

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ  
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

**ДИСЦИПЛИНЫ  
«БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

**бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань, 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

Целями освоения модуля «Лыжный спорт» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» (теория и методика преподавания) являются: формирование компетенций в области теории, практики и методики лыжного спорта; ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта.

### **2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Модуль «Лыжный спорт» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» (Б.1.В.ОД.2) относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.**

**2.2. Для изучения данного модуля необходимы следующие предшествующие дисциплины:**

- История физической культуры и спорта
- Анатомия
- Психология

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данным модулем:**

- Основы научно-методической деятельности
- Производственная практика
- Педагогическая практика
- Преддипломная практика

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данного модуля направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения модуля обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности</li> <li>2. историческое значение физической культуры и спорта</li> <li>3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений</li> <li>2. выполнять творческие задания и коллективные проекты</li> <li>3. логически строить устную и письменную речь</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации</li> <li>2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности</li> <li>3. средствами и методами самообразования и самоконтроля.</li> </ol>
2.	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники упражнений в лыжном спорте</li> <li>2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте.</li> <li>3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проводить анализ методик в лыжном спорте в настоящий период</li> <li>2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения</li> <li>3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>2. технологиями, методами, приемами, формами осуществления педагогической деятельности</li> <li>3. способами реализации проектной и инновационной деятельности</li> </ol>
3.	ПК-7	способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. историю становления и развития регионального лыжного спорта.</li> <li>2. современные технологии в области лыжного спорта</li> <li>3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. классифицировать направления в лыжном спорте</li> <li>2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта</li> <li>3. применять знания по лыжному спорту на практике</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий</li> <li>2. приемами агитационно-пропагандистской работы</li> <li>3. основами речевой профессиональной культуры</li> </ol>

## 2.5. Карта компетенций модуля

«Лыжный спорт»					
<b>Цели</b>	формирование компетенций в области теории, практики и методики преподавания лыжного спорта; ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта				
<b>В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие</b>					
<b>Общекультурные компетенции</b>					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
Индекс	Формулировка				
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. различные формы дисциплине коммуникации в учебной и профессиональной деятельности</li> <li>2. историческое значение физической культуры и спорта</li> <li>3. формы самостоятельной работы по изучаемой</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений</li> <li>2. выполнять творческие задания и коллективные проекты</li> <li>3. логически строить устную и письменную речь</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации</li> <li>2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности</li> <li>3. средствами и методами самообразования и самоконтроля.</li> </ol>	Практические занятия Самостоятельная работа студентов	Индивидуальное домашнее задание Работа на практических занятиях Конспект урока Проведение урока Технические нормативы Контрольная работа Тестирование. Экзамен	<p><i>Пороговый:</i> Самостоятельно проводить анализ и систематизировать полученные знания.</p> <p><i>Повышенный:</i> Использовать новые технологии в обучении и воспитании обучающихся в процессе занятий лыжным спортом.</p>
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники упражнений в лыжном спорте</li> <li>2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте.</li> <li>3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p>	Практические занятия Самостоятельная работа студентов	Индивидуальное домашнее задание Работа на практических занятиях Конспект урока Проведение урока Технические нормативы	<p><i>Пороговый:</i> Теоретически знать содержание частей урока по лыжной подготовке.</p> <p><i>Повышенный:</i> Владеть методикой</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проводить анализ методик в лыжном спорте в настоящий период</li> <li>2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения</li> <li>3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности</li> <li>3. способами реализации проектной и инновационной деятельности</li> </ol>		<p>Контрольная Тестирование. Экзамен</p>	<p>проведения урока по лыжной подготовке, уметь рационально использовать средства и методы в соответствии с поставленными задачами.</p>
ПК-7	<p>способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. историю становления и развития регионального лыжного спорта.</li> <li>2. современные технологии в области лыжного спорта</li> <li>3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. классифицировать направления в лыжном спорте</li> <li>2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта</li> <li>3. применять знания по лыжному спорту на практике</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий</li> <li>2. приемами агитационно-пропагандистской работы</li> <li>3. основами речевой профессиональной культуры</li> </ol>	<p>Практические занятия Самостоятельная работа студентов</p>	<p>Индивидуальное домашнее задание Работа на практических занятиях Конспект урока Проведение урока Технические нормативы Контрольная работа Тестирование. Экзамен</p>	<p><i>Пороговый:</i> Знать средства и методы развития физических качеств в лыжном спорте <i>Повышенный:</i> Уметь на практике применять полученные знания и навыки в решении профессиональных задач</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 2	Семестр № 4
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>		<b>104</b>	36	68
В том числе:				
Лекции (Л)		-	-	-
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		<b>104</b>	36	68
Лабораторные работы (ЛР)		-	-	
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>148</b>	72	76
В том числе		-	-	
<b>СРС в семестре</b>		<b>112</b>	72	40
Курсовой проект (работа)	КП	-	-	-
	КР	-	-	-
<b>Другие виды СРС</b>		<b>112</b>	72	40
Подготовка к практическим занятиям (подбор и подготовка лыжного инвентаря)		<b>18</b>	14	4
Выполнение индивидуального задания		<b>7</b>	3	4
Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы		<b>18</b>	14	4
Изучение истории лыжного спорта, техники лыжных ходов и методики обучения		<b>12</b>	8	4
Изучение журналов периодической печати		<b>4</b>	-	4
Подготовка к контрольной работе		<b>8</b>	4	4
Работа по подготовке конспекта по лыжной подготовке		<b>8</b>	4	4
Проведение урока по лыжной подготовке (с группой)		<b>8</b>	4	4
Подготовка к выполнению тестов		<b>8</b>	4	4
Подготовка к сдаче технических нормативов		<b>21</b>	17	4
<b>СРС в период сессии</b>		<b>36</b>		36
Подготовка к экзамену				
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	<b>3</b>	3	-
	экзамен (Э)	<b>Э</b>	-	Э
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>252</b>	108	144
	зач. ед.	<b>7</b>	3	4

