязанности главной судейской коллегии.
52. Состав и обязанности бригады судей на старте.
53. Состав и обязанности бригады судей на финише.
54. Нормативные требования к месту старта, финиша и зоне передачи эстафеты.
55. Трассы лыжных гонок (ширина трасс, разметка трасс, измерение трасс, перепад высот на подъеме, спуске, общая сумма перепадов высот).
56. Правила эстафетных гонок, определение времени и результатов эстафетных гонок.
57. Заявки на участие в соревнованиях, дополнительные заявки и перезаявки.
58. Порядок определения победителей личного и командного первенства.
59. Цель, задачи учебных заведений в сфере физической культуры и спорта (формы работы, учет успеваемости, направленность занятий).

### **3. Примерные типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности.**

1. Уметь демонстрировать технику способов поворотов на месте.
2. Уметь демонстрировать технику способы поворотов в движении.
3. Уметь демонстрировать технику способов спусков со склона.
4. Уметь демонстрировать технику способов подъемов.
5. Уметь демонстрировать технику способов торможений.
6. Уметь демонстрировать технику классических лыжных ходов - попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный.
7. Уметь демонстрировать технику коньковых лыжных ходов - полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, коньковый ход без палок с махами и без махов руками.
8. Прохождение дистанции 3 км (девушки) и 5 (юноши) с учетом времени прохождения дистанции согласно нормативов ГТО для данного возраста.
9. Составить план-конспект учебного занятия по лыжной подготовке.

### **3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»

	«зачтено»		«не зачтено»
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать.</p> <p>В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала.</p>	<p>Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать.</p> <p>В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала.</p>	<p><b>Не знает</b> принципы оздоровительного, образовательного и воспитательного значения лыжного спорта на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p>
<p>УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>Умеет (способен) самостоятельно анализировать и обобщать теоретический материал, применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.</p> <p>Способен выполнить задания повышенной сложности.</p> <p>Демонстрирует выполнение двигательных действий, полностью соответствующее правилам соревнований и модельным характеристикам.</p>	<p>Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.</p> <p>Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой.</p> <p>Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения.</p> <p>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p><b>Не умеет</b> отбирать и формировать комплексы физических упражнений на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой, с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>

	<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи.</p> <p>Владеет методикой преподавания лыжной подготовки.</p> <p>В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания».</p>	<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества;</p> <p>производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет основами методики преподавания лыжной подготовки,</p> <p>однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p>Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму.</p> <p>Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества;</p> <p>способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя.</p> <p>Владеет основами методики преподавания лыжной подготовки,</p> <p>однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса.</p> <p>Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.</p>	<p><b>Не владеет</b> навыками осуществления деятельности по проектированию организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями</p>
<p><b>ПК-1</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.</p> <p>ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	<p><b>Знает</b> средства и методы оценки физического и функционального состояния обучающихся на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечива-</p>	<p><b>Знает</b> но допускает неточности в средствах и методах оценки физического и функционального состояния обучающихся на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и раз-</p>	<p><b>Знает</b> Но не в полном объеме средства и методы оценки физического и функционального состояния обучающихся на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реа-</p>	<p><b>Не знает</b> средства и методы оценки физического и функционального состояния обучающихся на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечива-</p>

