

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета университета

06 апреля 2026 г. протокол № 8
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физкультурно-спортивное образование
Форма обучения	Заочная
Семестр(ы)	8, 9

Глазов 2026

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: формирование поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, освоения и использования теоретических знаний и практических умений и навыков в предметной области при решении профессиональных задач, к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Задачи:

- сформировать личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
- сформировать владения технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, комплексами физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
- сформировать умение использовать структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета), умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.
- сформировать умения разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные, применять меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.
- Сформировать умение оказывать первую доврачебную помощь обучающимся.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

Код компетенции	ПК-1
Формулировка	Способен осваивать и использовать теоретические знания и

компетенции	практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	Педагогический Сопровождения культурно-просветительский	1. Участие студентов во всероссийских акциях - пробег Нации - лыжня России 2. Организацию студентов первого курса для участия в республиканском мероприятии «Кругосветка Удмуртии»; 3. Организация студентов факультета ПиХО на спортивные мероприятия вуза и факультета
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности. (волонтерство)	Педагогический Сопровождения культурно-просветительский	Участие студентов профиля ФК факультета ПиХО в качестве судей, секретарей, помощников судей, волонтеров на городских, республиканских, всероссийских соревнованиях

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Лыжная подготовка с методикой преподавания" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «История физической культуры».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» могут быть использованы студентами при изучении предмета «Теория и методика физического воспитания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Методика преподавания предмета физическая культура», а также в организации занятий по лыжным гонкам.

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	7	252	
СЕМЕСТР 8			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		12	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		8	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		92	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		4	
СЕМЕСТР 9			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		16	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		12	8
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		119	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		9	

3. Содержание дисциплины

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

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 8								
1.	История лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.	17	2	2				15
2.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: классификация, характеристика.	17	2	2				15
3.	Основы техники и методика обучения	17	2		2			15

	передвижению на лыжах. Терминология лыжного спорта. Основы методики обучения в лыжном спорте. Основы техники лыжных ходов.						
4.	Анализ техники и методика обучения попеременного душажного классического хода.	18	2		2		16
5.	Анализ техники и методика обучения одновременно бесшажного и одновременно одношажного классических ходов.	18	2		2		16
6.	Основы горнолыжной техники и методика обучения. Силы, действующие на лыжника при движении по склону.	17	2		2		15
	Вид промежуточной аттестации: зачет	4					
	Всего – по семестру	108	12	4	8		92
Семестр 9							
1	Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Способы перехода с хода на ход. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.	18	2	2			16
2	Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.	20	2	2			18
3	Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы, организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны.	18	2		2		16
4	Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. Внеурочные формы занятий.	14	2		2		12

	Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.						
5	Самодетельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий по лыжному спорту. Лыжная подготовка и лыжный спорт в гимназиях, лицеях, профессионально-технических училищах, средних специальных учебных заведениях, педагогических училищах и колледжах. Организация и методика проведения оздоровительных занятий со взрослым населением.	18	2		2		16
6	Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Предупреждение травматизма, температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом.	17	2		2		15
7	Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, форм организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности учеников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту, способы жеребьевки участников, определение результатов. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.	17	2		2		15
8	Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении соревнований - предупреждение травматизма, температурные нормы.	13	2		2		11
Всего – по семестру		144	16	4	12	-	119
Вид промежуточной аттестации -Экзамен		9					
Итого – по дисциплине		252	28	8	20	-	211

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 8

Лекция 1.

Тема: История лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.

Краткая аннотация к лекции. Развитие лыжного спорта в России. Лыжный спорт включает в себя лыжные гонки, биатлон, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, слалом,

слалом-гигант и скоростной спуск. Каждый из этих видов имеет свою Единую всероссийскую спортивную классификацию и правила соревнований. Все они включаются в программы первенства мира и зимних олимпийских игр. Научно-теоретические основы лыжной подготовки. Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах. Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.

Лекция 2.

Тема: Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта: классификация, характеристика

Краткая аннотация к лекции.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему занимающихся. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

СЕМЕСТР 9

Лекция 1.

Тема: Учебная работа по лыжной подготовке в школе. Содержание школьных программ по лыжной подготовке.

Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока. Анализ техники коньковых ходов.

Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Способы перехода с хода на ход. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Краткая аннотация к лекции.

Наибольшее значение в лыжном спорте имеют урочные формы занятий. В ходе этих занятий осуществляется обучение технике способов передвижения на лыжах, развитие физических и воспитание морально-волевых качеств занимающихся. Урочные формы занятий по лыжному спорту характеризуются постоянством состава занимающихся и их возрастной однородностью, что позволяет наиболее плодотворно проводить учебную и воспитательную работу.

Лекция 2.

Тема: Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

Краткая аннотация к лекции.

Структура урока лыжной подготовки в школе состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной, что соответствует общепринятой в системе физического воспитания. Вводно-подготовительная часть урока. От четкой организации этой части урока во многом зависят эффективность обучения и качество урока в целом. По сравнению с другими видами упражнений организация уроков на

лыжах порой ставит перед учителями сложные проблемы. Это, прежде всего, связано с выдачей лыжного инвентаря, переходом к месту занятий, их подготовкой и т. д. Очень важно так провести эту часть урока, чтобы потери времени на организационные вопросы были минимальными.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 8

Практическое занятие 1.

Тема: Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Основы техники и методика обучения передвижению на лыжах.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Освоение техники классического попеременного двухшажного хода. III. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы

Выполнить задание размещенное на ФГИС «моя школа»
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/train/#189301>

Практическое занятие 2.

Тема: Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Дальнейшее совершенствование техники классического попеременного двухшажного хода. Методика обучения технике попеременных классических лыжных ходов. III. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие 3.

Тема: Структура процесса обучения в лыжном спорте. Особенности организации методики обучения в лыжном спорте.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Освоение техники классических одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного.

Выполнить задание размещенное на ФГИС «моя школа»
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/control/1/#189309>

Практическое занятие 4.

Тема: Упражнения для начального освоения с лыжами и снегом, строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Совершенствование техники классических одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного. Методика обучения технике одновременных классических

лыжных ходов. III. Заключительная часть. Построение. 72 Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы

Выполнить задание размещенное на ФГИС «моя школа»
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/control/1/#189325>

СЕМЕСТР 9

Практическое занятие 1.

Тема: Структура урока. Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Освоение техники коньковых ходов. III. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие 2.

Тема: Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Совершенствование техники коньковых ходов. Методика обучения технике коньковых лыжных ходов. III. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие 3.

Тема: Организация уроков лыжной подготовки. Плотность урока, приемы регулирования нагрузки на уроках лыжной подготовки. Организация учащихся и приемы ведения урока.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. II. Основная часть. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам на Физкультурном отделении. III. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия. Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие 4.

Тема: Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Совершенствование техники коньковых ходов. Методика обучения технике коньковых лыжных ходов. III. Заключительная часть. Построение. Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы.

Практическое занятие 5.

Тема: Формы организации работы и занятий по лыжному спорту 1. Учебная работа по лыжной подготовке в школе. 2. Урок как основная форма проведения занятий: требования, типы, структура 3. Подготовка учителя к уроку: подготовка материальной базы,

организационная работа с родителями и учащимися, составление документации, индивидуальная подготовка учителя. 4. Выбор и подготовка мест занятий: учебные площадки, учебные и тренировочные лыжни и склоны. 5. Организация учащихся на уроках лыжной подготовки. 6. Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: прогулки, походы, экскурсии, зимние праздники и развлечения.

Перечень заданий:

Литература: Основная: 1. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М., Владос, 2003. Дополнительная: 1. Макаров, А. Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам : учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2008. – 140 с. 2. Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 класс : методическое пособие / В. В. Осинцев. - Москва : Владос-Пресс, 2001. 3. Смирнов, А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: Учеб. пособие. М., 2006. Форма контроля: выступление на семинарском занятии по вопросам плана.

Практическое занятие 6.

Тема: Основы техники безопасности и меры предупреждения травматизма при проведении занятий.

Перечень заданий: I. Подготовительная часть. Организационный момент: построение, рапорт дежурного, приветствие, сообщение задач урока. Строевые упражнения: повороты на месте, в движении. Разминка: передвижение по учебному кругу. II. Основная часть. Методика проведения занятий по лыжной подготовке. III. Заключительная часть. 75 Построение. Подведение итогов занятия. Указание на основные ошибки и пути их устранения. Задания для самостоятельной работы.

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

3.7. Самостоятельная работа студентов

1. Подготовка презентаций, написание рефератов, словарных работ.
2. Разработка положения и регламента соревнований по лыжным гонкам.
3. Разработка мероприятия по внеурочной деятельности.

4. Фонд оценочных средств

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

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

5.1. Основная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебник для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 128 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17111-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562817> (дата обращения: 20.03.2026).
2. Кизько, А. П. Физическая культура: лыжные гонки: учебное пособие / А. П. Кизько, В. В. Бородин. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет,

2015. — 124 с. — ISBN 978-57782-2801-6. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91573.html> (дата обращения: 20.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика: учебное пособие / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 198 с. — ISBN 978-5-91930-147-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109711.html> (дата обращения: 20.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Лыжный спорт и методика преподавания: учебное пособие / сост. П. Я. Захаров; Горно-Алтайский гос. ун-т. - Горно-Алтайск: ГАГУ, 2010. - 100 с. - Библиогр.: с. 100. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/2462/read.php> (дата обращения: 20.03.2026). - Текст: электронный

5.2. Дополнительная литература

1. Мелентьева, Н. Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Москва: Издательство «Спорт», 2016. — 216 с. — ISBN 978-5-9907240-1-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/55561.html> (дата обращения: 20.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / Алтайская государственная педагогическая академия; сост. В. Н. Платонов [и др.]; Алтайская гос. пед. акад. - Барнаул: [б. и.], 2012. - 306 с.: ил. - Библиогр.: с. 305. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/3595/read.php> (дата обращения: 20.03.2026). - Текст: электронный

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

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

1. <http://www.schoolpress.ru> - журнал "Физическая культура в школе"
2. <http://fis1922.ru> - журнал "Физическая культура и Спорт"

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа: <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Рукопт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

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

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа: <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.ru>

Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. Режим доступа: <https://www.prilib.ru>

Polpred.com Обзор СМИ. Режим доступа: <https://polpred.com>

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

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

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

Учебный корпус _1_, аудитории(я) __412_.

В образовательном процессе используется свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: экосистема Яндекс, Mail.ru и др.

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС университета (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина/ семестры	Объем аудиторной работы				Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	лаб	КСР					
Теория и методика лыжного спорта/8/	4	8	-	-	1. Контроль посещаемости лекций	4	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	зачет «допуск» - 22 б. (50 %) «автомат» - 38 б. (70 %)
					2. Контроль посещаемости практических занятий	4			
					3. Работа на практических занятиях	4*5=20			
					4. КСР				
					<u>Формы контрольных мероприятий</u>				
					1. тестирование	5			
					2. контрольная работа	5			
					3 реферат	5			
					<u>3. Компенсационные мероприятия</u>				
					1. Электронная презентация темы	5			
ИТОГО						43 (без компенсации)			

Дисциплина/ семестры	Объем аудиторной работы				Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимальное (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	лк	пр	лаб	КСР					
Теория и методика лыжного спорта/9/	4	12	-	-	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. КСР <u>Формы контрольных мероприятий</u> 1. тестирование 2. контрольная работа 3 реферат 3. <u>Компенсационные мероприятия</u> 1. Электронная презентация темы	4 6 6*5=30 5 5 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	-1 балл непосещение акад. часа по неуважительной причине - 3 балла за невыполнение задания в установленные сроки	зачет «допуск» - 28 б. (50 %) «автомат» - 52 б. (90 %)
ИТОГО						55 (без компенсации)			

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

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств(ФОС) по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля(текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)

компетенции	ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные
-------------	--

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1. Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, контрольная работа, реферат

3.2. Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

8 Семестр

Форма контроля 1 - тестирование

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-1; ИПК - 1.1.; ИПК-1.2.; ИПК - 1.3.; ИПК - 3.4.; ПК-7; ИПК-7.1, ИПК-7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

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

1. Страны, в которых наиболее развит лыжный спорт:

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

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

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия
- г. 1960 Люксембург

3. Самый распространенный лыжный ход:

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

4. Ведущий лыжный ход в биатлоне:

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

5. В программу лыжного двоеборья входят:

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

6. Марафонская дистанция у мужчин лыжников по протяженности:

- а. 70
- б. 50
- в. 40
- г. 90

7. Марафонская дистанция у женщин лыжниц по протяженности:

- а. 30
- б. 50
- в. 10
- г. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный
- г. одношажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага
- г. переступающего шага

11. Длина лыж для конькового хода:

- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- в. длина лыж не имеет значения
- г. длина лыж имеет важное значение

12. Длина палок для конькового хода:

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в. одинаковые по высоте как и в классике
- г. одна короче другой

13. Старт с использованием интервала в 30 с:

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой
- г. виртуальный

14. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки это:

- а. физические упражнения ациклического характера
- б. комбинированные физические упражнения
- в. физические упражнения циклического характера

г. ациклический вид спорта

8 Семестр

Форма контроля 2 - типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-1; ИПК - 1.1.; ИПК-1.2.; ИПК - 1.3.; ИПК - 3.4.; ПК-7; ИПК-7.1, ИПК-7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Тема: Способы поворотов на месте

1 задание. Представить фазы двигательных действий в попеременном двухшажном ходе

2 задание. Методика обучения попеременному двухшажному ходу

3 задание. Подводящие и имитационные упражнения попеременного двухшажного хода.

8 Семестр

Форма контроля 3 - типовой реферат

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-1; ИПК - 1.1.; ИПК-1.2.; ИПК - 1.3.; ИПК - 3.4.; ПК-7; ИПК-7.1, ИПК-7.2

Время выполнения заданий: 90 минут

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Примерные темы для рефератов

1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
3. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
4. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
5. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
6. Этапный контроль в подготовке лыжников-гонщиков.
7. Текущий контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
8. Оперативный контроль в тренировочном процессе лыжников-гонщиков.
9. Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.
10. Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.

11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками.
12. Динамика функционального состояния лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
13. Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности лыжников-гонщиков различной квалификации.
14. Построение тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
15. Динамика специальной работоспособности лыжников-гонщиков в подготовительном (соревновательном) периоде тренировки.
16. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков.
17. Подготовка лыжников-гонщиков к марафонским дистанциям.
18. Методика развития выносливости у лыжников-гонщиков.
19. Методика развития быстроты и координационных способностей у лыжников-гонщиков.
20. Планирование тренировочного процесса лыжников-гонщиков различной квалификации в годичном цикле подготовки.
21. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
22. Анализ соревновательной деятельности лыжников-гонщиков различных квалификационных групп.
23. Структура и содержание микроциклов тренировки у лыжников-гонщиков различных квалификационных групп на этапах годичного цикла.
24. Методика самоконтроля лыжников-гонщиков.
25. Структура занятий по лыжной подготовке в I- IX классах общеобразовательной школы.
26. Методика обучения классическим лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
27. Методика обучения коньковым лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
28. Круговая тренировка в подготовке лыжников-гонщиков.
29. Спортивный отбор перспективных лыжников-гонщиков на разных этапах спортивного мастерства (отбор для занятий лыжными гонками, отбор в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования ДЮСШ, отбор в сборные команды).
30. Использование технических средств в подготовке лыжников-гонщиков.
31. Структура и содержание тренировочного процесса лыжников-гонщиков в аспекте многолетней тренировки.
32. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке лыжников-гонщиков (психологических, физиологических, фармакологических, питание спортсмена).
33. Тактика гонки лыжников-гонщиков на основе изучения эффективности способов передвижения на лыжах.
34. Психологическая подготовка лыжников-гонщиков.
35. Прогнозирование спортивных результатов и оценка специальной работоспособности на основе зависимости «ЧСС – скорость бега».
36. Воспитательная работа тренера по лыжному спорту.
37. Планирование и проведение занятий в условиях среднегорья.
38. Возрастная динамика функциональных возможностей лыжников-гонщиков.
39. Влияние условий скольжения на скорость хода лыжников-гонщиков при передвижении классическими и коньковыми ходами.