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 2.1. Содержание разделов модуля

<b>№ семестра</b>	<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела модуля</b>	<b>Содержание разделов в дидактических единицах</b>
2	1	<b>Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте</b>	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта. Основы техники и методики обучения классических способов передвижения. Основы горнолыжной техники
4	2	<b>Основы техники свободным (коньковым) способами передвижения в лыжном спорте</b>	Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте. Основы техники преодоления препятствий в лыжном спорте
4	3	<b>Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке</b>	Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке с детьми дошкольного возраста. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту

## 2.2. Разделы модуля, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
2	1	<b>Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте</b>					
2	1.1	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта	-	6	20	26	<i>1-3 неделя</i> Собеседование, выполнение индивидуального задания
2	1.2	Основы техники и методики обучения классических способов передвижения в лыжном спорте. Основы горнолыжной техники	-	30	52	82	<i>4 -18 неделя</i> Выполнение индивидуального задания, контрольная работа, сдача технических нормативов
		<b>Раздел дисциплины № 1</b>	-	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	
		<b>Итого за 2 семестр</b>	-	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>Зачет</b>
4	2	<b>Основы техники свободным (коньковым) способами передвижения в лыжном спорте</b>					
4	2.1	Основы техники и методики обучения свободным (коньковым) способам передвижения в лыжном спорте	-	20	10	30	<i>1-5 неделя</i> Собеседование, выполнение индивидуального задания подготовка конспекта урока по лыжной подготовке, проведение урока
4	2.2	Основы техники и методики преодоления препятствий в лыжном спорте	-	14	10	24	<i>6-9 неделя</i> Выполнение индивидуального задания, подготовка конспекта урока по лыжной подготовке, проведение урока
		<b>Раздел дисциплины № 2</b>	-	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>54</b>	
4	3	<b>Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке</b>					
4	3.1	Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке	-	20	10	30	<i>9-14 неделя</i> Выполнение индивидуального задания, подготовка конспекта урока по лыжной подготовке, проведение урока
4	3.2	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	-	14	10	24	<i>14-17 неделя</i> Подготовка конспекта урока по лыжной подготовке, проведение урока. Сдача технических нормативов, тестирование
		<b>Раздел дисциплины № 3</b>	-	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>54</b>	
		<b>Итого за 4 семестр</b>	-	<b>68</b>	<b>40</b>	<b>108</b>	
		<b>Раздел 1-3</b>	-	-	-	<b>36</b>	<b>Экзамен</b>
4		<b>ВСЕГО</b>	-	<b>104</b>	<b>112</b>	<b>252</b>	



2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Виды СРС	Всего часов
2	1	<b>Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте</b>	Подбор лыжного инвентаря	4
			Подготовка лыжного инвентаря (использование мазей и парафинов)	4
			Подготовка к практическим занятиям	4
			Выполнение индивидуального задания	4
			Изучение и конспектирование основной литературы	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			Изучение журналов периодической печати	4
			Изучение истории развития лыжного спорта	4
			Изучение особенностей техники классическим способом передвижения	4
			Изучение особенностей методики обучения классическим способом передвижения	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов по горнолыжной технике	4
			Подготовка к лыжной гонке	4
			Подготовка к контрольной работе	4
			Подготовка к тестированию	4
			Работа по подготовке конспекта по лыжной подготовке	4
			Работа по проведению урока по лыжной подготовке	4
Подготовка к сдаче зачета	4			
			<b>Раздел дисциплин №1</b>	<b>72</b>
4	2	<b>Основы техники свободным (коньковым) способами передвижения в лыжном спорте</b>	Подготовка к практическим занятиям	3
			Выполнение индивидуального задания	3
			Изучение и конспектирование основной литературы	3
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Подготовка к сдаче технических нормативов по горнолыжной технике	3
			Подготовка к контрольной работе	3

			Подготовка к лыжной гонке	3
			<b>Раздел дисциплин №2</b>	<b>20</b>
4	3	<b>Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке</b>	Подготовка к практическим занятиям	3
			Изучение и конспектирование основной литературы	3
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Работа по подготовке конспекта по лыжной подготовке	3
			Работа по проведению урока по лыжной подготовке	3
			Подготовка к тестированию	3
			Подготовка к сдаче технических нормативов	3
			<b>Раздел дисциплин №3</b>	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>112</b>



### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю**

#### **3.3.1. Примерное индивидуальное домашнее задание:**

1. анализ техники и методика обучения скользящего шага,
2. анализ техники и методика обучения попеременного двухшажного хода,
3. анализ техники и методика обучения одновременного бесшажного хода (основной и скоростной варианты),
4. анализ техники и методика обучения одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты),
5. анализ техники и методика обучения одновременного двухшажного хода,
6. анализ техники и методика обучения поворотам на месте на лыжах.

