

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
Бийский филиал им. В.М. Шукшина

Кафедра физической культуры и здоровья

УТВЕРЖДАЮ

Директор Т.В. Гаврутенко
«11» марта 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05.23 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА

Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили подготовки	Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности
Квалификация выпускника	бакалавр
Форма обучения	заочная

Составитель:

канд. биол. наук, доцент кафедры
физической культуры и здоровья

 О.А. Шубина

РЕКОМЕНДОВАНА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

На заседании кафедры физической культуры и здоровья

Протокол № 6 от «06» марта 2025 г.

Зав. кафедрой физической культуры и здоровья



Н.А. Першина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью курса теории и методики лыжного спорта является формирование систематизированных знаний в области теории и методики лыжного спорта.

Курс «Теория и методика лыжного спорта» предусматривает решение следующих *задач*:

- изучить теоретические и методические основы лыжного спорта;
- принципы, методы и средства, используемые при проведении занятий по лыжной подготовке.
- изучить методические основы организации и проведения занятий по лыжной подготовке, лыжных прогулок и походов.
- освоить основы техники способов передвижения на лыжах по пересеченному рельефу.
- овладеть навыками организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.
- овладеть знаниями мер профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика лыжного спорта» относится к предметно-методическому модулю Физическая культура.

Для освоения дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего прохождения практики.

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенции:

- Способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей (ПК-1).

Наименование и код индикаторов достижения компетенций

В результате изучения дисциплины студент должен:

Знать:

(ПК-1.4)- знание методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре; (З.4).

(ПК-1.5)-знание способов конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры; (З.5).

(ПК-1.6)-знание предметного содержания программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся; (З.6).

Уметь:

(ПК-1.8)-умение применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; (У.2).

(ПК-1.9)-умение реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; (У.3).

Владеть:

(ПК-1.15)-владение навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; (В.4).

(ПК-1.16)-владение навыками аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей; (В.5).

- навыками рационального использования специальной аппаратуры и инвентаря.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Вид учебной работы

5.1. Содержание разделов (модулей) дисциплины

№
п/п

Наименование раздела (модуля) дисциплины	Содержание	Формы организации учебного процесса	Методы и средства обучения	Формы контроля	Оценочные средства
1	2	3	4	5	6

Содержание

1

Лыжная подготовка в общеобразователь ной школе

Цель и задачи раздела «лыжная подготовка» в предмете «физическая культура». Содержание раздела «лыжная подготовка» в 1-11 классах. Содержание и методика проведения уроков в начальной школе. Содержание и методика проведения уроков в V- IX классах. Содержание и методика проведения уроков в X-XI классах.

2

Техника
передвижений и
методика
обучения
классическим
лыжным ходам

Техника передвижения на лыжах классическими ходами. Фазовая структура попеременного двухшажного хода, задачи и требования к лыжнику при выполнении отдельных фаз движения. Анализ техники одновременных ходов, фазовая структура, задачи и требования к их выполнению. Ошибки в технике лыжных ходов, причины ошибок и методика их исправления. Последовательность обучения классическим лыжным ходам. Методы обучения отдельным лыжным ходам, использование подводящих упражнений

3

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Общие положения. Планирование соревнований и проведение. Организация и работа главной судейской коллегии. Права и обязанности преподавателей, участников соревнований.

4

Материально-техническое обеспечение основной профессиональной образовательной программы подготовки

Инвентарь лыжника. Классификация лыж; лыжи для гонок - деревянные, пластиковые, их конструкция, выбор и уход за ними; лыжные крепления, их монтаж на лыжи; обувь и одежда лыжника; лыжные мази и их применение; подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям; профилактика травм и обморожений.

5	Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	Техника и методика обучения скользящему шагу. Техника и методика обучения попеременного двухшажного хода (ПП 2х) и одновременных ходов (одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода). Передвижение на лыжах 6-8 км со слабой и средней интенсивностью.
6	Способы преодоления подъёмов и спусков на лыжах.	Техника и методика обучения спусков в высокой, средней и низкой стойке. Техника и методика обучения подъёмам ступающим, скользящим шагом, "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой". Совершенствование техники ПП2Х и одновременных ходов при передвижении по учебно-тренировочной лыжне со слабой и средней интенсивностью.
7	Способы преодоления поворотов и торможений на лыжах.	Техника и методика обучения торможений палками, «упором», «плугом», боковым соскальзыванием, падением. Техника и методика обучения поворотам на месте, в движении (переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах). Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении по учебно-тренировочной лыжне (6-10 км) с различной интенсивностью.
8	Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	Краткая характеристика коньковых лыжных ходов Особенности в методике и последовательность в обучении коньковым ходам. Использование подводящих упражнений. Выбор и подготовка мест занятий.
9	Зачетные упражнения технике способов передвижения на лыжах	Деловая игра (прохождение дистанции по правилам соревнований). Пройти на лыжах 0,5 – 1км классическими лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Указать ошибки, средства и методы их исправления. Пройти на лыжах 0,5 – 1км коньковыми лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Указать ошибки, средства и методы их исправления. Выполнение контрольного норматива: мужчины: 10 км. - 52 минуты до 35 лет, 56 минут после 35 лет; женщины: 5 км, - 33 минуты до 35 лет, 35 минут после 35 лет

