

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 2 Семестр 3,4

Экзамен 3,4 сем

Общая трудоемкость дисциплины 252.0 (академ. час), 7.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

11 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами лыжной подготовки. Изучение студентами теории и методики преподавания лыжного спорта, овладение техникой лыжного спорта, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для самостоятельной педагогической работы, как в системе основного, так и дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- научно-теоретические основы лыжного спорта, историю зарождения и развития;
- технику передвижения на лыжах;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в лыжном спорте;
- средства и методы общей и специальной физической подготовки лыжников;
- психолого- педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- методику обучения технике передвижения на лыжах;
- особенности и методику проведения лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе дополнительного образования, включая организацию и проведение соревнований по лыжному спорту;
- меры профилактики травматизма при занятиях лыжной подготовкой;

Уметь:

- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения технике передвижения на лыжах;
- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы для развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно- кондиционной и спортивной) тренировки в лыжном спорте;
- оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья занимающихся;
- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально- ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
- выбирать и реализовывать психолого- педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения;
- формулировать цели и задачи при проведении лыжной подготовки в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе дополнительного образования в соответствии с требованиями стандартов и учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
- подбирать и применять на занятиях лыжной подготовкой адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;
- оценивать эффективность занятий лыжной подготовкой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения
- планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению

травматизма в процессе занятий лыжной подготовкой.

Владеть:

- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания»;
- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья занимающихся;
- методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося;
- технологиями реализации индивидуально- ориентированных образовательных программ обучающихся;
- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий лыжной подготовкой для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями федеральных стандартов;
- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий лыжной подготовкой, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями федеральных стандартов, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- навыками организации и проведения соревнований по лыжной подготовке;
- навыками и опытом использования специальной терминологии в процессе занятий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Лыжная подготовка с методикой преподавания» входит в блок 1 обязательной части дисциплин, образовательной программы (ОП) «Физическая культура» и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Знания по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Методика преподавания предмета Физическая культура», «Теория и методика детско- юношеского спорта». «Теория и организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта» и др. Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

		ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни
--	--	---

3.2 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Психолого-педагогические технологии профессиональной деятельности	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1 ОПК-6 Знать: психолого- педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей ИД-2 ОПК-6 Уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся,

		оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка ИД-3 ОПК-6 Владеть: методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся
--	--	---

3.3 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных образовательных стандартов	<p>ПКО</p> <p>-1.1. Знает: образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p> <p>-1.2. Умеет: реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p> <p>-1.3. Владеет навыками по реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p>

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7.00 зачетных единицы, 252.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Исторические этапы в развитии лыжного спорта. Лыжная подготовка в системе физического воспитания на современном этапе	3	2				2						2	Опрос. Тест
2	Лыжный инвентарь, его подбор, хранение и уход.	3	2				2						2	Опрос
3	Техника передвижения на лыжах	3	2				12						6	Работа в малых группах
4	Методика обучения технике передвижения на лыжах	3	2				12						8	Конспект. Работа в малых группах
5	Основы тренировки в лыжном спорте	3					10						8	Конспект. Работа в малых группах
6	Экзамен	3									0.3	35.7		экзамен
7	Лыжная подготовка в образовательных учреждениях, системе дополнительного образования	4	2				2						4	Конспект. Работа в малых группах
8	Совершенствование техники передвижения на лыжах	4					36						52	Конспект. Работа в малых группах
9	Организация, судейство и	4					4						8	Работа в малых

	правила соревнований по лыжному спорту.												группах
10	Экзамен	4							0.3	35.7			экзамен
	Итого		10.0	0.0	80.0	0.0	0.0	0.6	71.4	90.0			

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Исторические этапы в развитии лыжного спорта. Лыжная подготовка в системе физического воспитания на современном этапе	История зарождения и основные этапы в развитии лыжного спорта. Основные понятия. Классификация дисциплин в лыжном спорте. История развития лыжного спорта в России и Амурской области. Лыжная подготовка в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях.
2	Лыжный инвентарь, его подбор, хранение и уход.	Лыжный инвентарь, подбор инвентаря, гоночные лыжи, классические лыжи, коньковые лыжи, лыжные крепления, лыжные ботинки, лыжные мази, инструменты для подготовки лыж. Описание, конструктивные данные гоночных лыж. Выбор, оборудование лыж и уход за ними. Лыжные крепления, их конструкция и установка на деревянные и пластиковые лыжи. Обувь и одежда лыжника-гонщика. Лыжные мази. Смазка деревянных и пластиковых лыж.
3	Техника передвижения на лыжах	Понятия техники передвижения на лыжах. Техника классических способов передвижения на лыжах, коньковые способы передвижения на лыжах, стойки спуска, способы торможения, повороты на месте, повороты в движении.
4	Методика обучения технике передвижения на лыжах	Выбор, подготовка мест занятий и размещение занимающихся. Предупреждение травматизма. Температурные нормы при занятиях лыжным спортом и лыжной подготовкой. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся. Классические ходы и их разновидности. Коньковые ходы и их разновидности. Спуски и подъемы на лыжах. Торможение
5	Лыжная подготовка в образовательных учреждениях, системе дополнительного образования	Формы организации занятий лыжной подготовкой в школе. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Особенности организации занятий лыжной подготовкой в условиях сельской местности. Дозировка упражнений при различной