#### **3.3.2. Примерные варианты контрольных работ**

##### **Вариант 1**

1. анализ техники спуска на лыжах (в высокой стойке)
2. методика обучения подъёма на лыжах («полуёлочка»)
3. анализ техники и методика обучения поворотам в движении на лыжах (переступанием)

##### **Вариант №2**

1. анализ техники спуска на лыжах (в средней стойке)
2. методика обучения подъёма на лыжах («ёлочка»)
3. анализ техники и методика обучения поворотам в движении на лыжах (плугом)

##### **Вариант 3**

1. анализ техники спуска на лыжах (в низкой стойке)
2. методика обучения подъёма на лыжах («лесенка»)
3. анализ техники и методика обучения поворотам в движении на лыжах (упором)

##### **Вариант 4**

1. методика обучения спуска на лыжах (в высокой стойке)
2. анализ техники подъёма на лыжах («ёлочка»)
3. анализ техники и методика обучения торможениям на лыжах (плугом)

#### **3.3.3. Сдача технических нормативов – 0-10 баллов:**

1. техника скользящего шага,
2. техника попеременного двухшажного хода,
3. техника одновременного бесшажного хода (основной и скоростной варианты),
4. техника одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты),
5. техника одновременного двухшажного хода,
6. техника попеременного четырёхшажного хода
7. техника спусков на лыжах (в высокой, средней и низкой стойках),
8. техника подъёмов на лыжах («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»),

9. техника поворотов в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором),
10. техника торможений на лыжах (плугом, упором),
11. техника поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).
12. техника полуконькового хода,
13. техника одновременного двухшажного конькового хода,
14. техника одновременного одношажного конькового хода,
15. техника попеременного двухшажного конькового хода,
16. техника попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов).

### **3.3.4. Сдача технических нормативов:**

Прохождение дистанции на время (классический стиль):

<b>юноши 5 км</b>	<b>девушки 3 км</b>
«5» – 24.22	«5» – 17.02
«4» – 26.30	«4» – 19.00
«3» – 29.00	«3» – 22.00
«2» – без учета времени	«2» – без учета времени

### **3.3.5. Подготовка конспекта урока по лыжной подготовке**

#### **Требования к конспекту урока по лыжной подготовке**

Уроки физической культуры по лыжной подготовке по своей структуре делятся на вводную, основную и заключительную части. Каждая составляющая часть урока имеет свои задачи и средства.

#### ***Вводная часть***

##### ***Общая задача:***

Организация учащихся и подготовка их к последующей, более интенсивной нагрузке.

##### ***Частные задачи:***

1. организовать класс (группу) для занятий;
2. сообщить содержание предстоящего урока;
3. направить внимание обучаемых на предстоящие занятия;
4. вовлечь организм в работу (подготовить сердечно-сосудистую систему, дыхательный и нервно-мышечный аппараты к последующей повышенной нагрузке);
5. повысить эмоциональное состояние обучаемых.

##### ***Основные средства:***

Построение и проверка; ознакомление занимающихся с содержанием предстоящего урока; строевые упражнения с лыжами и на лыжах; передвижение на лыжах или с лыжами к месту занятий; прокладка лыжни для занятий или свободная ходьба для разогревания.

##### ***Методические указания к проведению вводной части урока:***

В лыжном спорте преподаватель в большинстве случаев начинает руководить группой не с построения для занятий, а с момента подготовки инвентаря (смазка лыж под наблюдением преподавателя, а иногда и подгонка

креплений, если лыжи массового пользования). Урок начинается с построения, проверки посещаемости, сообщение задач урока.

Первая часть урока обычно заканчивается движением к месту занятия, и если требуется, то и дополнительной ходьбой для умеренного разогревания. Методика проведения вводной части урока должна обеспечить подготовку к постепенному увеличению нагрузки, внимание к изучению техники владения различными способами продвижения на лыжах и, наконец, удобное размещение учащихся на занятии.

### ***Основная часть***

#### ***Общие задачи:***

1. Изучение техники одним или несколькими способами передвижения на лыжах и ее совершенствование.
2. Работа над развитием выносливости, быстроты, координации.

#### ***Частные задачи:***

1. овладеть общими основами лыжной техники;
2. изучить способы передвижения на лыжах;
3. изучить приемы специальных прикладных упражнений;
4. совершенствовать способы передвижения на лыжах;
5. овладеть умением использовать приемы лыжной техники в прикладных и усложненных условиях;
6. воспитать волевые качества (смелость, настойчивость, волю к победе и т.д.).

#### ***Основные средства:***

упражнения подготовительного характера; изучение способов передвижения на лыжах: ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов; изучение приемов строевой подготовки и специально-прикладных упражнений; совершенствование изученных способов и применение их в различных условиях: в гонках, во время прохождения спусков на склонах различной крутизны; освоение тактики соревнований.