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	СРС	ИФО в том числе	Всего
1.	Лыжная подготовка в общеобразовательной школе	1	1	10	Работа в микро-группах-1 ч.	12
2	Техника передвижений и методика обучения классическим лыжным ходам		1	10		11
3	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам	1	1	10	Работа в микро-группах-1 ч.	12
4	Материально-техническое обеспечение по лыжной подготовки	1	1	10	-	12
5	Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	1	1	10	-	12
6	Способы преодоления подъёмов и спусков на лыжах.	-	1	10	Работа в микро-группах-1 ч.	11
7	Способы преодоления поворотов и торможений на лыжах.	-		12		12
8	Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам.	-	1	12	Работа в микро-группах-1 ч.	13
9	Зачетные упражнения технике способов передвижения на лыжах	-	1	12		13
	Всего:	4	8	96	4	108

6. ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ

Лабораторный практикум учебным планом не предусмотрен

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ ПРОЕКТОВ (РАБОТ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ С.А. Луценко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2013.— 88 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29969.html>.— ЭБС «IPRbooks».
2. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 131 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2016.— 216 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55561.html>.— ЭБС «IPRbooks»

б) дополнительная литература:

4. Барчуков, И.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; ред. Н.Н. Маликов. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2011. - 528 с.
5. Лыжный спорт и методика преподавания [Электронный ресурс]: учебное пособие / сост. П.Я. Захаров. - Электрон. текстовые дан. - Горно-Алтайс : Горно-Алтайский гос. университет, 2010. - 100 с. - Режим доступа: <http://icdlib.nspu.ru/catalog/details/icdlib/644500/>.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 344 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88519.html>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) [Текст]: приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации N 544н от 18 октября 2013 г. // Российская газета. – 2013. – 18 декабря.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2019 г. №250/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2019.— 31 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87569.html>.— ЭБС «IPRbooks».

в) программное обеспечение:

1. Компьютер с использованием лицензионных версий операционной системы Microsoft Windows.
2. Для работы в библиотеке используется общеузовское лицензионное программное обеспечение «Ирбис-64», в составе которого входят АРМ «Каталогизатор», АРМ «Читатель», АРМ «Администратор», АРМ «Комплектатор», Web-Ирбис (CZ39.50).
3. Лицензионная программа АУП (Шахты) – комплекс «Электронные ведомости».

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- Российская библиотечная ассоциация
URL: <http://www.rba.ru>
- Межрегиональная ассоциация деловых библиотек
URL: <http://www.library.ru>
- Российская государственная библиотека
URL: <http://www.rsl.ru>
- Библиотека естественных наук РАН
URL: <http://www.benran.ru/>

- Российская национальная библиотека

URL: <http://www.nlr.ru/>

- Алтайская краевая универсальная научная библиотека им. Шишкова

URL: <http://www.akunb.altlib.ru/>

- <http://dic.academic.ru> – Словари и энциклопедии онлайн;

д) Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине:

1. Организация самостоятельной работы студентов в учреждении высшего образования [Текст]: методические рекомендации / Сост. Е.Б. Манузина, Е.Э. Норина; Алтайская гос. Академия обр-я им. В.М. Шукшина. – Бийск: ФГБОУ ВПО «АГАО», 2014. – 84 с.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия:

213 Учебная аудитория,

56 посадочных места; 28 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки. Шкаф для учебных пособий – 6, доска меловая – 1, парта – 1, кафедра напольная – 1.

Список ПО:

Microsoft WindowsXP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 43837211, Microsoft Office 43837211 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), StarBoard SoftwareRite Pen, Adobe Reader 11, **7-Zip**, Adobe Flash Player, **AIMP3**, The KMPlayer, Realtek AC197 Audio, Forefront TMG Client (StarBoard Software 7.1 Гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г, CDR-05291:1/2 СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome(Лицензия Freeware GPL).

239 Учебная аудитория

34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, **7-Zip**, **AIMP3**, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам).

407 Учебная аудитория

92 посадочных места; 46 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки, кафедра напольная.