		<p>направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Меры предупреждения травматизма на уроках лыжной подготовки. Особенности занятий с детьми различного возраста.</p> <p>Особенности занятий лыжным спортом в системе дополнительного образования</p>
--	--	--

5.2. Лабораторные занятия

Наименование темы	Содержание темы
Исторические этапы в развитии лыжного спорта. Лыжная подготовка в системе физического воспитания на современном этапе	История зарождения и основные этапы в развитии лыжного спорта. Основные понятия. Классификация дисциплин в лыжном спорте. История развития лыжного спорта в России и Амурской области. Лыжная подготовка в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях
Лыжный инвентарь, его подбор, хранение и уход.	Лыжный инвентарь, подбор инвентаря, гоночные лыжи, классические лыжи, коньковые лыжи, лыжные крепления, лыжные ботинки, лыжные мази, инструменты для подготовки лыж. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом
Техника передвижения на лыжах	Понятия техники передвижения на лыжах. Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения. Техника классических способов передвижения на лыжах, коньковые способы передвижения на лыжах, стойки спуска, способы торможения, повороты на месте, повороты в движении. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Стойки спуска, способы торможения, повороты в движении. Анализ техники попеременных, одновременных и коньковых ходов. Фазовая структура ходов. Техника классических способов передвижения, структура одновременных и попеременных ходов. Техника коньковых способов передвижения.
Методика обучения технике передвижения на лыжах	Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Характеристика основных элементов техники: отталкивание палками, отталкивание лыжами, свободное скольжение, подседание, пережат. Средства обучения и тренировки, методы обучения и тренировки, средства восстановления, формы организации занятий, место для занятий, планирование учебно-тренировочного процесса. Классические ходы и их разновидности. Попеременные лыжные ходы (двухшажный лыжный

	<p>ход, четырёхшажный лыжный ход), одновременные лыжные ходы (безшажный лыжный ход, одношажный лыжный ход, двухшажный лыжный ход). Способы подъёма в гору на лыжах. Обычным способом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой, беговым шагом, скользящим шагом, ступающим шагом.</p> <p>Коньковые ходы и их разновидности Попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без использования палок. Полуконьковый ход. Техника и методика обучения коньковым ходам. Техника перехода с одного конькового хода на другой коньковый ход в зависимости от рельефа дистанции.</p> <p>Способы подъёма в гору. Способы спуска с горы. Способы подъёма в гору обычным способом (ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом). Техника и методика обучения подъёма в гору Ёлочкой и условия его применения. Техника и методика обучения подъёма в гору Полуёлочкой и условия его применения. Техника и методика обучения подъём в гору Лесенкой и условия его применения. Высокая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона. Средняя стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона. Низкая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона. Техника и методика обучения спусков с горы лыжников в различных стойках. Тема Способы торможения и повороты Торможение плугом, полу плугом. Торможение уступом. Торможение преднамеренным падением. Торможение палками. Торможение боковым соскальзыванием. Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж, вокруг пяток лыж, махом, прыжком. Повороты в движении полуплугом, переступанием, упором, плугом и на параллельных лыжах.</p>
<p>Основы тренировки в лыжном спорте</p>	<p>Цели и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Содержание подготовки лыжника-гонщика. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков. Методы подготовки, воспитания и обучения в лыжном спорте. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный. Круговая тренировка и игровой метод. Варианты и сочетания методов. Подготовленность и спортивная форма лыжника. Периодизация круглогодичной тренировки. Педагогический контроль и самоконтроль. Этапы многолетней подготовки лыжников.</p>
<p>Лыжная подготовка в</p>	<p>Лыжная подготовка в образовательных</p>

