

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (лыжные гонки)

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы

Менеджмент в сфере физической культуры

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Арзамас

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.22.06 Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности (лыжные гонки) относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста; - критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма	ОПК-1.1: Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста; - критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной	Практическое задание Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической	работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику		
--	---	---	--	--

	культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесс ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти,	планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию спортивной дисциплины; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта; - содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств спортивной дисциплины; - правила и организация соревнований по виду спорта; - способы оценки результатов обучения двигательным действиям в виде спорта; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин(упражнений) в спорте; - средства и методы физической, технической, тактической и		
--	--	--	--	--

	образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методику исследования мотивации, социометрия); - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды	психологической подготовки в виде спорта; - методики обучения технике двигательных действий в виде спорта; - способы оценки результатов тренировочного процесса в виде спорта; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта. ОПК-1.2: Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методику исследования мотивации, социометрия); - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе		
--	--	--	--	--

	задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренировки ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием	занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и		
--	---	---	--	--

	средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам	приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по виду спорта; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике двигательных действий в виде спорта; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий ОПК-1.3: Иметь опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин; - составления комплексов		
--	--	---	--	--

		упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам		
ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1: Знает: - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - правила соревнований по виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в виде спорта; - состав судейской коллегии по виду спорта и функции	ОПК-13.1: Знать: - методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; - положение или регламент и расписание спортивных соревнований; - правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; - способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; - федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; - методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; - правила соревнований по виду спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; - виды и организацию соревнований в виде спорта; - состав судейской коллегии по виду спорта и функции отдельных	Доклад-презентация Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	отдельных спортивных судей ОПК-13.2: Умеет: - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить спортивные соревнования по виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов ОПК-13.3: Имеет опыт: - составления положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний	спортивных судей ОПК-13.2: Уметь: - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; - определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; - организовывать и проводить спортивные соревнования по виду спорта; - определять справедливость судейства; - применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов ОПК-13.3: Иметь опыт: - составления положения о соревновании; - определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; - составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера; - участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний		
--	--	--	--	--

ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и	ОПК-14.1: Знать: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного	Доклад-презентация Задания	Зачёт: Контрольные вопросы
--	---	--	-------------------------------	-------------------------------

	спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта ОПК-14.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности ОПК-14.3: Имеет опыт: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств	занятия по виду спорта; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта ОПК-14.2: Уметь: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности ОПК-14.3: Иметь опыт: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного		
--	--	--	--	--

	спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера		
ОПК-2: Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1: Знает: - значение терминов <спортивный отбор>, <выбор спортивной специализации>>, <спортивная ориентация>, разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации>; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств,	ОПК-2.1: Знать: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и	Практическая задача	Зачёт: Контрольные вопросы

	критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; ? химический состав организма человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в виде спорта; - особенности детей, обладающих способностями к виду спорта; - методики массового и индивидуального отбора в виде спорта ОПК-2.2: Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела	оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в виде спорта; - особенности детей, обладающих способностями к виду спорта; - методики массового и индивидуального отбора в виде спорта ОПК-2.2: Уметь: -ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и		
--	--	---	--	--

	человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в виде спорта; - интерпретировать результаты тестирования в виде спорта; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию в виде спорта; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий спортом ОПК-2.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и	движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в виде спорта; - интерпретировать результаты тестирования в виде спорта; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию в виде спорта; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий спортом ОПК-2.3: Иметь опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; -применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной		
--	--	---	--	--

	спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся в виде спорта; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации	организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся в виде спорта; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации		
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1: Знает: - историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию вида спорта - правила и организацию соревнований по виду спорта; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами вида спорта; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях по виду спорта; - средства вида спорта и возможности его применения в физкультурно-спортивной деятельности; - основы обучения по виду спорта ОПК-3.2: Умеет: применять методы организации учебной деятельности по	ОПК-3.1: Знать: - историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию вида спорта - правила и организацию соревнований по виду спорта; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами вида спорта; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях по виду спорта; - средства вида спорта и возможности его применения в физкультурно-спортивной деятельности; - основы обучения по виду спорта ОПК-3.2: Уметь: применять методы организации учебной	Опрос Реферат	Зачёт: Контрольные вопросы

	виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию вида спорта; - распределять на протяжении занятия средства вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - использовать средства вида спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивной дисциплине; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в спортивной подготовке по виду спорта; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик	деятельности по виду спорта с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию вида спорта; - распределять на протяжении занятия средства вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - использовать средства вида спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования необходимых навыков и развития физических качеств; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивной дисциплине; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в спортивной подготовке по виду спорта; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях; - использовать существующие методики проведения		
--	--	---	--	--

	контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях; - использовать существующие методики проведения соревнований по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать эффективность проведения тренировочных занятий; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности обучающихся на занятиях ОПК-3.3: Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта; - владения техникой двигательных действий в виде спорта; - проведения фрагмента занятия вида спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств; - проведения занятия по спортивной	соревнований по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать эффективность проведения тренировочных занятий; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности обучающихся на занятиях ОПК-3.3: Иметь опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта; - владения техникой двигательных действий в виде спорта; - проведения фрагмента занятия вида спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств; - проведения занятия по спортивной подготовке в виде спорта; - участия в судействе соревнований по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) по виду спорта; - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне		
--	--	--	--	--

	подготовке в виде спорта; - участия в судействе соревнования по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) по виду спорта; - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации средствами вида спорта	учебного времени образовательной организации средствами вида спорта		
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1: Знает - историю развития и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта; - цель, задачи и содержание курса вида спорта; - технику двигательных действий в виде спорта; - средства и методы технической и тактической подготовки в виде спорта; - средства и методы физической подготовки в виде спорта; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта ОПК-4.2: Умеет: - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении	ОПК-4.1: Знать - историю развития и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта; - цель, задачи и содержание курса вида спорта; - технику двигательных действий в виде спорта; - средства и методы технической и тактической подготовки в виде спорта; - средства и методы физической подготовки в виде спорта; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта ОПК-4.2: Уметь: - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методические приемы при проведении занятий по виду спорта в зависимости от	Опрос Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	занятий по виду спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию вида спорта; - распределять на протяжении занятия средства видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития вида спорта; - показывать основные двигательные действия вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по виду спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений вида спорта; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств видов спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в видах спорта, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической, технико-	поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию вида спорта; - распределять на протяжении занятия средства видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития вида спорта; - показывать основные двигательные действия вида спорта, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по виду спорта; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений вида спорта; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств видов спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в видах спорта, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической, технико-тактической подготовленности занимающихся на занятиях по видам спорта ОПК-4.3: Иметь опыт: - выполнения и		
--	---	---	--	--

	тактической подготовленности занимающихся на занятиях по видам спорта ОПК-4.3: Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в видах спорта; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по видам спорта; - проведения тренировочных занятий по видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося	демонстрации основных двигательных действий в видах спорта; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по видам спорта; - проведения тренировочных занятий по видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося		
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в	ОПК-9.1: Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и	Практическое задание Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

	возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа	причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта ОПК-9.2: Уметь: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать		
--	--	--	--	--

	крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств ОПК-9.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических	методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств ОПК-9.3: Иметь опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и		
--	--	--	--	--

	измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта	физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта		
--	---	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3	3
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16	16
- КСР	1	1
самостоятельная работа	75	83

Промежуточная аттестация	0 Зачёт	0 Зачёт
---------------------------------	--------------------------	--------------------------

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)		в том числе							
			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы	
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего			
	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0
Тема 1. Общие основы проведения занятий по лыжным гонкам	18	18	2	1	4	4	6	5	12	13
Тема 2. Методика обучения классическим лыжным ходам (Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход)	18	18	4	2	2	2	6	4	12	14
Тема 3. Методика обучения классическим лыжным ходам (одновременный бесшажный ход, попеременный четырехшажный ход)	17	17	2	1	2	2	4	3	13	14
Тема 4. Методика обучения коньковому ходу (последовательность движений в полуконьковом ходе, одновременный полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход)	18	18	2	1	2	2	4	3	14	15
Тема 5. Способы преодоления подъемов на лыжах	18	18	2	1	4	4	6	5	12	13
Тема 6. Способы торможения. Повороты в движении на лыжах.	18	18	4	2	2	2	6	4	12	14
Аттестация	0	0								
КСР	1	1					1	1		
Итого	108	108	16	8	16	16	33	25	75	83

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Общие основы проведения занятий по лыжным гонкам.

Организация и безопасность проведения занятий по лыжной подготовке. Основы техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Условия проведения лыжных занятий. Влияние физических нагрузок на организм занимающихся лыжными гонками. Классификация лыжных ходов. Оборудование и инвентарь для занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий по лыжным гонкам. Занятия по лыжной подготовке и учебно-тренировочные занятия в секции и ДЮСШ.

Внеурочные (организованные групповые, самостоятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия). Особенности подбора лыжного инвентаря.

Тема 2. Методика обучения классическим лыжным ходам (Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход)

Циклы и фазы движений попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом. Имитация движений на месте. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом.

Тема 3. Методика обучения классическим лыжным ходам (одновременный бесшажный ход, попеременный четырехшажный ход)

Циклы и фазы движений одновременным бесшажным ходом, попеременным четырёхшажным ходом. Имитация движений на месте. Ходьба на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах скользящим шагом.

Тема 4. Методика обучения коньковому ходу (последовательность движений в полуконьковом ходе, одновременный полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход)

Коньковый ход без отталкивания руками. Техника конькового хода.

Задачи и методические указания при обучении коньковому ходу. Циклы и фазы движений.

Тема 5. Способы преодоления подъемов на лыжах. Способы преодоления подъемов на лыжах.

Подъем скользящим шагом. Подъем беговым шагом. Подъем ступающим шагом. Способы подъемов.

Тема 6. Способы торможения. Повороты в движении на лыжах.

Способы торможений. Повороты в движении на лыжах. Повороты на лыжах. Техника поворотов и торможения.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Лыжные гонки" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7826>).

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Раскройте содержание каждого вопроса:

1. Чем обрабатываются в отличие от классических, лыжи для конькового хода.
2. Опишите процесс обработки новых лыж и подготовки их к работе.
3. Опишите основные факторы, влияющие на подбор смазки.
4. Опишите Условия проведения лыжных занятий.
5. Каков основной принцип при выборе нагрузок при занятиях лыжным спортом.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

1. Что входит в цикл движений попеременного двухшажного хода.
2. Опишите наиболее часто встречающиеся ошибки при выполнении переменного двухшажного хода .
3. Что входит в цикл движений одновременного хода.
4. С чем связано отличие двух вариантов одновременного одношажного хода, опишите эти различия.
5. Опишите скоростной вариант одновременного одношажного хода
6. Какие ошибки встречаются у школьников при выполнении одновременного одношажного хода, опишите.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненное задание полностью раскрывает основные вопросы материала. Студенты совместно выполнили работу, они приводят информацию из первоисточников и изданий периодической печати проведя её анализ, детализируя основные особенности работы, возможно приводят практические примеры. Оформление задания полностью соответствует требуемому шаблону.
хорошо	выполненное задание частично раскрывает основные вопросы материала. Студенты совместно выполнили работу, они приводят информацию не анализируя её, не детализируя особенностей. Оформление проекта не полностью соответствует требуемому шаблону.
удовлетворительно	выполненное задание в общих чертах раскрывает основные вопросы материала. В ходе представления задания видно, готовивший работу студент приводит информацию без детализации работы. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.
неудовлетворительно	выполненное задание не раскрывает основные вопросы задания или задание выполнено не по заявленной теме. Студенты приводят не достаточно информации для отражения сути задания, материал является ошибочным. Оформление задания не соответствует требуемому шаблону.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Какой вид лыж более всего подходит для лыжных прогулок:

1. лыжи для прыжков трамплина
2. лыжи для слалома
3. лыжи для туризма

Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

1. на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода

2. на 40—50 см короче, чем лыжи для классического хода

3. длина лыж не имеет значения

Какой длины должны быть лыжи для конькового хода:

1. длина лыж не имеет значения

2. на 40-50 см длиннее, чем лыжи для классического хода

3. на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода

9. Двигательный навык характеризуется:

1. постоянным осмыслением выполняемых действий

2. оптимальными действиями лыжника

3. минимальным контролем со стороны сознания

Основным методом тренировки в лыжных гонках является:

1. соревновательный метод

2. сочетание нагрузки и отдыха

3. переменный метод

Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника:

1. торможение падением

2. плугом

3. боком

Обучение любому двигательному действию осуществляется в соответствии с:

1. правилами соревнований

2. методикой обучения

3. биологическими ритмами человека

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-13:

Лыжник может пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже, так ли это:

1. да

2. нет

3. зависит от вида соревнований

Высота лыжных палок при классическом ходе:

1. рост ученика

2. ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

3. до уровня плеч ученика

Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки:

1. можно
2. нет, обязан уступить в любом случае
3. только в том случае, если до финиша остается 100 м и менее +

Длина лыж при классическом ходе:

1. до уровня глаз ученика
2. рост с вытянутой рукой
3. рост ученика

К соревновательным формам относятся:

1. спортивные соревнования, зачеты
2. спортивные соревнования контрольные уроки
3. спортивные соревнования, зачеты, контрольные уроки
4. только спортивные соревнования

Спортивные соревнования по лыжным гонкам допускается проводить при температуре:

1. - 27 С
2. - 24 *С с ветром
- 3.- 24 *С без ветра
4. + 10 С

Участник не допускается к соревнованиям при:

1. наличии не своих лыж
2. отсутствии медицинского осмотра
3. отсутствия номера Г) отсутствия заявки участников
- 4 отсутствия палочек

Участник снимается с соревнований если:

1. прошел дистанцию в неположенном месте
2. завершил дистанцию последним
3. неспортивное поведение на дистанции
4. сломал лыжи

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-4:

Причина травматизма может возникнуть при:

1. недостаточная разминка
2. отсутствие разминки
- 3 ходьбе на пластиковых лыжах Г) при низкой температуре

Предупредить травматизм поможет:

1. правильно составленный рабочий план
2. организация учащихся на уроке
3. правильная методическая последовательность в прохождении учебного материала
4. перегрузка учащихся

Одежда должна отвечать следующим основным требованиям:

1. легко продуваемой
2. быть легкой и достаточно теплой
3. не мешать движениям лыжника
4. легко впитывать потоотделение

Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является:

1. подседание
2. умение работать на подъемах
3. отталкивание палочками Г) скользящий шаг

Методика обучения попеременному ходу состоит из:

1. 3 фаз
2. 8 фаз
3. 5 фаз
4. 6 фаз

Основным способом передвижением на лыжах, которому уделяется большое внимание на занятиях в школе, является:

1. коньковый ход
2. двухшажный попеременный ход
3. одновременные ходы
4. попеременный четырехшажный ход
5. полуконьковый ход

Постановка палок на снег, при обучении одновременных ходов, ставится:

1. на уровне носков
2. на уровне пяток
3. далеко вперед
4. широко в стороны

Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки осуществляется с помощью:

1. общеразвивающих упражнений

2. имитационных упражнений
3. специальных упражнений
4. контрольных тестов

На уроках лыжной подготовкой развиваются следующие физические качества:

1. только выносливость
2. только быстрота и сила
3. только гибкость
4. быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость
5. только гибкость, сила и ловкость

Развивать физические качества в комплексе только методами:

1. круговой тренировке
2. наглядными методами
3. игровыми методами
4. соревновательным методом
5. словесными методами

Урочные формы по лыжной подготовки делятся на:

1. уроки физической культуры в школе, вузе и т.д.
2. спортивно-тренировочные занятия в секциях, ДЮСШ, спортивных клубах и т.д.
3. физкультминутки Г) утренняя гимнастика

Неурочные формы по лыжной подготовки делятся на:

- 1 «малые» формы
2. "малые" и "крупные" формы
3. экскурсии
4. "соревновательные" формы

К соревновательным формам относятся:

1. спортивные соревнования, зачеты
2. спортивные соревнования контрольные уроки
3. спортивные соревнования, зачеты, контрольные уроки
4. только спортивные соревнования

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок - это

В практике физического воспитания используются виды контроля:

1. итоговый контроль
2. предварительный контроль
3. оперативный контроль
4. текущий контроль
5. предэтапный контроль
6. этапный контроль

Применяются следующие методы контроля:

1. опрос
2. тестирование
3. контрольные нормативы
4. соревнование

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов
хорошо	60-89% правильных ответов
удовлетворительно	40-59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-13:

Вопросы к мультимедийной презентации:

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Виды лыжного спорта, их характеристика.
3. Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.
4. Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.
5. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря.
Классификация лыж.
6. Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.
7. Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.
8. Основы техники лыжного спорта.
9. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Общая схема движения в попеременных ходах.
11. Общая схема движений в одновременных ходах.
12. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.
13. Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.
14. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.

15. Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.
16. Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.
17. Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Классификация, положение.
18. Игры на лыжах на местности на уроках физкультуры в школе.

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ОПК-14:

1. Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
2. Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.
3. Организация и методика обучения в лыжном спорте в школе.
4. Подготовка и выбор мест занятий. Подготовка учителя к уроку по лыжной подготовке.
5. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.
6. Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.
7. Содержание уроков по лыжной подготовке в начальных классах, средних классах, старших классах общеобразовательной школы.
8. Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.
9. Работа ДЮСШ, Документы планирования работы в ДЮСШ.
10. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.

Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	более 70% - Соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать более трех цветов, фон и текст оформлены контрастными цветами, при оформлении слайда использованы возможности анимации, анимационные эффекты не отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его удобно было читать, в содержании текста имеются ответы на проблемные вопросы, текст соответствует теме презентации.
хорошо	более 60% - Соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде.
удовлетворительно	более 50% - Не соблюдение единого стиля оформления, фон соответствует

Оценка	Критерии оценивания
	теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде, наиболее важная информация расположена в центре, надпись не расположена под картинкой.
неудовлетворительно	соблюдены менее 50% - Не соблюдение единого стиля оформления, фон не соответствует теме презентации, слайд содержать менее трех цветов, фон и текст оформлены не контрастными цветами, при оформлении слайда использованы не все возможности анимации, анимационные эффекты отвлекают внимание от содержания слайдов, информация изложена профессиональным языком, содержание текста не точно отражает этапы выполненной работы, текст расположен на слайде так, что его не удобно читать, слайд содержит большого количества информации, ключевые пункты не расположены по одному на слайде, наиболее важная информация расположена в центре, надпись не расположена под картинкой.

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-14:

1. Подготовить план-конспект открытого занятия по лыжным гонкам на тему: "Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке".
2. Подготовить план-конспект тренировочного занятия по лыжным гонкам на тему: "Обучение правильному дыханию при занятиях лыжным спортом".
3. Подготовить план-конспект открытого занятия по лыжным гонкам на тему: "Обучение правильной технике при движении классическим ходом".
4. Подготовить план-конспект открытого занятия по лыжным гонкам на тему: "Передвижение коньковым ходом".
5. Подготовить план-конспект открытого занятия по лыжным гонкам на тему: "Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом".
6. Подготовить план-конспект открытого занятия по лыжным гонкам на тему: "Передвижение одновременным бесшажным классическим ходом".
7. Подготовить план-конспект открытого занятия по плаванию на тему: "Способы торможения и повороты на лыжах".

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выполненная методическая разработка части практического занятия полностью раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати проведя её анализ, детализируя основные особенности методики преподавания, возможно приводит практические примеры собственного опыта преподавания. Оформление методической работы полностью соответствует требуемому шаблону
хорошо	выполненная методическая разработка части практического занятия частично раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из первоисточников, не анализируя её, не детализируя особенностей методики преподавания. Оформление методической работы не полностью соответствует требуемому шаблону
удовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия в общих чертах раскрывает основные вопросы материала. Студент приводит информацию из источников литературы без детализации методики преподавания. Оформление методической работы не соответствует требуемому шаблону
неудовлетворительно	выполненная методическая разработка части практического занятия не раскрывает основные вопросы материала или выполнена не по заявленной теме. Студент приводит не достаточно информации для отражения сути методических подходов или информация о методике преподавания является ошибочной. Оформление методической работы не соответствует требуемому шаблону

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Практическая задача) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:

1. Техника выполнения старта классическим ходом передвижения.

Техника выполнения старта. Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки.

2. Техника передвижения способом "Одновременный одношажный коньковый ход". Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки:

3. Техника передвижения способом "Одновременный двухшажный коньковый ход". Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки:

4. Техника плавания передвижения "Попеременный четырёхшажный классический ход". Рассказать об основных характеристиках. Показать фазы цикла. Назвать основные ошибки.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическая задача)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта верная с

Оценка	Критерии оценивания
	точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия (например, количество попыток штрафного броска в баскетбольную корзину и количество попаданий) результативность оценивается как минимум выше среднего результата по группе занимающихся
хорошо	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с минимальными ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается в пределах ниже среднего - среднего результата по группе занимающихся
удовлетворительно	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается в пределах низкий - ниже среднего результата по группе занимающихся
неудовлетворительно	техника выполнения двигательного(ых) действия(й) вида спорта с точки зрения биомеханики, эргономики и эстетического восприятия данного двигательного действия с существенными ошибками, в случае возможности параметрического измерения результативности двигательного действия результативность оценивается как очень низкий по группе занимающихся

5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

Дайте ответы на вопросы:

1. Классификация лыж. Выбор лыж. Способы установки креплений на лыжах.
2. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Хранение и ремонт лыжного инвентаря уход за ними.
3. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз.
4. Выбор и оборудованность мест для занятий лыжной подготовкой.
5. Формы организации работы и занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.
6. Структура школьного урока, общие и частные задачи к каждой части урока лыжной подготовки.
7. Подготовка учителя к уроку (организационная, теоретическая, физическая).
8. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков.
9. Гигиенические требования к проведению занятий по лыжной подготовке. Первая помощь при травмах и обморожениях.
10. Место лыжного спорта в комплексной программе физического воспитания общеобразовательной средней школы.

5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Опрос) для оценки сформированности компетенции ОПК-4:

Дайте ответы на вопросы:

1. Характеристика мест для проведения уроков лыжной подготовки в школе.
2. Значение подвижных игр в занятиях лыжной подготовкой.
3. Способы передвижения на лыжах.
4. Основы обучения способам передвижения на лыжах
5. Руководство учебной группой. Подбор обуви, одежды для занятия лыжной подготовкой.
6. Лыжные мази и смазка лыж.
7. Внеурочные формы занятий. Организация групповых занятий.
8. Организация учащихся и приемы ведения урока лыжной подготовки.
9. Организация, содержание и методика проведения секционных занятий по лыжному спорту.
10. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Критерии оценивания (оценочное средство - Опрос)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-3:

Темы для реферата:

1. Восстановительные средства и мероприятия, используемые в процессе тренировок. Санитарно-гигиеническая характеристика лыжных гонок.

2. Тактическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.
3. Характеристика видов лыжного спорта (прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, сноуборд).
4. Особенности проведения занятий лыжными гонками с юными спортсменами.
5. Планирование и организация соревнований по лыжным гонкам. Классификация соревнований
6. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта интервального и кругового методов тренировки.
7. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
8. Спортивные школы, их разновидности, задачи.
9. Классификация и виды соревнований по лыжным гонкам. Жеребьевка.
10. История зимних Олимпийских игр.
11. Профилактика травматизма и острых патологических состояний при занятиях избранным видом спорта. Оказание первой помощи.
12. Лыжные мази их классификации, назначение и правила нанесения.
13. Подготовительный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, варианты построения, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
14. Классификация способов передвижения на лыжах.
15. Комплектование учебных групп в ДЮСШ. Группа спортивного совершенствования. Методика проведения занятий.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе)
хорошо	работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации
удовлетворительно	работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического

Оценка	Критерии оценивания
	материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ
неудовлетворительно	работа не раскрывает вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из одного источника копированием текста. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»

не зачтено	неудовлетворит ельно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
---------------	-------------------------	--

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Комплектование учебных групп в ДЮСШ. Учебно-тренировочный группа. Методика проведения занятий.
2. Психологическая и морально - волевая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.
3. Методика проведения занятий по лыжным гонкам.
4. Техническая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь и с другими видами подготовки.
5. Соревнования в системе подготовки в избранном виде спорта (значение, планирование, организация и проведение, основные документы: положение о соревнованиях, заявка). Современные информационные технологии, используемые для контроля соревновательной деятельности.
6. Структура и содержание отдельного занятия в избранном виде спорта. Типы занятий. Варианты сочетания занятий в одном тренировочном дне.
7. Развитие гибкости в избранном виде спорта: виды гибкости, морфофункциональная характеристика, факторы, определяющие уровень проявления, анатомические резервы и физиологические механизмы развития гибкости. Оценка уровня развития, методика развития.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-13

1. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы оперативного планирования.
2. Развитие силовых способностей в избранном виде спорта. Виды силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
Появление и первоначальное использование лыж.
3. Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: цикличность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам.
4. Причины возникновения ошибок (биомеханического, психолого-педагогического, материально-технического характера и др.) при освоении двигательных действий в избранном виде спорта, пути их предупреждения и исправления.
5. Переходный период годичного тренировочного цикла в избранном виде спорта: направленность, типичные задачи, основные средства и методы, особенности динамики нагрузок.
6. Спортивный отбор и спортивная ориентация в избранном виде спорта: критерии (педагогические,

анатомо-физиологические, психологические и др. 7. Участие российских лыжников в зимних олимпийских играх.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-14

1. Физическая подготовка в избранном виде спорта: понятие, значение, виды, содержание, связь с другими видами подготовки.
2. Контроль и учёт в системе подготовки в избранном виде спорта. Назначение, виды, содержание и технология проведения.
3. Многолетняя подготовка спортсменов в избранном виде спорта: этапы, типичные задачи, основные средства и методы.
4. Структура годичного цикла тренировки в избранном виде спорта для квалифицированных спортсменов: периоды, этапы, условия, определяющие их продолжительность.
5. Обязанности и права участников, судей, представителей.
6. Медико-биологическая характеристика процесса формирования тренированности. Понятие о спортивной форме, закономерности её развития, педагогические, психологические критерии измерения и оценки в избранном виде спорта.
7. Построение малых тренировочных циклов (микроциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие микроцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы микроциклов.

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

Понятие тренировочной нагрузки, её компоненты, учитываемые параметры и способы регулирования на тренировочном занятии в избранном виде спорта.

Развитие скоростно-силовых способностей в избранном виде спорта. Виды скоростно-силовых способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.

Анализ техники одновременных ходов, основные ошибки. Методика обучения.

Методика обучения повороту переступанием. Основные ошибки и пути их устранения.

Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: единство углубленной специализации и направленности к высшим достижениям, единство общей и специальной подготовки спортсмена.

Анализ техники способов торможений, основные ошибки. Методика обучения.

Характеристика видов лыжного спорта (биатлон, двоеборье).