Список ПО:

Microsoft Windows (№ лицензии 4439700 № лицензии 46260298; № лицензии в личном кабинете Microsoft), Microsoft Office (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Антивирус Касперского (гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г CDR -052#####), StarBoard Software (на CD диске), **Adobe Flash Player**, **Adobe Reader**, **AIMP3**, VLC media player, **Open Office 4** (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), **Google Chrome** (Лицензия Freeware GPL).

411 Учебная аудитория

36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964) , LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky , Endpoint Security 11

(Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321).

Практические занятия (занятия семинарского типа)

213 Учебная аудитория,

56 посадочных места; 28 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, интерактивная доска, колонки. Шкаф для учебных пособий – 6, доска меловая – 1, парты – 1, кафедра напольная – 1.

Список ПО:

Microsoft WindowsXP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 43837211, Microsoft Office 43837211 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), StarBoard SoftwareRite Pen, Adobe Reader 11, **7-Zip**, Adobe Flash Player, **AIMP3**, The KMPlayer, RealtekAC197 Audio, Forefront TMG Client (StarBoard Software 7.1 Гос.контракт № 153 от 05 ноября 2008г, CDR-05291:1/2 СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome(Лицензия Freeware GPL).

239 Учебная аудитория

34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парты ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, **7-Zip**, **AIMP3**, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам).

240 Учебная аудитория

48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки, 1 мобильный ПК. Кафедра напольная, стул ученический 1, стул п/м – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, **Foxit Reader**, **7-Zip**, **AIMP3**, **Far Manager**, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).

Спортивный зал

Оборудование: счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт), мяч в/б, диск "Здоровье" метал-й (10 шт), коврик туристический (24 шт), маты гимнастические (3 шт), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт), мяч MIKASA пляжный (2 шт), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA "Club Select" (белый) (2 шт), мячбаск. "MOLTEN GS7" синт. кожа (6 шт), мяч баскетбольный (8 шт), мяч волейбольный MIKASA (20 шт), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт), мяч футбольный (2 шт), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт), обруч (2 шт), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт), ракетка теннисная (8 шт), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт), скакалка (13 шт), скакалка 2,8 м. (30 шт), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный

складной, шведская стенка -10 Малый спортивный зал 248 <i>Оборудование:</i> ростомер РУМ с полочкой (2 шт), ростомер РУМ с полочкой (2 шт), эспандер грудной (5 шт), гантели 1 кг, пар (5 шт), Динамометр кистевой (3 шт), велотренажер лабораторн.магнитный, велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, , мини-степпер поворотный с эспанд, спиртометр сухой портативный, штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка-6.
Групповые и индивидуальные консультации: 239 Учебная аудитория 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам). 409 Учебная аудитория, 32 посадочных места; 16 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий-4. Спортивный зал <i>Оборудование:</i> счетчик отжиманий для ГТО (станок для отжиманий), конус для спортзала (4 шт), мяч в/б, диск "Здоровье" метал-й (10 шт), коврик туристический (24 шт), маты гимнастические (3 шт), мостик гимнастический, мяч MIKASA (2004) (4 шт), мяч MIKASA пляжный (2 шт), мяч № 5 Winner зимний, мяч Spalding TF-1000 № 7 (кожа), мяч STIGA "Club Select" (белый) (2 шт), мячбаск. " MOLTEN GS7" синт. кожа (6 шт), мяч баскетбольный (8 шт), мяч волейбольный MIKASA (20 шт), мяч волейбольный звенящий, мяч набивной (6 шт), мяч футбольный (2 шт), набор бадминтон 2 ракетки (10 шт), обруч (2 шт), обруч окрашенный, утяжеленный (16 шт), ракетка АТЕМИ 600 AN (8 шт), ракетка АТЕМИ 800 AN (8 шт), ракетка теннисная (8 шт), сетка баскетбольная, сетка волейбольная (2 шт), сетка волейбольная с бубенчиками, сетка теннисная (2 шт), скакалка (13 шт), скакалка 2,8 м. (30 шт), волейбольные стойки на растяжках, дорожка с размером прыжка в длину 3 метра, сетка волейбольная с тросом, скамья гимнастическая 3 м., стол теннисный, стол теннисный складной, шведская стенка -10 Малый спортивный зал 248 <i>Оборудование:</i> ростомер РУМ с полочкой (2 шт), ростомер РУМ с полочкой (2 шт), эспандер грудной (5 шт), гантели 1 кг, пар (5 шт), Динамометр кистевой (3 шт), велотренажер лабораторн.магнитный, велотренажер электромагнитный, весы ВТ 150, гриф олимпийский 220 мм усиленный, , мини-степпер поворотный с эспанд, спиртометр сухой портативный, штанга с комплектом блинов, штанга тренировочная 300кг, эллиптический тренажер, шведская стенка спорт площадка-6.
Текущий контроль и промежуточная аттестация: 239 Учебная аудитория 34 посадочных мест; 17 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, ТВ-1, колонки, 13 компьютерных столов, парта ученическая – 2, кафедра – 2, шкаф для демонстрационного оборудования, сейф, стул п/м 4, стул ученический 20. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2007 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office 44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft)), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)) , Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Google Chrome, 7-Zip, AIMP3, Forefront TMG Client (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам). 240 Учебная аудитория 48 посадочных мест; 24 учебных столов, 1 стол преподавателя, меловая доска. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки, 1 мобильный ПК. Кафедра напольная, стул ученический 1, стул п/м – 1. Список ПО: Microsoft Windows XP, Microsoft Office 2003 (Microsoft Windows 44039700, Microsoft Office