образовательных учреждениях, системе дополнительного образования	учреждениях, системе дополнительного образования. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе. Требования к уроку лыжной подготовки. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке. Урок по лыжной подготовке в школе. Внеурочные формы занятий.
Совершенствование техники передвижения на лыжах	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, индивидуальных особенностей. Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона. Выбор способов спусков, подъемов, торможений в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склона, состояния снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий. Подводящие упражнения для обучения коньковым ходам. Имитация коньковых ходов на месте без палок. Имитация коньковых ходов с разделением на элементы медленно под счет, под команду с палками.
Организация, судейство и правила соревнований по лыжному спорту.	Организация, судейство и правила соревнований по лыжному спорту. Организация, судейство и правила соревнований по лыжному спорту. Сдача контрольных нормативов по правилам соревнований по лыжному спорту.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Исторические этапы в развитии лыжного спорта. Лыжная подготовка в системе физического воспитания на современном этапе	Чтение специальной литературы Подготовка к опросу.	2
2	Лыжный инвентарь, его подбор, хранение и уход.	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям.	2
3	Техника передвижения на лыжах	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям Разработка конспекта	6
4	Методика обучения технике передвижения на	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям Разработка конспекта	8

	лыжах		
5	Основы тренировки в лыжном спорте	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям Разработка конспекта	8
6	Лыжная подготовка в образовательных учреждениях, системе дополнительного образования	Разработка конспекта	4
7	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям Разработка конспекта	52
8	Организация, судейство и правила соревнований по лыжному спорту.	Подготовка к опросу. Разработка конспекта	8

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических (лабораторных занятий) используется работа в малых группах, с освоением методики преподавания лыжной подготовки. Используются задания на выработку технических навыков. Для успешного проведения практических (лабораторных занятий) студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем. Каждый обучающийся должен продемонстрировать свои компетенции (знания, умения и навыки) в роли преподавателя на практическом (лабораторном) занятии.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; составление конспектов занятий, разработка методической копилки, подготовка рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания».

Оценивание по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания» осуществляется на основе оценки теоретических знаний, практических навыков (техники выполнения упражнений, уровня физической подготовленности) и методических умений (проведение практического занятия с учебной группой).

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Экзамен состоит из трех частей:

1. Знание теории в объеме всей программы.
2. Оценки за сдачу техники и дистанции.
3. Оценки за проведенный урок.

Тест (критерии оценки и нормативны спортивно-технической подготовленности)

Тест (свободный стиль)

Пол

4 семестр

«5»

«4»

«3»

Прохождение дистанции 5 км на лыжах

Ю

25.00

27.00

29.00

Прохождение дистанции 3 км на лыжах

Д

18.00

20.00

22.00

Демонстрация технических элементов (тестирование):

Критерии оценки:

5 баллов – когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.

4 балла – когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

3 балла – когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

2 балл – когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.

Примечание: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.

Критерии оценки в малых группах

- полнота и правильность ответа.

- степень осознанности, понимания изученного.

- языковое оформление ответа.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов - задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала.

Задания для работы в малых группах

Практическое проведение урока по лыжной подготовке:

1. Порядок установки крепления на лыжу.

2. Обучение передвижению попеременным двухшажным ходом.

3. Обучение передвижению одновременным безшажным ходом.

4. Обучение передвижению одновременным одношажным ходом.

5. Обучение передвижению одновременным двухшажным ходом.

6. Обучение передвижению одним из видов конькового хода.

7. Порядок прокладывания лыжни группой.

8. Обучение торможению (плугом и упором)
9. Обучение поворотам на лыжах
10. Обучение способа подъёмов в гору (елочкой, полуелочкой, ступающим шагом)

Критерии оценки методического конспекта:

- полнота и правильность оформления конспекта.
- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала по графам.

- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

1. В конспекте должны обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Формулировка задач на уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять и т.п.). Задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации.

3. В разделе «Средства» выделены наименование частей урока.

4. Упражнения записаны в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

6. Для каждого задания разработаны приемы по организационно- методическому обеспечению.

7. Учебные задания представлены в таком порядке, в каком они будут выполняться на уроке физкультуры.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Исторические этапы в развитии лыжного спорта.
2. Лыжная подготовка в системе физического воспитания на современном этапе
3. Лыжный инвентарь, его подбор, хранение и уход.
4. Техника передвижения на лыжах
5. Методика обучения технике передвижения на лыжах
6. Основы тренировки в лыжном спорте
7. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях
8. Лыжная подготовка в системе дополнительного образования
9. Совершенствование техники передвижения на лыжах
10. Организация, судейство и правила соревнований по лыжному спорту.

Вопросы к итоговому экзамену по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания»

1. История зарождения и основные этапы в развитии лыжного спорта. Основные понятия. Классификация дисциплин в лыжном спорте.