#### ***Методические указания к проведению основной части урока:***

На начальном этапе обучения осуществляется преимущественно овладение навыками и их совершенствование, на втором этапе – работа над развитием быстроты, выносливости, воспитание волевых качеств и освоение техники в целом.

Всякое обучение следует проводить на учебных площадках и склонах, а совершенствование навыков, развитие спортивной работоспособности – в условиях, приближенных к соревновательным.

### ***Заключительная часть***

#### ***Общая задача:***

Завершение учебно-тренировочной работы занимающихся.

#### ***Частные задачи:***

1. постепенное снижение нагрузки;
2. подведение итогов урока.

#### ***Основные средства:***

1. медленное передвижение на лыжах;
2. упражнения на расслабление мышц.

### ***Методические указания к проведению заключительной части урока.***

Нагрузку учащихся необходимо снизить с учетом последующей деятельности. Обычно для этого применяется медленное передвижение на лыжах по пути к базе и выполнение отвлекающих упражнений без лыж. Это особенно важно, если во второй части урока занимающиеся получили большую нагрузку.

В конце каждого занятия следует сделать краткие выводы по уроку.

### **3.3.6. Примерные тесты**

#### **1 вариант**

1. В каком году был создан лыжный клуб «Общество любителей лыжного спорта»?
  - а) 1896 год;
  - б) 1901 год;
  - в) 1903 год.
2. Первое участие советских спортсменов в Олимпийских играх?
  - а) 1952 год – Хельсинки;
  - б) 1948 год – Лондон;
  - в) 1956 год – Кортина-да-Ампеццо.
3. Выберите лыжников-гонщиков, принимавших участие в Олимпийских играх.
  - а) Л. Латынина, В. Андрианов, Е. Шушунова;
  - б) Е. Вяльбе, Л. Егорова, А. Прокуроров;
  - в) Ю. Власов, В. Алексеев, А. Жиботинский.
4. Укажите время вводной части урока по лыжной подготовке (45 минут).
  - а) 10 мин;
  - б) 5 мин;
  - в) 30 мин.
5. Содержание основной части урока по лыжной подготовке.
  - а) выполнение специальных подготовительных упражнений, освоение способов передвижения;
  - б) построение, разбор урока;
  - в) построение, сообщение задач урока.
6. На каком уроке происходит развитие и совершенствование физических качеств?
  - а) на учебно-тренировочном;
  - б) на контрольном;
  - в) на тренировочном.
7. Что входит в основу техники классических способов передвижения на лыжах?
  - а) ступающий шаг;
  - б) скользящий шаг;
  - в) беговой шаг.
8. Что входит в основу техники одновременного двухшажного хода?
  - а) одновременная работа рук и два беговых шага;

- б) одновременная работа рук и два скользящих шага;
  - в) одновременная работа рук и два ступающих шага.
9. Какой из способов подъёма на лыжах используется на высоких склонах?
- а) «ёлочка»;
  - б) скользящий шаг;
  - в) «лесенка».
10. Как правильно выполнить спуск на лыжах?
- а) согнуть ноги, наклониться вперед;
  - б) согнуть ноги, руки опустить в низ;
  - в) согнуть ноги, вынести палки кольцами вперед.
11. Что является технической подготовкой лыжника-гонщика?
- а) средства совершенствования мастерства;
  - б) способы ведения борьбы, необходимые в условиях соревнований;
  - в) развитие волевых и психологических качеств, необходимых спортсмену.
12. Что предусматривает интервальный метод тренировки?
- а) длительное выполнение упражнений с относительно средней интенсивности;
  - б) выполнение упражнений с изменяющейся интенсивностью;
  - в) выполнение упражнений с соревновательной скоростью при регламентированном отдыхе.
13. Что такое сила?
- а) это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий;
  - б) это качество, способствующие выполнению движений в минимальный срок;
  - в) это способность спортсмена работать интенсивно длительное время.
14. Методы психологического контроля.
- а) тесты по физической, тактической и технической подготовленности;
  - б) анкетирование и тесты, определяющие свойства личности;
  - в) измерение ЧСС, АД, ЖЕЛ, ЭКГ и др.
15. Что является оздоровительной формой физического воспитания в школе?
- а) спортивная секция;
  - б) игры и прогулки на лыжах;
  - в) урок физической культуры.

## **2 вариант**

1. В каком году и где прошли 1 зимние Олимпийские игры?
- а) 1896 год – Афины;
  - б) 1924 год – Шамони;
  - в) 1936 год – Берлин.
2. В каком году состоялось первое Первенство СССР по лыжным гонкам?
- а) 1922 год;
  - б) 1924 год;
  - в) 1926 год.
3. Выберите лыжников-гонщиков, принимавших участие в Олимпийских играх.
- а) Л. Лазутина, А. Титовец, Н. Крюков;