44039700 (№ Лицензии в личном кабинете Microsoft), Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, **Foxit Reader, 7-Zip, AIMP3, Far Manager, Forefront TMG Client** (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).

411 Учебная аудитория

36 посадочных мест, 18 учебных столов, 2 стола преподавателя, меловая доска. Мобильный ПАК (ноутбуки-16), с выходом в интернет. Кафедра – 1, интерактивная доска – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows 10 (Контракт № 19/6 – ЭА от 18.11.2019 Код продукта Microsoft Windows 10 Pro (контракт №19/5-ЭА от 18.11.2019): 00330-80000-00000-AA746, 00330-80000-00000-AA800, 00330-80000-00000-AA295, 00330-80000-00000-AA993, 00330-80000-00000-AA310, 00330-80000-00000-AA502, 00330-80000-00000-AA713, 00330-80000-00000-AA443, 00330-80000-00000-AA117, 00330-80000-00000-AA651, 00330-80000-00000-AA643, 00330-80000-00000-AA018, 00330-80000-00000-AA965, 00330-80000-00000-AA412, 00330-80000-00000-AA266, Microsoft Office 2007 (43460121, № 26FE-200221-084534-5-2964), LibreOffice 6.2.2., Антивирус Kaspersky, Endpoint Security 11 (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Reader 11, Adobe Flash Player, Forefront TMG Client, NetControl (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по GNUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL). Живая математика 5.0 (виртуальный конструктор по математике) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998320), Живая физика 4.3 (виртуальный конструктор) Виртуальные лаборатории. (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998318), Электричество и магнетизм. Оптика и волны. Виртуальные лаборатории по физике – ЕНКА (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199837) Учим английские слова (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199836), УМК Русский язык. Освоение клавиатуры (серия Клавиатурное письмо) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 20199833) Русский язык. Электронный тренажер по орфографии, пунктуации и развитию речи (5-11 классы) (Лицензия на право использования программы для ЭВМ 201998321).

413 Учебная аудитория

48 посадочных мест; 24 учебных стола, 1 стол преподавателя, меловая доска, шкафы для хранения учебных наглядных пособий – 4. Стационарный ПК-1, проектор, настенный экран, колонки. Кафедра напольная – 1.

Список ПО:

Microsoft Windows (№ лицензии 44039700), Microsoft Office (№ лицензии 46260298 в личном кабинете Microsoft), Антивирус Касперского (Сублицензионный договор №СЦ - 875 от 06.02.2020 Лицензия № 26FE-200221-084534-5-2964(370)), Adobe Flash Player, Adobe Reader, AIMP3, VLC media player (СПО по лицензионным соглашениям в свободном распространении, в том числе по NUGeneralPublicLicense и аналогам), Google Chrome (Лицензия Freeware GPL).

Адрес: Российская Федерация, 659333, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Короленко, д. 53

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для преподавателей

На первом занятии по данной учебной дисциплине необходимо ознакомить обучающихся с порядком её изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, её практическое значение, довести до обучающихся требования кафедры, ответить на вопросы.

При подготовке к лекционным занятиям необходимо продумать план проведения, содержание вступительной, основной и заключительной части лекции, ознакомиться с новинками учебной и методической литературы, публикациями периодической печати по теме лекционного занятия. Определить средства материально-технического обеспечения лекционного занятия и порядок их использования в ходе чтения лекции.

В ходе лекционного занятия преподаватель должен назвать тему, учебные вопросы, ознакомить обучающихся с перечнем основной и дополнительной литературы по теме занятия. Желательно дать обучающимся краткую аннотацию основных первоисточников. Во вступительной части лекции обосновать место и роль изучаемой темы в учебной дисциплине, раскрыть её практическое значение. Если читается не первая лекция, то необходимо увязать её тему с предыдущей, не нарушая логики изложения учебного материала. Раскрывая содержание

учебных вопросов, акцентировать внимание обучающихся на основных терминах и понятиях, процессах, особенностях их протекания. Задавать по ходу изложения лекционного материала вопросы (разной направленности). Это способствует активизации мыслительной деятельности обучающихся, повышению их внимания и интереса к материалу лекции, её содержанию.