2. История развития лыжного спорта в России и амурской области.

3. Лыжная подготовка в системе школьного физического воспитания, средних и высших учебных заведениях

4. Лыжный инвентарь, подбор инвентаря, гоночные лыжи, классические лыжи, коньковые лыжи, лыжные крепления, лыжные ботинки, лыжные мази, инструменты для подготовки лыж.

5. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом
6. Понятия техники передвижения на лыжах. Техника классических способов передвижения на лыжах, коньковые способы передвижения на лыжах, стойки спуска, способы торможения, повороты на месте, повороты в движении.
7. Система подводящих, подготовительных и специальных упражнений в методике обучения.
8. Классификация попеременных ходов и их краткая характеристика
9. Классификация одновременных ходов и их краткая характеристика.
10. Классификация коньковых ходов и их краткая характеристика.
11. Классификация поворотов на месте и их краткая характеристика.
12. Классификация поворотов в движении и их краткая характеристика.
13. Классификация торможений и их краткая характеристика.
14. Классификация стоек (при спуске со склона) и их краткая характеристика.
15. Средства обучения и тренировки в лыжном спорте
16. Методы обучения и тренировки в лыжном спорте
17. Методика и последовательность обучения переменному двухшажному ходу.
18. Методика и последовательность обучения попеременному четырехшажному ходу.
19. Методика и последовательность обучения одновременному одношажному ходу.
20. Методика и последовательность обучения одновременному двухшажному ходу.
21. Методика и последовательность обучения полуконьковому ходу.
22. Методика и последовательность обучения перехода с хода на ход.
23. Методика и последовательность обучения торможениям и стройкам.
24. Методика и последовательность обучения поворотам в движении.
25. Последовательность обучения одновременным ходам в школе.
26. Последовательность обучения коньковым ходам.
27. Организация и работа лыжных секций в школе.
28. Цели и задачи спортивной подготовки лыжника- гонщика. Закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте.
29. Содержание подготовки лыжника- гонщика. Основные средства подготовки лыжников-гонщиков.
30. Методы подготовки, воспитания и обучения в лыжном спорте. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.
31. Круговая тренировка и игровой метод. Варианты и сочетания методов.
32. Подготовленность и спортивная форма лыжника. Периодизация круглогодичной тренировки. Педагогический контроль и самоконтроль. Этапы многолетней подготовки лыжников.
33. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях
34. Лыжная подготовка системе дополнительного образования.
35. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе. Требования к уроку лыжной подготовки.
36. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
37. Урок по лыжной подготовке в школе.
38. Внеурочные формы занятий.
39. Организация, судейство и правила соревнований по лыжному спорту.
40. Организация, судейство и правила соревнований по лыжному спорту. Сдача контрольных нормативов по правилам соревнований по лыжному спорту.

9. УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт : учебно- методическое пособие / С. А. Луценко, А. В. Михайлов, С. В. Тухто, К. Ю.

Заходякина; под редакцией С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013. — 88 с. — ISBN 978-5-8179-0156-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/29969.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Баянкина, Д. Е. Подвижные игры и игровые задания как средства повышения интереса учащихся к занятиям лыжной подготовкой: учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина, О. В. Баянкин. — Барнаул: Алтайский государственный педагогический университет, 2019. — 180 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/102751.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Ерохова, Н. В. Теория и методика лыжного спорта: учебно-методическое пособие / Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. — Мурманск: МАГУ, 2017. — 111 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140995> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И. Е. Корельская. — Архангельск: САФУ, 2015. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01062-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/96631> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 61 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65710.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Правила вида спорта «Лыжные гонки»: приказ Министерства спорта РФ от 01 ноября 2017 г. № 949. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 82 с. — ISBN 978-5-4487-0846-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123585.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109711.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

8. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне: учебное пособие / Е. А. Реуцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 103 с. — ISBN 978-5-91930-176-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121204.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250 / . — Саратов: Вузовское образование, 2019. — 31 с. — ISBN 978-5-4487-0577-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87569.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Чурикова, Л. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебно-методическое пособие / Л. Н. Чурикова, В. И. Аралов. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 43 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310340> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» www. https://urait.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/book	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
2	Спортивная Россия http:// old.infosport.ru/xml/t/default.xml	Национальная информационная сеть

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для практических (лабораторных занятий) используется лыжная спортивная база, оснащенная всем необходимым оборудованием для проведения практических (лабораторных занятий) по лыжной подготовке, в соответствии с программой дисциплины.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-

образовательной среде университета.

Перечень материально-технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета».