

Министерство образования науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена  
на заседании Ученого совета института

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. протокол № \_\_\_\_\_

И.о. ректора \_\_\_\_\_ /Я.А. Чиговская-Назарова /  
подпись инициалы, фамилия

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЫЖНОГО СПОРТА**

Уровень основной профессиональной образовательной программы	прикладной бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
Направленность (профиль)	Физическая культура
Форма обучения	Заочная
Семестр(ы)	3 4

Глазов 2016

# 1. Цели и задачи изучения дисциплины

## 1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

**Цель:** получение знаний, умений, навыков по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта»

**Задачи:**

- «обеспечить подготовку будущей профессиональной деятельности бакалавра педагогического образования»;
- «сформировать у студентов представления о готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность»;
- «выработать навыки работы по формированию готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность»;
- «обучить методам преподавания данной дисциплины»;
- «выявить теоретические основы, формирующие готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов»

## 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Владеть: навыками, формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Код и формулировка компетенции	ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся Владеть: навыками, формирования готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
--	--

Код и формулировка компетенции	ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов Владеть: навыками, формирования готовности реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» является базовой.

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплин «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и технология физической культуры», «Методика обучения физической культуре».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» могут быть использованы студентами при изучении предмета «Общая физическая подготовка», а также в организации занятий лыжным спортом.

### 1.4. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академические часы
---------------------------------	------------------------	--------------------

Общая трудоемкость дисциплины	5	180
<b>СЕМЕСТР 3</b>		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		20
Занятия лекционного типа		4
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		60
<b>СЕМЕСТР 4</b>		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		2
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		2
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		89
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		9

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)					
		всего	ауд	лекц	сем / пр	лаб	КСР
<b>Семестр 3</b>							
1.	Тема 1. Классификация способов передвижения на лыжах	8	4	4	-	-	4
2.	Тема 2. Методика обучения классическому попеременному двухшажному ходу	9	2	-	2	-	7
3.	Тема 3. Методика обучения классическому попеременному четырехшажному ходу	9	2	-	2	-	7
4.	Тема 4. Методика обучения одновременному бесшажному ходу	9	2	-	2	-	7
5.	Тема 5. Методика обучения классическому одновременному одношажному ходу	9	2	-	2	-	7
6.	Тема 6. Способы подъемов. Подъем скольжением. Подъем ступанием. Подъем полуюлочкой. Подъем елочкой. Подъем лесенкой	9	2	-	2	-	7

7.	Тема 7. Способы спусков. Стойки при спусках. Преодоление неровностей. Спад склона (определение и характеристика). Преодоление спада. Бугор. Впадина. Уступ	9	2	-	2	-	-	7
8.	Тема 8. Способы торможений. Торможение плугом. Торможение упором. Торможение боковым соскальзыванием	9	2	-	2	-	-	7
9.	Тема 9. Способы поворотов в движении. Поворот переступанием. Поворот упором. Поворот плугом. Поворот ножницами. Поворот с опорой на палку.	9	2	-	2	-	-	7
<b>Всего – по семестру</b>		80	20	4	16	-	-	60
<b>Семестр __4__</b>								
1	Тема 1. Коньковый ход	91	2	-	2	-	-	89
<b>Всего – по семестру</b>		91	2	-	2	-	-	89
<b>Экзамен</b>		9						
<b>Итого – по дисциплине</b>		180	22	4	18	-	-	149

### 3.2. Занятия лекционного типа

#### СЕМЕСТР 3

##### Лекция 1-2.

Тема: Классификация способов передвижения на лыжах

Краткая аннотация к лекции. В классическом и коньковом стиле различают технику по двум основным признакам: по согласованию работы рук и ног; по количеству скользящих шагов в одном цикле хода. В классических лыжных способах передвижения по первому признаку ходы разделяются на попеременные, когда руки посредством лыжных палок выполняют отталкивание поочередно, и одновременные, когда обе руки в какой-то момент синхронно производят отталкивание назад.

#### СЕМЕСТР 4

Лекций не предусмотрено

### 3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

### 3.4. Практические занятия

#### СЕМЕСТР 3

##### Практическое занятие 1

Тема 1: Методика обучения классическому попеременный двухшажному ходу.

Перечень заданий: работа с текстом, выполнение упражнений.

##### Практическое занятие 2

Тема 2: Методика обучения классическому попеременному четырехшажному ходу

Перечень заданий: работа с текстом, выполнение упражнений.

##### Практическое занятие 3.

Тема 3: Методика обучения одновременному бесшажному ходу  
Перечень заданий выполнение упражнений, тренинг.

Практическое занятие 5.

Тема: Методика обучения классическому одновременному одношажному ходу.

Перечень заданий выполнение упражнений, тренинг.

Практическое занятие 6.

Тема 6. Способы подъемов. Подъем скольжением. Подъем ступанием. Подъем полуюлочкой. Подъем елочкой. Подъем лесенкой

Перечень заданий выполнение упражнений, тренинг.

Практическое занятие 7.

Тема 7: Способы торможений. Торможение плугом. Торможение упором. Торможение боковым соскальзыванием.

Перечень заданий выполнение упражнений, тренинг.

Практическое занятие 8.

Тема 8: Способы поворотов в движении. Поворот переступанием. Поворот упором.

Поворот плугом. Поворот ножницами. Поворот с опорой на палку.

Перечень заданий выполнение упражнений, тренинг.

**СЕМЕСТР 4**

Практическое занятие 1.

Тема 1: коньковый ход

Перечень заданий выполнение упражнений, тренинг.

### **3.5. Лабораторные работы**

Учебным планом не предусмотрены

## **4. Фонд оценочных средств**

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и итогового контроля (Приложение 1).

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

1. Лыжный спорт и методика преподавания : учебное пособие / сост. П. Я. Захаров ; Горно-Алтайский гос. ун-т. - Горно-Алтайск : ГАГУ, 2010. - 100 с. - Библиогр.: с. 100. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/2462/read.php> (дата обращения: 31.01.2016) .

2. Лыжный спорт : учебно-методическое пособие / Алтайская государственная педагогическая академия ; сост. В. Н. Платонов [и др.] ; Алтайская гос. пед. акад. - Барнаул : [б. и.], 2012. - 306 с. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/3595/read.php> (дата обращения: 31.01.2016) .

### **5.2. Дополнительная литература**

1. Корягина, Ю. В. Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом : научно-методическое пособие / Ю. В. Корягина, В. А. Аикин ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : СибГУФК, 2015. - 68 с. URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/5542/read.php> (дата обращения: 31.01.2016) .

2. Ермаков, Н. А. Горнолыжный спорт : учебное пособие для вузов / Н. А. Ермаков, П. Я. Захаров ; Горно-Алтайский гос. ун-т. - Горно-Алтайск : ГАГУ, 2014. - 138 с. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/3534/read.php> (дата обращения: 31.01.2016) .

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

<http://fis1922.ru> - журнал "Физическая культура и Спорт"

<https://lib.rucont.ru/efd/433704> - журнал Школьные технологии

### **6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Информационная система доступа к электронным каталогам библиотек сферы образования и науки «ЭКБСОН». Режим доступа <http://www.vlibrary.ru/?id=AboutProject>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Полнотекстовая, реферативная база данных. Режим доступа <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

## **7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

## **8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Учебный корпус \_3\_, аудитории(я) \_207\_.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института ([eios.ggpi.org](http://eios.ggpi.org)).

## 9. Рейтинг-план дисциплины

Дисциплина семестры	Объем аудиторной работы				Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	Сем/пр	лаб	КСР					
«Теория и методика лыжного спорта», 3 семестр	4	16	-	-	1. Контроль посещаемости лекций	4	+ 1 балл за дополнение ; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к экзамену/зачету – 50%  «автомат» при зачете – 70%,  «автомат» при экзамене – 90%
					2. Контроль посещаемости семинарских занятий	16			
					3. Работа на семинарских занятиях	16			
					<u>Контрольные мероприятия</u>				
					1. контрольная работа	5			
2. тест	5								
<u>Компенсационные мероприятия</u>									
1. реферат	5								
ИТОГО						51 (без компенсации)			

Дисциплина семестры	Объем аудиторной работы				Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	Сем/пр	лаб	КСР					
«Теория и методика лыжного спорта», 4 семестр	-	2	-	-	1. Контроль посещаемости лекций	-	+ 1 балл за дополнение ; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к экзамену/зачету – 50%  «автомат» при зачете – 70%,  «автомат» при экзамене – 90%
					2. Контроль посещаемости семинарских занятий	2			
					3. Работа на семинарских занятиях	2			
					<u>Контрольные мероприятия</u>				
					1. контрольная работа	5			
2. тест	5								
<u>Компенсационные мероприятия</u>									
1. реферат	5								
ИТОГО						19 (без компенсации)			

**Лист регистрации изменений и дополнений к РПД**  
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,  
при необходимости внесения изменений на следующий год –  
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

## 5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 5.1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта»

**5.1.1.** Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Теория и методика лыжного спорта» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

**5.1.2.** Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 4-балльной шкале.

Ответы оцениваются отметками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** может быть выставлена, если ответ студента отвечает следующим основным требованиям:

- содержание ответа студента полностью раскрывает вопрос преподавателя и отличается высокой степенью актуальности и новизны, задачи, сформулированные студентом, решены в полном объеме;

- ответ студента свидетельствует о знании студентом большинства теоретических концепций по рассматриваемой проблематике;

- теоретические выводы вытекают из содержания ответа студента, аргументированы, выявлена высокая степень самостоятельности студента;

- ответ студента отличается четкая структура, завершенность, логичность изложения.

**Оценка «хорошо»** может быть выставлена, если содержание ответа отвечает следующим основным требованиям: содержание ответа в целом раскрывает вопрос;

- ответ студента свидетельствует о знании автором основных теоретических концепций по рассматриваемой проблематике;

- теоретические выводы в целом вытекают из содержания ответа студента, аргументированы, ответ носит самостоятельный характер, однако имеются отдельные недостатки в изложении некоторых аспектов вопроса, неточности, спорные положения;

**Оценка «удовлетворительно»** может быть выставлена, если ответ студента отвечает следующим основным требованиям:

- содержание ответа студента в значительной степени раскрывает вопрос, вместе с тем, отдельные аспекты вопроса изложены без должного теоретического обоснования;

- ответ студента свидетельствует о недостаточном знании студентом основных теоретических концепций по рассматриваемой проблематике;

- выводы студента по исследуемой проблеме поверхностны, недостаточно обоснованы и не подкреплены обобщенными данными, имеются неточности, спорные положения;

**Оценка «неудовлетворительно»** может быть выставлена, если ответ студента не отвечает предъявленным требованиям, в том числе:

- содержание ответа студента не раскрывает утвержденную тему, студент не проявил навыков самостоятельной работы;

- в процессе ответа студент показывает слабые знания по исследуемой теме, не отвечает на поставленные вопросы.

### 5.1.3. Результаты оценивания учитываются в рейтинге.

## 5.2. Перечень компетенций с указанием результатов сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы «Теория и методика лыжного спорта»

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Владеть: навыками, формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

Код и формулировка компетенции	ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся Владеть: навыками, формирования готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Код и формулировка компетенции	ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
Результаты обучения в	Знать: теоретические основы, формирующие готовность реализовывать образовательные программы по предметам в

соответствии с ФГОС ВО	соответствии с требованиями образовательных стандартов Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов Владеть: навыками, формирования готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
---------------------------	---

### 5.3 Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценки

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в формах: **тест, контрольная работа, реферат**

3.2 *Формы для текущего контроля и критерии их оценивания*

#### Форма контроля 1 - тест

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Страны, в которых наиболее развит лыжный спорт:

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

2. Впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр:

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

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

4. Ведущий лыжный ход в биатлоне:

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В программу лыжного двоеборья входят:

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Марафонская дистанция у мужчин лыжников по протяженности:

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Марафонская дистанция у женщин лыжниц по протяженности:
- 30
  - 50
  - 10
  - 40
8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:
- ног
  - туловища
  - рук
  - произвольно
9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:
- двухшажный
  - трехшажный
  - четырёхшажный
10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:
- поворота на месте
  - подъемов и спусков
  - ступающего и скользящего шага
11. Длина лыж для конькового хода:
- эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
  - эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
  - длина лыж не имеет значения
12. Длина палок для конькового хода:
- на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
  - на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
  - одинаковые по высоте как и в классике
13. Старте с использованием интервала в 30 с:
- общий
  - одиночный или парный
  - групповой
14. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки это:
- физические упражнения ациклического характера
  - комбинированные физические упражнения
  - физические упражнения циклического характера

## **Форма контроля 2 - контрольная работа**

Контрольная работа 1. Тема: Способы поворотов на месте

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 90 минут

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

### **Задания**

- 1 задание** Поворот на месте
- 2 задание** Повороты махом
- 3 задание.** Поворот переступанием вокруг пяток лыж
- 4 задание.** Поворот прыжком с опорой на палки

Контрольная работа 2. Тема: Способы лыжных ходов  
Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1  
Время выполнения заданий: 90 минут

### **Задания**

- 1 задание** Переменный лыжный ход
- 2 задание** Попеременный двухшажный ход
- 3 задание.** Попеременный четырехшажный ход
- 4 задание.** Одновременный бесшажный ход
- 5 задание.** Одновременный одношажный ход
- 6 задание.** Одновременный двухшажный ход

Контрольная работа 3. Тема: Способы поворотов в движении  
Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1  
Время выполнения заданий: 90 минут

### **Задания**

- 1 задание** Повороты в движении
- 2 задание** Поворот переступанием
- 3 задание.** Поворот упором
- 4 задание.** Поворот плугом

Контрольная работа 4. Тема: Способы поворотов в движении  
Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1  
Время выполнения заданий: 90 минут

### **Задания**

- 1 задание.** Поворот ножницами
- 2 задание** Поворот из упора
- 3 задание.** Поворот на параллельных лыжах
- 4 задание.** Поворот с упором на палку

### **Форма контроля 3 - доклад**

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1  
Время выполнения заданий: 20 минут  
Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

Доклад 1. Тема: Строевые упражнения с лыжами и на лыжах  
Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1  
Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 2. Тема: Экипировка в лыжном спорте  
Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 3. Тема: Классификация способов передвижения на лыжах

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20

Доклад 4. Тема: Разновидности способов передвижения на лыжах классическим ходом

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 5. Тема: Разновидности способов передвижения на лыжах коньковым ходом

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 6. Тема: Переходы в способах передвижения на лыжах

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 7. Тема: Характеристика компонентов физической нагрузки в лыжном спорте

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 8. Тема: Средства развития скоростно-силовых качеств у лыжников-спринтеров

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 9. Тема: Средства воспитания выносливости лыжников-гонщиков

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

Доклад 10. Тема: Методы и средства развития специальной выносливости у лыжников

Проверяемые компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК -1

Время выполнения заданий: 20 минут

### *3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего оценивания*

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

## 4 Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: экзамена

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции:

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

ОПК - 6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

ПК -1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

**Вопросы к экзамену:**

1. Классический попеременный двушажный ход.
2. Обучение попеременному двушажному ходу.
3. Алгоритм выполнения техники попеременного двушажного хода
4. Имитационные упражнения для лыжника
5. Специальные упражнения для лыжника
6. Специально-подготовительные упражнения для лыжника
7. Ошибки в технике передвижения на лыжах
8. Классический попеременный четырехшажный ход.
9. Обучение попеременному четырехшажному ходу.
10. Классический одновременный бесшажный ход.
11. Обучение одновременному бесшажному ходу.
12. Классический одновременный одношажный ход.
13. Обучение одновременному одношажному ходу.
14. Классический одновременный двушажный ход.
15. Обучение одновременному двушажному ходу.
16. Способы подъемов.
17. Подъем скольжением.
18. Подъем ступанием.
19. Подъем полуелочкой.
20. Подъем елочкой.
21. Подъем лесенкой.
22. Способы поворотов на месте
23. Коньковый ход.
24. Обучение коньковому ходу.
25. Способы спусков.
26. Стойки при спусках.
27. Преодоление неровностей.
28. Спад склона (определение и характеристика).
29. Преодоление спада. Бугор. Впадина. Уступ
30. Способы торможений.
31. Торможение плугом.
32. Торможение упором.
33. Торможение боковым соскальзыванием.

### 4.3 Критерии оценивания для экзамена

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен

Уровни освоения компетенции(-ий)	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	75-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-74
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

### 4.4 Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.

4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы должны храниться в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

**5 Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания**

**Задания для проверки компетенции: ОК-8; ОПК - 6; ПК - 1**

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Владеть: навыками, формирования готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

Код и формулировка компетенции	ОПК-6: готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся Владеть: навыками, формирования готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Код и формулировка компетенции	ПК-1: готовностью реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
Результат освоения	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими

компетенции	содержанию дисциплины «Теория и методика лыжного спорта», формирующими готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов Уметь: применять знания на практике, формирующие готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов Владеть: навыками, формирования готовности реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Время выполнения заданий: 15 минут

1. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»
- в. «полуелочка»

2. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

3. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

4. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. √
- б. \
- в. =

5. Вид спорта в программу которого входят сочетающий лыжные гонки со стрельбой это

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

6. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими, чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

7. Нужно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

8. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

9. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

10. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

11. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе:

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

12. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

13. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения:

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

14. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

Ключ к тексту

№ вопроса	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
№ правильного ответа	в	а	б	а	б	б	б	г	а	б	а	б	а	в

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу	Отлично	90-100

		теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.		
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Неудовлетворительный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

*Методические указания для проверки остаточных знаний*

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.