Преподаватель должен руководить работой обучающихся по конспектированию лекционного материала, подчёркивать необходимость отражения в конспектах основных положений изучаемой темы, особенно выделяя понятийный аппарат, а также особенности функционирования различных органов и систем под влиянием физических нагрузок.

В заключительной части лекции необходимо сформулировать общие выводы по теме, раскрывающие содержание всех вопросов, поставленных в лекции. Объявить план очередного практического занятия, дать краткие рекомендации по подготовке обучающихся к практическому занятию. Возможно проведение тестирования по пройденному модулю или отдельной теме.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение. Ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия. В журнале учитывать посещаемость занятий обучающимися и оценивать их выступления, работу в соответствующих баллах. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов. В ходе практического занятия определить порядок его проведения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим, а также предложить выступить тем обучающимся, которые по тем или иным причинам пропустили лекционное занятие или проявляют пассивность. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю.

В заключительной части практического занятия следует провести тестирование, а также подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений и работы каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки занятия. Ответить на вопросы обучающихся назвать тему очередного занятия.

После каждого занятия сделать соответствующую запись в журналах учёта посещаемости занятий обучающимися, выяснить у старост учебных групп причины отсутствия обучающихся на занятиях. Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся в ходе их подготовки к зачету по учебной дисциплине.

10.2. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины для обучающихся

Приступая к изучению дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», обучающиеся должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке вуза. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций.

В ходе лекционных занятий ведите конспектирование учебного материала, обращайтесь внимание на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов. Задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных вопросов и т.п.

В ходе подготовки к практическим занятиям изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовьте тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на занятие. Готовясь к докладу, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

В ходе практического занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении

учебных вопросов: выступайте с докладами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия. В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы.

При подготовке к зачету повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на зачет и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

11. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Перечень компетенций, формируемых в рамках дисциплины (модуля)

Фонд оценочных средств разработан для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика лыжного спорта», и входит в состав соответствующей программы учебной дисциплины (модуля) Теория и методика лыжного спорта основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр»), реализуемой при подготовке обучающихся в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина». Фонд оценочных средств предназначен для проверки сформированности компетенций, заявленных в программе учебной дисциплины (модуля) «Теория и методика лыжного спорта» в соответствии с учебным планом 44.03.05 Педагогическое образование (квалификация (степень) «бакалавр»).

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

Компетенции, этапы	Индикаторы	Оценочные средства
ПК-1 I- этап	Знание: методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре; способов конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры; предметного содержания программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся; В рамках данной дисциплины знает: теоретические и методические основы лыжного спорта; принципы, методы и средства, используемые при проведении занятий по лыжной подготовке. Умение: применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся; реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся; обосновывать выбор и применять методы, В рамках данной дисциплины умеет: разрабатывать программы конкретных занятий по лыжам; самостоятельно проводить учебные занятия с детьми разного возраста, внеклассную спортивно – массовую работу с учащимися; планировать различные формы занятий с учётом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-	Контрольные нормативы Тестирование Собеседование

	педагогических основ физкультурной деятельности, в целях поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; использовать в своей деятельности профессиональную лексику; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий; оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей; проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования. Владение навыками: использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей; В рамках данной дисциплины владеет: техническими элементами упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт»; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; основами техники способов передвижения на лыжах по пересеченному рельефу; навыками организации и проведения соревнований по лыжным гонкам; знаниями мер профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.	
--	---	--

Компетенция ПК-1 с указанием этапа формирования компетенции в процессе освоения основной образовательной программы

Компетенция **ПК-1** (Способен к разработке и реализации программ физического развития и оздоровления обучающихся, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей) формируется в рамках дисциплины (модуля) на первом этапе (1 курс). Типовое контрольное задание на данном этапе формирования компетенции направлено на оценку знаний и умений в области знания средств и методов по теории и методике лыжного спорта.

Описание показателей и критериев оценивания компетенции шкала оценивания в рамках данной дисциплины

Уровни	Показатели
Пороговый	знает: теоретические и методические основы лыжного спорта; принципы. умеет: использовать в своей деятельности профессиональную лексику; оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей; проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий; организовывать и проводить физкультурно-

	массовые мероприятия и спортивные соревнования. владеет: техническими элементами упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт».
Базовый	знает: теоретические и методические основы лыжного спорта; принципы. умеет: использовать в своей деятельности профессиональную лексику; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий; оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей; проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования. владеет: техническими элементами упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт»; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; основами техники способов передвижения на лыжах по пересечённому рельефу.
Повышенный	знает: теоретические и методические основы лыжного спорта; принципы, методы и средства, используемые при проведении занятий по лыжной подготовке. умеет: разрабатывать программы конкретных занятий по лыжам; самостоятельно проводить учебные занятия с детьми разного возраста, внеклассную спортивно – массовую работу с учащимися; планировать различные формы занятий с учётом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, в целях поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; использовать в своей деятельности профессиональную лексику; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приёмы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования; использовать технические средства и инвентарь для повышения эффективности занятий; оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учётом их индивидуальных особенностей; проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий; организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования. владеет: техническими элементами упражнений, входящих в программу дисциплины «Лыжный спорт»; способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта; основами техники способов передвижения на лыжах по пересечённому рельефу; навыками организации и проведения соревнований по лыжным гонкам; знаниями мер профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.

Показатели сформированности компетенции (дескрипторы):

- знать:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результата
-----	---------------------	------------------------------

3.4	Методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуре	- Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре. - Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры.
3.5	Способы конструирования содержания, логику и методику преподавания физической культуры	- Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры. - Транслирует логику и методику преподавания физической культуры.
3.6	Предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся	- Характеризует предметное содержание программ, реализация которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся.

- уметь:

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
У.2	Применять современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития и оздоровления обучающихся	- Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития обучающихся. - Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии оздоровления обучающихся.
У.3	Реализовывать различные организационные формы физического развития и оздоровления обучающихся	- Выбирает необходимые организационные формы физического развития обучающихся. - Выбирает необходимые организационных форм, направленные на оздоровления обучающихся.

- владеть навыками

Код	Результаты обучения	Показатели оценки результатов
В.4	Навыками использования методов, форм и средств обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	- Демонстрирует методы, формы и средства обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.
В.5	Навыками аргументированно конструировать методическое содержание физической культуры методики в соответствии с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей	- Демонстрирует навыки конструирования методического содержания физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей. - Демонстрирует навыки аргументации выбора методического содержания физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.

5. Уровни сформированности компетенции:

Составляющие компетенции (знания, умения, владения (навыки))	Показатели сформированности (дескрипторы)	УРОВНИ СФОРМИРОВАННОСТИ		
		НИЗКИЙ «3» (описание выраженности дескрипторов)	СРЕДНИЙ «4» (описание выраженности дескрипторов)	ВЫСОКИЙ «5» (описание выраженности дескрипторов)
3.4.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре с ошибками и дополнительными вопросами.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре с незначительными неточностями.	Приводит примеры методов, форм, средств и образовательных технологий обучения физической культуре без ошибок
	Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры	Анализирует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами.	Характеризует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры с незначительными неточностями.	Характеризует методы, формы, средства и образовательные технологии обучения физической культуры, используя дополнительные источники из учебно-методической литературы и данные информационно-справочных и поисковых систем.
3.5	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры с незначительными неточностями.	Транслирует способы конструирования предметного содержания физической культуры без ошибок.
	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры.	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры с ошибками и дополнительными вопросами	Транслирует логику и методику преподавания физической культуры с незначительными неточностями.	Транслирует логику и методику физической культуры жизнедеятельности без ошибок.
3.6	Характеризует предметное содержание программ, реализация	Обозначает предметное содержание программ, реализация	Обозначает предметное содержание программ, реализация	Обозначает предметное содержание программ, реализация которых

	которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся.	которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся с ошибками и дополнительными вопросами	которых обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся с незначительными неточностями.	обеспечивает полноценное формирование двигательных способностей обучающихся без ошибок.
У.2	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии физического развития обучающихся	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера (без ошибок).
	Применяет современные методы, средства обучения и образовательные технологии оздоровления обучающихся.	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает более двух ошибок)	Демонстрирует практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (допускает не более двух ошибок).	Применяет практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях при реализации социальной деятельности (без ошибок).
У.3	Выбирает необходимые организационные формы физического развития обучающихся	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности при допущении нескольких ошибок.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с незначительными неточностями.	Выбирает необходимые способы регулирования поведения социальной группы людей с учетом половозрастных особенностей для обеспечения их безопасности с обозначением причинно-следственных связей.
	Выбирает необходимые организационные	Выбирает способы деятельности направленные на	Выбирает разнообразные способы	Осуществляет выбор целесообразной деятельности