- б) Л. Латынина, В. Андрианов, Е. Шушунова;
  - в) Ю. Власов, В. Алексеев, А. Жиботинский.
4. Укажите время основной части урока по лыжной подготовке (45 минут).
- а) 10 мин;
  - б) 5 мин;
  - в) 30 мин.
5. Содержание заключительной части урока по лыжной подготовке.
- а) выполнение специальных подготовительных упражнений, освоение способов передвижения;
  - б) построение, разбор урока;
  - в) построение, сообщение задач урока,
6. На каком уроке происходит изучение и совершенствование способов передвижения?
- а) на учебно-тренировочном;
  - б) на контрольном;
  - в) на тренировочном.
7. Где происходит совершенствование изученных способов передвижения?
- а) на тренировочной лыжне;
  - б) на учебной лыжне;
  - в) на учебной площадке.
8. Что входит в основу техники одновременного одношажного хода?
- а) одновременная работа рук и ступающий шаг;
  - б) одновременная работа рук и скользящий шаг;
  - в) одновременная работа рук и беговой шаг.
9. Какой способ подъема на лыжах применяется на склоне средней крутизны?
- а) «ёлочка»;
  - б) скользящим шагом;
  - в) «лесенка».
10. Как правильно выполнить торможение «плугом» на лыжах?
- а) согнуть ноги, развести носки лыж в стороны;
  - б) согнуть ноги, развести пятки лыж в сторону;
  - в) согнуть ноги, отвести пятку лыжи в сторону.
11. Что является тактической подготовкой лыжника-гонщика?
- а) средства совершенствования мастерства;
  - б) способы ведения борьбы, необходимые в условиях соревнований;
  - в) развитие волевых и психологических качеств, необходимых спортсмену.
12. Что предусматривает переменный метод тренировки?
- а) длительное выполнение упражнений с относительно средней интенсивности;
  - б) выполнение упражнений с изменяющейся интенсивностью;
  - в) выполнение упражнений с соревновательной скоростью при регламентированном отдыхе.
13. Что такое выносливость?
- а) это способность преодолевать сопротивление посредством мышечных усилий;
  - б) это качество, способствующие выполнению движений в минимальный срок;

в) это способность спортсмена работать интенсивно длительное время.

14. Методы педагогического контроля.

а) тесты по физической, тактической и технической подготовленности;

б) анкетирование, определяющие свойства личности;

в) измерение ЧСС, АД, ЖЕЛ, МОД, ЭКГ и др.

15. Что является внеурочной формой физического воспитания в школе?

а) спортивная секция;

б) игры и прогулки на лыжах;

в) урок физической культуры.

### 3 вариант

1. Где и в каком году прошли последние зимние Олимпийские игры?

а) Ванкувер (Канада) в 2010 год;

б) Турин (Италия) в 2006 год;

в) Афины (Греция) в 2004 год.

2. Выберите лыжников-гонщиков, принимавших участие в Олимпийских играх.

а) Л. Латынина, В. Андрианов, Е. Шушунова;

б) Ю. Власов, В. Алексеев, А. Жиботинский;

в) Н. Зимятов, Р. Смитанина, Г. Кулакова.

3. Укажите время заключительной части урока по лыжной подготовке (45 минут).

а) 10 мин;

б) 5 мин;

в) 30 мин.

4. Содержание вводной части урока по лыжной подготовке.

а) выполнение специальных подготовительных упражнений, освоение способов передвижения;

б) построение, разбор урока;

в) построение, сообщение задач урока,

5. На каком уроке происходит сдача нормативов?

а) на учебно-тренировочном;

б) на контрольном;

в) на тренировочном.

6. Где происходит изучение техники спусков и подъёмов?

а) на равнинных участках;

б) на склонах различной крутизны, длины;

в) на буграх и в оврагах.

7. Как правильно выполнить поворот «упором» на лыжах?

а) согнуть ноги, отвести пятку лыжи в сторону;

б) согнуть ноги, руки опустить в низ, отвести носок лыжи в сторону;

в) согнуть ноги, вынести палки кольцами вперед.

8. Что входит в основу техники попеременного четырехшажного хода?

а) попеременная работа рук и четыре скользящих шага

б) попеременная работа рук и четыре ступающего шага;

- в) попеременная работа рук и четыре беговых шага.
9. Что входит в основу техники одновременного бесшажного хода?
- а) одновременная работа рук при двухопорном скольжении;  
б) одновременная работа рук;  
в) одновременная работа рук и беговой шаг.
10. Что является психологической подготовкой лыжника-гонщика?
- а) средства совершенствования мастерства;  
б) способы ведения борьбы, необходимые в условиях соревнований;  
в) развитие волевых и психологических качеств, необходимых спортсмену.
11. Что предусматривает равномерный метод тренировки?
- а) длительное выполнение упражнений с относительно средней интенсивности;  
б) выполнение упражнений с изменяющейся интенсивностью;  
в) выполнение упражнений с соревновательной скоростью при регламентированном отдыхе.
12. Что такое быстрота?
- а) это способность преодолевать внешнее сопротивление за счёт мышечных усилий;  
б) это способность выполнять двигательные действия в минимальное время;  
в) это способность спортсмена работать интенсивно длительное время.
13. Методы медико-биологического контроля.
- а) тесты по физической, тактической и технической подготовленности;  
б) анкетирование, определяющие свойства личности;  
в) измерение ЧСС, АД, ЖЕЛ, МОД, ЭКГ и др.
14. Что является основной формой физического воспитания в школе?
- а) спортивная секция;  
б) игры и прогулки на лыжах;  
в) урок физической культуры.
15. При какой температуре хранится лыжный инвентарь?
- а) до  $+5^{\circ}\text{C}$ ;  
б) свыше  $+15^{\circ}\text{C}$ ;  
в) от  $+5^{\circ}\text{C}$  до  $+15^{\circ}\text{C}$ .