	ющих полноценную реализацию их двигательных способностей	вития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей	лизацию их двигательных способностей	ющих полноценную реализацию их двигательных способностей
ПК-1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	<b>Умеет</b> умеет реализовывать меры профилактики детского травматизма на занятиях лыжным спортом на основе внедрения индивидуальных программ оздоровления, развития, кондиционной и двигательно-координационной подготовки, обеспечивающих полноценную адаптацию к условиям деятельности и внешней среды	<b>Умеет</b> частично реализовывать меры профилактики детского травматизма на занятиях лыжным спортом на основе внедрения индивидуальных программ оздоровления, развития, кондиционной и двигательно-координационной подготовки, обеспечивающих полноценную адаптацию к условиям деятельности и внешней среды	<b>Умеет</b> не в полном объеме меры профилактики детского травматизма на занятиях лыжным спортом на основе внедрения индивидуальных программ оздоровления, развития, кондиционной и двигательно-координационной подготовки, обеспечивающих полноценную адаптацию к условиям деятельности и внешней среды	<b>Не умеет</b> умеет реализовывать меры профилактики детского травматизма на занятиях лыжным спортом на основе внедрения индивидуальных программ оздоровления, развития, кондиционной и двигательно-координационной подготовки, обеспечивающих полноценную адаптацию к условиям деятельности и внешней среды
ПК-1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	<b>Владеет</b> владеет комплексом здоровьесберегающих технологий физического воспитания обучающихся, реализуемые на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой, включая развивающий и соревновательный, в учебном процессе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности	<b>Владеет</b> не в полной мере комплексом здоровьесберегающих технологий физического воспитания обучающихся, реализуемые на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой, включая развивающий и соревновательный, в учебном процессе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности	<b>Владеет</b> с помощью преподавателя комплексом здоровьесберегающих технологий физического воспитания обучающихся, реализуемые на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой, включая развивающий и соревновательный, в учебном процессе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности	<b>Не владеет</b> комплексом здоровьесберегающих технологий физического воспитания обучающихся, реализуемые на занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой, включая развивающий и соревновательный, в учебном процессе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Баянкина Д. Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие . – Барнаул : АлтГПУ, 2019 . – 180 с.
2. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс] : Учебное пособие для вузов . – 2-е изд, пер. и доп. – Москва : Юрайт, 2021 . – 224 с.
3. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. – Москва : Издательство Юрайт, 2022 – 125 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-10153-9. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL

4. Михалёнок Е. В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебник для вузов /Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022 - ЭБС Лань : URL: <https://e.Lanbook.com/book/185326>

## **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Ерохова Н. В. Теория и методика лыжного спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие . – Мурманск : МаГУ, 2017 . – 111 с.

2. Каткова Анастасия Михайловна. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : Учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова ; ФГБОУ ВО «Моск. пед. гос. ун-т» . – Москва : МПГУ, 2018 . – 64 с.

3. Корельская Ирина Евгеньевна. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] : Учебное пособие / И. Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова . – Архангельск : САФУ, 2015 . – 114 с.

## **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)

Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>

Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)

Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>

Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>

Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

## **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).

Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», YouTube.

Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.

Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).

Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы по дисциплине.

Видеофильмы, «кольцовки», плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.

Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.

Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

**Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

**Практические занятия:**

- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты, гимнастический козел, конь, трамплин);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений).
- гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастические стенка и скамейки.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что гимнастика - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку;
- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекции. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!»- важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;
- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для

лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

#### **10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки выполняемых проектных работ – проекты обучения ОРУ, упражнениям на гимнастических снарядах и акробатики.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

#### **10.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

#### **10.4. Подготовка к зачету/экзамену.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету/экзамену - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету/экзамену необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета/экзамена старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету/экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

### **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуаль-

ных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Лыжная подготовка с методикой преподавания»:** зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Мансуров Т.М.

## **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

### **«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

#### **1. Цель освоения дисциплины (модуля):**

**Целью** освоения дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» является формирование способностей:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами лыжной подготовки;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области преподавания лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания населения;

- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по физической культуре.

#### **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.О.08.12 «Лыжная подготовка с методикой преподавания» относится к **обязательной части и Предметно-методическому модулю 2**, учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

#### **3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

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

УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2 Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

**ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.**

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет \_10\_ зачетных единиц (360 часов).**

#### **5. Семестр: 3**

#### **6. Основные разделы дисциплины (модуля):**

1. Научно-теоретические основы лыжной подготовки
2. Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах
3. Формы организации занятий по лыжной подготовке
4. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**  
зачет.

**8. Автор:** Мансуров Т.М., зав. кафедрой спортивных дисциплин и единоборств