	х форм, направленные на оздоровления обучающихся.	сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы с незначительными неточностями.	деятельности направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы, не отвечает на дополнительные вопросы преподавателя.	направленной на сохранение и укрепление здоровья определенной социальной группы не допуская ошибки, используя интернет ресурсы и учебно-методическую литературу по соответствующей теме.
В.4	Демонстрирует методы, формы и средства обучения физической культуре с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся	Демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности.	Демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности и в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует приёмы использования учебных материалов предметной области безопасности жизнедеятельности в соответствии с потребностями и особенностями обучающихся.
В.5	Демонстрирует навыки конструирования методического содержания физической культуры в соответствие с возрастом и физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся с помощью преподавателя.	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры безопасности обучающихся с учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.
	Демонстрирует навыки аргументации выбора методического содержания физической культуры в соответствие с возрастом и	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом содержания	Демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с учетом	Самостоятельно демонстрирует навыки использования методов, форм и средств формирования культуры здоровьесбережения обучающихся с

	физическим потребностям, уровнем физической подготовки и здоровья обучающихся для реализации их двигательных способностей.	учебного материала	содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся с помощью преподавателя.	учетом содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся.
--	--	--------------------	---	--

Оценочные средства компетенции ПК-1 в рамках дисциплины

Контрольный норматив по лыжной подготовке

Контрольный норматив выполняется в условиях соревнования на дистанции.

Оценочное средство в виде выполнения контрольного норматива используется при проведении практических занятий. Обучающимся, предлагается преодолеть дистанцию в соревновательных условиях. Максимальное количество баллов за контрольный норматив – 5.

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Пройти на лыжах 0,5 – 1км классическими лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Указать ошибки, средства и методы их исправления. Пройти на лыжах 0,5 – 1км коньковыми лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Указать ошибки, средства и методы их исправления. Выполнение контрольного норматива: мужчины: 10 км. - 52 минуты до 35 лет, 56 минут после 35 лет; женщины: 5 км, - 33 минуты до 35 лет, 35 минут после 35 лет.	Повышенный уровень
Пройти на лыжах 0,5 – 1км классическими лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Не допустить ошибки при выполнении. Пройти на лыжах 0,5 – 1км коньковыми лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Не допустить ошибки при выполнении. Выполнение контрольного норматива: мужчины: 10 км. - 52 минуты до 35 лет, 56 минут после 35 лет; женщины: 5 км, - 33 минуты до 35 лет, 35 минут после 35 лет.	Базовый уровень
Пройти на лыжах 0,5 – 1км классическими лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Допускаются некоторые ошибки при выполнении техники лыжных ходов. Пройти на лыжах 0,5 – 1км коньковыми лыжными ходами. Оценивается техника выполнения. Допускаются некоторые ошибки при выполнении техники лыжных ходов. Выполнение контрольного норматива: мужчины: 10 км. - 52 минуты до 35 лет, 56 минут после 35 лет; женщины: 5 км, - 33 минуты до 35 лет, 35 минут после 35 лет.	Пороговый уровень

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Обучающийся на отлично выполняет тесты по лыжной подготовке и профессионально-прикладной подготовке участвует в соревнованиях различного уровня, может принимать участие в судействе соревнований.	Повышенный уровень более 87%
Обучающийся на хорошо выполняет тесты по лыжной подготовке, тесты профессионально-прикладной подготовке участвует в соревнованиях внутри вуза.	Базовый уровень 75-86%

Обучающийся на удовлетворительно выполняет тесты по лыжной подготовке, по профессионально-прикладной подготовке.	Пороговый уровень 60-74%
--	-----------------------------

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Тестирование

Система тестирования – универсальный инструмент определения уровня обученности обучающихся на всех этапах образовательного процесса, в том числе для оценки уровня остаточных знаний.

Тест обладает способностью сравнивать индивидуальный уровень знания каждого обучающегося с некими эталонами, уровень знания отражается в тестовом балле испытуемого. Выполнять задания можно в любой последовательности. Тестовые задания оцениваются в баллах. По завершении тестирования баллы суммируются.

Типология текущих тестовых заданий

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Показатели	Уровень
Количество правильных ответов в тесте 87-100%.	Повышенный уровень
Количество правильных ответов в тесте 75-86%.	Базовый уровень
Количество правильных ответов в тесте 60-74%.	Пороговый уровень

Собеседование

Форма периодической отчетности обучающихся, определяемая учебным планом и/или учебным графиком. Экзамен служит формой проверки качества усвоения учебного материала практических и лекционных занятий. Оценка, выставляемая за экзамен (по 5-ти балльной шкале).