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ** (см. Фонд оценочных средств)

##### **4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по модулю**

Рейтинговая система в Университете не используется.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

### 5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт /Под ред. Г.А. Сергеева. - Москва: Академия, 2013. (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)	2, 4	1,2,3	5	

### 5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Лыжный спорт: Организация самостоятельной работы студентов : учебно-методическое пособие / сост. В.В. Щанкина ; Ряз. гос. ун-т имени С.А. Есенина. – Рязань, 2016. – 108 с.	2, 4	1,2,3		
Ковровский, В.Ю. Лыжный спорт. Учебное пособие под грифом УМО. – Рязань: РГУ, 2005.	2, 4	1,2,3		
Бутин, И.М. Лыжный спорт: Учебник для отделений физического воспитания педагогических училищ и колледжей. - Москва: Владос, 2001.	2, 4	1,2,3		
Камаев О.И. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков. - Харьков: ХАГИФК, 2009.	2, 4	1,2,3		1
Квашук П.В. Структура тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных лыжников-гонщиков учебно-тренировочных групп 1-2 годов обучения. - М., 2002.	2, 4	1,2,3		1

### **5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znaniy.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный

ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15.04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» — <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ**

**6.1. Требования к местам (аудиториям, помещениям) для проведения практических занятий:** лыжная трасса, лекционные аудитории для проведения контрольных работ и тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки, мази и парафины для обработки лыж, оборудованные раздевалки.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные занятия стандартом ФГОС ВО не предусмотрены

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ МОДУЛЯ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Индивидуальное домашнее задание	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники изученных классических и свободных (коньковых) способов передвижения. Успешное пробегание лыжной гонки классическим (свободным) стилем.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО МОДУЛЮ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

## 10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии
<b>Набор ПО в компьютерных классах</b>	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
<b>Набор ПО для кафедральных ноутбуков</b>	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО

Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

Приложение 1

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### *Паспорт фонда оценочных средств по модулю для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы модуля	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	<b>Основы техники классическими способами передвижения в лыжном спорте</b>	ОК-6, ПК-2, ПК-7	Экзамен
2.	<b>Основы техники свободными (коньковыми) способами передвижения в лыжном спорте</b>		
3.	<b>Методика обучения и проведения урока по лыжной подготовке</b>		

## ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	<b>знать</b>	
		1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности	ОК6 З1
		2. историческое наследие физической культуры и спорта	ОК6 З2
		3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	ОК6 З3
		<b>уметь</b>	
		1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений	ОК6 У1
		2. выполнять творческие задания и коллективные проекты	ОК6 У2
		3. логически строить устную и письменную речь	ОК6 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации	ОК6 В1
2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.	ОК6 В2		



		3. средствами и методами самообразования и самоконтроля	ОК6 В3
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<b>знать</b>	
		1. основы техники упражнений в лыжном спорте.	ПК2 31
		2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте.	ПК2 32
		3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК2 33
		<b>уметь</b>	
		1. проводить анализ методик в лыжном спорте в настоящий период.	ПК2 У1
		2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения	ПК2 У2
		3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду	ПК2 У3
		<b>владеть</b>	
		1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.	ПК2 В1
		2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности	ПК2 В2
		3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	ПК2 В3
		ПК-7	способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности
1. историю становления и развития регионального лыжного спорта.	ПК7 31		
2. современные технологии в области лыжного спорта	ПК7 32		
3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК7 33		
<b>уметь</b>			
1. классифицировать направления в лыжном спорте	ПК7 У1		
2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта	ПК7 У2		
3. применять знания по фитнесу на практике	ПК7 У3		
<b>владеть</b>			
1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий	ПК7 В1		
2. приемами агитационно-пропагандистской работы	ПК7 В2		
3. основами речевой профессиональной культуры	ПК7 В3		

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(Зачет – 2 семестр)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, и их характеристика.	ОК-6 31, ПК-7 В1
2.	Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.	ОК-6 У1, ПК-2 В2
3.	Участие советских лыжников в Олимпийских играх.	ОК-6 У1, ПК-7 У3

4.	Развитие лыжного спорта с 1917 по 1940 год.	ОК-6 У2, ПК-2 31
5.	Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
6.	Характеристика сил, действующих на лыжника.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
7.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	ПК-7 В1, ПК-2 31
8.	Обувь, одежда и снаряжение для лыжника-гонщика.	ОК-6 В3, ПК-7 32
9.	Выбор лыжного инвентаря, уход лыжами и их ремонт, подготовка к соревнованиям.	ПК-7 В3, ПК-2 31
10.	Общая и групповая жеребьевка по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях.	ОК-6 У3, ПК-7 32
11.	Виды лыжного спорта. Их характеристика.	ОК-6 33, ПК-2 У2
12.	Классификация соревнований по лыжным гонкам. Составление заявок на соревнование.	ОК-6 31, ПК-7 В1
13.	Игры на лыжах.	ОК-6 У1, ПК-2 В2
14.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
15.	Выбор и подготовка мест занятий на лыжах и материально-техническое обеспечение.	ОК-6 У2, ПК-2 31
16.	Методика обучения технике попеременного двухшажного хода.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
17.	Техника и методика обучения одновременного бесшажного хода.	ПК-7 В1, ПК-2 31
18.	Техника одновременного одношажного хода (основной вариант).	ОК-6 В3, ПК-7 32
19.	Техника одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	ПК-7 В3, ПК-2 31
20.	Техника одновременного двухшажного хода с методикой обучения.	ОК-6 У3, ПК-7 32
21.	Методика обучения подъемов («елочкой», «полуелочкой»).	ОК-6 33, ПК-11 У2
22.	Техника и методика обучения спусков.	ОК-6 31, ПК-7 В1
23.	Методика обучения торможению «упором».	ОК-6 У1, ПК-2 В2
24.	Методика обучения поворота переступанием в движении.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
25.	Анализ техники подъемов: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой».	ОК-6 У2, ПК-2 31
26.	Анализ техники подъемов скользящим и ступающим шагами с методикой обучения.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
27.	Анализ техники преодоления неровностей при спуске.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
28.	Анализ техники торможения «плугом» с методикой обучения.	ПК-7 В1, ПК-2 31
29.	Анализ техники поворота «упором» с методикой обучения.	ОК-6 В3, ПК-7 32
30.	Анализ техники поворота «плугом» с методикой обучения.	ПК-7 В3, ПК-2 31,
31.	Анализ техники поворотов на месте с методикой обучения.	ОК-6 У3, ПК-7 32
32.	Анализ техники скользящего шага с методикой обучения.	ОК-6 33, ПК-7 В2
33.	Анализ техники попеременного двухшажного хода с методикой обучения.	ОК-6 33, ПК-2 У2

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(Экзамен – 4 семестр)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, и их характеристика.	ОК-6 31, ПК-7 В1
2.	Развитие лыжного спорта в дореволюционной России.	ОК-6 У1, ПК-11 В2
3.	Участие советских лыжников в Олимпийских играх.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
4.	Развитие лыжного спорта с 1917 по 1940 год.	ОК-6 У2, ПК-2 31
5.	Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
6.	Характеристика сил, действующих на лыжника.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
7.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	ПК-7 В1, ПК-2 31
8.	Обувь, одежда и снаряжение для лыжника-гонщика.	ОК-6 В3, ПК-7 32
9.	Выбор лыжного инвентаря, уход лыжами и их ремонт, подготовка к соревнованиям.	ПК-7 В3, ПК-2 31
10.	Общая и групповая жеребьевка соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях.	ОК-6 У3, ПК-7 32
11.	Виды лыжного спорта. Их характеристика.	ОК-6 33, ПК-2 У2
12.	Классификация соревнований по лыжным гонкам. Составление заявок на соревнование.	ОК-6 31, ПК-7 В1
13.	Игры на лыжах.	ОК-6 У1, ПК-2 В2
14.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
15.	Выбор и подготовка мест занятий на лыжах и материально-техническое обеспечение.	ОК-6 У2, ПК-2 31
16.	Анализ техники попеременного двухшажного хода с методикой обучения.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
17.	Анализ техники попеременного четырехшажного хода с методикой обучения.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
18.	Анализ техники одновременного бесшажного хода с методикой обучения.	ПК-7 В1, ПК-2 31
19.	Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант) с методикой обучения.	ОК-6 В3, ПК-7 32
20.	Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант) с методикой обучения.	ПК-7 В3, ПК-2 31,
21.	Анализ техники одновременного двухшажного хода с методикой обучения с методикой обучения.	ОК-6 У3, ПК-7 32
22.	Методика обучения подъемов («елочкой», «полуелочкой»).	ОК-6 33, ПК-11 У2
23.	Анализ техники и методика обучения спусков.	ОК-6 31, ПК-7 В1
24.	Анализ техники торможению «упором» с методикой обучения.	ОК-6 У1, ПК-2 В2