Реализация в процессе подготовки в избранном виде спорта принципов спортивной тренировки: непрерывность тренировочного процесса, волнообразность и вариативность динамики нагрузок.

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-3

1. Комплектование учебных групп в ДЮСШ. Группа начальной подготовки. Методика проведения занятий.
2. Планирование работы в ДЮСШ. Документы планирования.

3. Анализ техники попеременных ходов. Методика обучения. Ошибки и пути их устранения 4.4. Анализ техники поворотов, основные ошибки. Методика обучения.
4. Общая выносливость человека: определение, физиологические и биохимические механизмы.
5. Функциональные резервы выносливости. Методы развития выносливости на примере избранного вида спорта. Оценка уровня развития у спортсменов.
6. Меры безопасности и профилактика травм на лыжном спорте. Причины травматизма.
7. Стили работы тренера в избранном виде спорта (организаторский, гностический, конструктивный, проектировочный, коммуникативный).
8. Развитие координационных способностей в избранном виде спорта: виды координационных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, морфофункциональная характеристика ловкости. Оценка уровня развития, методика развития.

5.3.6 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-4

1. Понятия «подготовка спортсмена» и «спортивная тренировка». Цель, задачи спортивной тренировки в избранном виде спорта.
2. Специальная выносливость в избранном виде спорта: формы проявления и характеристика, факторы, обуславливающие уровень проявления (физиологические, психологические и др.), оценка уровня развития, методика развития.
3. Развитие скоростных способностей в избранном виде спорта. Формы проявления скоростных способностей, факторы, обуславливающие уровень проявления, оценка уровня развития, методика развития.
4. Анализ техники коньковых ходов. Методика обучения. Основные ошибки и пути их устранения.
5. История развития лыжного спорта в России, основные даты.

5.3.7 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-9

1. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы перспективного планирования.
2. История зимних Олимпийских игр.
3. Физиологическая характеристика лыжных гонок.
4. Подготовка и оформление стартового городка и финишного коридора.
5. Структура процесса обучения двигательным действиям, характеристика его этапов (на примере базового вида спорта).
6. Планирование в системе подготовки в избранном виде спорта. Структура, содержание, формы текущего планирования.
7. Применение в тренировочном процессе по избранному виду спорта повторного, равномерного и переменного методов тренировки.

Состав ГСК, их обязанности.

8. Построение средних тренировочных циклов (мезоциклов) в системе подготовки в избранном виде спорта: понятие мезоцикла, факторы, обуславливающие их структуру, типы мезоциклов.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
не зачтено	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М. ; под науч. ред. Новаковского С.В. - Москва : Юрайт, 2022. - 125 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492125> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-10153-9 : 329.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785603&idb=0>.
2. Мелентьева Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах / Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2021. - 76 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8114-8254-2., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=756047&idb=0>.
3. Иванова С. Ю. Циклические виды спорта: лыжная подготовка : учебное пособие / Иванова С. Ю., Сантеева Е. В. - Кемерово : КемГУ, 2022. - 180 с. - Книга из коллекции КемГУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-8353-2913-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=830777&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Введение в теорию тренировки / Томпсон П.Дж.Л. - Москва : Человек, 2013., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646305&idb=0>.
2. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Ланда Б.Х. - Москва : Спорт, 2017., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=650730&idb=0>.
3. Учебно-тренировочные занятия в образовательном пространстве. Лыжная подготовка : учеб.-метод. пос. / Сидоров Д. Г., Щукин В. М., Карасев В. В., Скузоватов В. А. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 69 с. - Книга из коллекции ННГАСУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=867354&idb=0>.
4. Лыжная подготовка на занятиях по физической культуре в вузе: элективные курсы по физической культуре. - пос. Караваево : КГСХА, 2017. - 37 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции КГСХА - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=867354&idb=0>.

lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=724121&idb=0.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Scopus: реферативно-библиографическая база научных публикаций и цитирования. Адрес доступа: <http://www.scopus.com>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Махонин Максим Юрьевич.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.01.2024 г., протокол № 1.