Вопросы к экзамену

1. Лыжный спорт и лыжная подготовка в общеобразовательной школе.
2. История развития лыжного спорта.
3. Характеристика лыжных гонок.
4. Выбор и подготовка мест занятий
5. Классификация и конструкция лыж, лыжных палок, креплений
6. Последовательность в обучении лыжным ходам, подъёмам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
7. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.
8. Классификация способов передвижения на лыжах.
9. Анализ техники выполнения одновременных классических лыжных ходов.
10. Краткая характеристика коньковых лыжных ходов.
11. Анализ техники выполнения коньковых лыжных ходов.
12. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу.

13. Анализ техники и методика обучения преодоления спусков с гор.
14. Анализ техники и методика обучения преодоления поворотов при спуске с гор.
15. Способы преодоления подъёмов на лыжах, методика обучения.
16. Способы торможений на лыжах, методика обучения.
17. Структура урока, задачи и содержание частей урока.
18. Анализ техники и методика обучения поворотам на месте (переступанием, махом, прыжком).
19. Выбор и подготовка лыжного инвентаря.
20. Организация и проведение соревнований, их классификация.
21. Комендант соревнований, его обязанности.
22. Обязанности Главного судьи соревнований по лыжным гонкам.
23. Судейская бригада на старте, обязанности ее членов.
24. Судейская бригада на финише, обязанности её членов.
25. Обязанности начальника трасс, контролёров.
26. Документы для проведения соревнований (календарный план, положение, заявки, протоколы, карточки участников).
27. Типичные ошибки при освоении техники попеременных классических лыжных ходов, рекомендации по их устранению.
28. Типичные ошибки при освоении техники одновременных классических ходов, рекомендации по их устранению.
29. Профилактика травм и обморожений.
30. Развитие физических качеств.
31. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
32. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу.

Критерии оценки ответов на экзамене

Итоговой формой контроля по дисциплине является экзамен. Вопросы предполагают контроль общих методических знаний и умений, способность обучающиеся проиллюстрировать их примерами, индивидуальными материалами, составленными обучающиеся в течение курса. И подготовке к зачету обучающийся имеет право воспользоваться лекционными материалами, методическими разработками, основной и дополнительной литературой. Экзамен предполагает переосмысление изученного материала, методическую рефлекссию. Оценивается ответ по следующим параметрам:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

Критерии оценки компетенций в рамках типового контрольного задания:

Критерии	Уровень
- Обучающийся продемонстрировал глубокое и прочное усвоение знаний программного материала; - исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложил теоретический материал; - правильно сформулировал определения; - продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; - сделал выводы по излагаемому материалу.	Повышенный уровень
- Обучающийся продемонстрировал достаточно полное знание программного материала; - продемонстрировал знание основных теоретических понятий; - достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил	Базовый уровень

теоретический материал; - правильно сформулировал определения; - продемонстрировал умения самостоятельной работы с дополнительной литературой; - сделал выводы по излагаемому материалу.	
- Обучающийся продемонстрировал общее знание изучаемого материала; -показал общее владение понятийным аппаратом дисциплины; -смог построить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; -знает основную рекомендуемую программой учебную литературу.	Пороговый уровень

Типовое контрольное задание оценивается по 100-балльной шкале, которая переводится в пяти балльную шкалу в соответствии с действующим на текущий момент Положением о рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов:

- оценка «5» выставляется в случае, если студент выполнил 87–100 % типового задания;
- оценка «4» выставляется в случае, если студент выполнил 75–86% типового задания;
- оценка «3» выставляется в случае, если студент выполнил 60–74 % типового задания;
- оценка «2» выставляется в случае, если студент выполнил менее 60 % типового задания.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания

Целью промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта» является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины. Процедура оценивания должна охватывать всех без исключения обучающихся, осваивающих дисциплину «Теория и методика лыжного спорта».

Оценка уровня сформированности компетенций на этапах их формирования определяется на основании тестирования, выполнения контрольных нормативов, выполнение практических заданий, включающих в себя теоретические вопросы или задания, в которых обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения проблемы и пр. Оценивание ответов обучающихся проводится в соответствии с приведенными критериями.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины, а также уровень знаний, умений, навыков и опыта деятельности

Процедура оценивания вопросы к экзамену проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) «Теория и методика лыжного спорта». До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов может включать вопросы открытого и закрытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий. Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре преподавателем выдается вопрос. После получения вопроса и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) «Теория и методика лыжного спорта» и других факторов.

Результаты проведения процедуры в установленном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и электронные ведомости.

На основании представленных в ФОС заданий, оценивается уровень сформированности компетенций на этапах их формирования в рамках дисциплины «Теория и методика лыжного спорта».