25.	Анализ техники поворота переступанием в движении с методикой обучения.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
26.	Анализ техники подъемов «лесенкой», «получелочкой», «елочкой» с методикой обучения.	ОК-6 У2, ПК-2 31,
27.	Анализ техники подъемов скользящим и ступающим шагами с методикой обучения.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
28.	Анализ техники преодоления неровностей при спуске.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
29.	Анализ техники торможения «плугом» с методикой обучения.	ПК-7 В1, ПК-2 31
30.	Анализ техники поворота «упором» с методикой обучения.	ОК-6 В3, ПК-7 32
31.	Анализ техники поворота «плугом» с методикой обучения.	ПК-7 В3, ПК-2 31,
32.	Анализ техники поворотов на месте с методикой обучения.	ОК-6 У3, ПК-7 32
33.	Способы переходов с попеременных ходов на одновременные (техника, методика обучения).	ОК-6 33, ПК-2 У2
34.	Методика дозирования нагрузки на уроках лыжной подготовки.	ОК-6 31, ПК-7 В1
35.	Учет успеваемости по лыжной подготовке.	ОК-6 У1, ПК-2 В2
36.	Структура урока по лыжной подготовке в школе.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
37.	Профилактика травм и обморожений на занятиях по лыжной подготовке.	ОК-6 У2, ПК-2 31,
38.	Типы уроков и их характеристика.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
39.	Организация занятий по лыжной подготовке в школе.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
40.	Внеклассная работа по лыжной подготовке.	ПК-7 В1, ПК-2 31
41.	Внеурочные формы занятий по лыжам.	ОК-6 В3, ПК-7 32
42.	Составление конспекта урока по лыжной подготовке.	ПК-7 В3, ПК-2 31,
43.	Анализ техники скользящего шага с методикой обучения.	ОК-6 У3, ПК-7 32
44.	Прогулки, экскурсии, походы на лыжах.	ОК-6 33, ПК-2 У2
45.	Подготовка к проведению соревнований по лыжным гонкам.	ОК-6 31, ПК-7 В1
46.	Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ.	ОК-6 У1, ПК-2 В2
47.	Части урока и их содержание.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
48.	Развитие физических качеств и повышение уровня общей работоспособности на уроках по лыжной подготовке.	ОК-6 У2, ПК-2 31
49.	Составление четвертного плана по лыжной подготовке.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
50.	Основные требования к уроку по лыжной подготовке.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
51.	Последовательность в обучении способами передвижения на лыжах.	ПК-7 В1, ПК-2 31
52.	Тренировка лыжника гонщика в переходном периоде.	ОК-6 В3, ПК-7 32
53.	Способы переходов с одновременных ходов на попеременные (техника и методика обучения).	ПК-7 В3, ПК-2 31,
54.	Организация учебно-тренировочной работы по лыжному спорту с лицами различного контингента (по полу, по возрасту, спортивной подготовленности).	ОК-6 33, ПК-2 У2
55.	Особенности обучения и тренировки женщин.	ОК-6 31, ПК-7 В1
56.	Предстартовое и стартовое состояние лыжника-	ОК-6 У1, ПК-2 В2

	гонщика.	
57.	Принципы спортивной тренировки.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
58.	Составление учебного плана секции лыжного спорта.	ОК-6 У2, ПК-2 31,
59.	Тренировка лыжника-гонщика в соревновательном периоде (задачи, средства, методы).	ОК-6 В1, ПК-7 У2
60.	Средства тренировки и их характеристика.	ОК-6 В2, ПК-2 В3
61.	Периодизация тренировочного процесса.	ПК-7 В1, ПК-2 31
62.	Методы тренировки и их характеристика.	ОК-6 В3, ПК-7 32
63.	Тренировка лыжника-гонщика на 1 этапе подготовительного периода.	ПК-7 В3, ПК-2 31
64.	Тренировка лыжника-гонщика на 2 этапе подготовительного периода.	ОК-6 У3, ПК-7 32
65.	Тренировка лыжника-гонщика на 3 этапе подготовительного периода.	ОК-6 У3, ПК-7 32
66.	Анализ техники полуконькового хода с методикой обучения	ОК-6 В3, ПК-7 32
67.	Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода с методикой обучения	ПК-7 В3, ПК-2 31,
68.	Анализ техники одновременного одношажного конькового хода с методикой обучения	ОК-6 У3, ПК-7 32
69.	Анализ техники конькового хода со свободным движением рук с методикой обучения	ОК-6 33, ПК-2 У2
70.	Анализ техники попеременного двухшажного конькового хода с методикой обучения	ОК-6 31, ПК-7 В1

**ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ  
ПО МОДУЛЮ «ЛЫЖНЫЙ СПОРТ» ДИСЦИПЛИНЫ «БАЗОВЫЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ»  
(Шкалы оценивания)**

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале – «зачтено» / «незачтено», на экзамене - по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица рабочей программы дисциплины 2.5).

Отлично» (5) / «зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) / «зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по

существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) / «зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

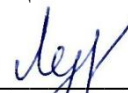
«Неудовлетворительно» (2) / «не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)  
«ЛЫЖНЫЙ СПОРТ»**

**44.03.01. Педагогическое образование**

Направленность (профиль)

**Физическая культура**

Квалификация

**бакалавр**

Форма обучения

**очная**

Рязань 2020

### 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения модуля «Лыжный спорт» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» (теория и методика преподавания) являются: формирование компетенций в области теории, практики и методики лыжного спорта; ознакомление обучающихся с основными понятиями, проблемами и направлениями современного лыжного спорта.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Модуль «Лыжный спорт» дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» (Б.1.В.ОД.2) относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 1, 2 курсе (2,4 семестр).

3. **Трудоемкость дисциплины:** 7 зачетных единиц, 252 академических часов.

4. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое значение физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений 2. выполнять творческие задания и коллективные проекты 3. логически строить устную и письменную речь	1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности 3. средствами и методами самообразования и самоконтроля.
2.	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. основы техники упражнений в лыжном спорте 2. методику обучения физических упражнений в лыжном спорте. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	1. проводить анализ методик в лыжном спорте в настоящий период 2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения 3. создавать педагогически целесообразную безопасную	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления



				образовательную среду	педагогической деятельности 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности
3.	ПК-7	способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	1. историю становления и развития регионального лыжного спорта. 2. современные технологии в области лыжного спорта 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	1. классифицировать направления в лыжном спорте 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта 3. применять знания по лыжному спорту на практике	1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
Зачет (2 семестр), Экзамен (4 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.