40. Методика (содержание годового цикла) подготовки юных лыжников гонщиков, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ.
41. Информативность физиологических показателей физической подготовленности лыжников-гонщиков, определяемых на основе зависимости «скорость передвижения – пульс».
42. Динамика показателей функциональной подготовленности и объемов нагрузки в циклических средствах тренировки в годовом цикле подготовки у лыжников-гонщиков квалификации КМС.
43. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.
44. Психология спортивной деятельности подростков.
45. Двигательная активность учащихся (студентов) и успеваемость по теоретическим предметам.

9 Семестр

Форма контроля 1 - тестирование

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2, ПК-1; ИПК - 1.1.; ИПК-1.2.; ИПК - 1.3.; ИПК - 3.4.; ПК-7; ИПК-7.1, ИПК-7.2

Время выполнения заданий: 15 минут

Критерии оценивания:

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

1. Основная цель занятий в старших классах на уроках лыжной подготовки:

- а) развитие общей и скоростной выносливости;
- б) совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов;
- в) подготовка к участию соревнованиях;
- г) все ответы верны

2. Участие в соревнованиях в старших классах предполагает прохождение следующих дистанций:

- а) 15 км;
- б) 10 км;
- в) 3 и 5 км;
- г) 1 и 2 км

3. Цель тактической подготовки в старших классах на уроках:

- а) накопить знания и опыт ведения спортивной борьбы;
- б) показать умения и навыки передвижения на лыжах;
- в) продемонстрировать уровень физической подготовки;
- г) все ответы верны

4. В плане выступления на соревнованиях по лыжным гонкам перед старшеклассниками могут быть поставлены следующие задачи:

- а) попасть в число лучших участников соревнований;
- б) выполнить разрядный норматив;
- в) выиграть у конкретного соперника;
- г) все ответы верны

5. В разминку за 30–40 мин. до старта старшеклассники включают следующие упражнения:

- а) бег в медленном темпе;
- б) выполнение упражнения на гибкость, расслабление для мышц ног и плечевого пояса;
- в) передвижение на лыжах со средней скоростью;
- г) три-четыре ускорения по 100–200 м с чередованием их с передвижением со средней интенсивностью

6. Спортсменам, стартующим первыми, можно дать следующие рекомендации:

- а) контролировать равномерность хода по отрезкам дистанции;
- б) добиться преимущества сразу же на выходе со старта, а затем всеми силами удерживать достигнутый разрыв во второй половине дистанции;
- в) стремиться сохранять соотношение частоты и длины шагов постоянным как при движении на равнине, так и во время преодоления подъемов;
- г) нужно повышать приспособляемость организма к резким изменениям интенсивности работы, включая в ускорения с предельной или околопредельной интенсивностью

7. К ошибкам одновременного одношажного хода относятся следующие:

- а) провисание туловища в начале толчка;
- б) слабый толчок ногой;
- в) короткие, торопливые шаги;
- г) все ответы верны

8. К ошибкам одновременного двухшажного конькового хода относятся следующие:

- а) слабые толчки ногами;
- б) незаконченный толчок руками;
- в) частые вращения головой;
- г) все ответы верны

9. К ошибкам поворотов в движении относят следующие:

- а) неправильный перенос веса тела с одной лыжи на другую;
- б) поворот на прямых ногах;
- в) поворот с выпрямленными локтями
- г) поворот с прямой спиной

10. Старшеклассники совершенствуют технику спусков в следующей последовательности:

- а) в высокой стойке;
- б) в основной стойке;
- в) в низкой стойке;
- г) в стойке при спуске наискось

11. Возможные ошибки в технике спусков:

- а) спуск на прямых ногах;
- б) слишком широко расставлены лыжи;
- в) руки высунуты из ремешков палок;
- г) палки удерживаются за середину или перед собой

12. В 10–11-м классах ребята учатся преодолевать рвы, канавы, завалы, заграждения различными способами, среди них следующие:

- а) перешагивание;
- б) перелезание,
- в) перепрыгивание;

г) проскальзывание

9 Семестр

Форма контроля 2 - типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2; ПК-1; ИПК - 1.1.; ИПК-1.2.; ИПК - 1.3.; ИПК - 3.4.; ПК-7; ИПК-7.1; ИПК-7.2

Время выполнения заданий: 45 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Тема: Способы лыжных ходов

1 задание. Представить фазы двигательных действий в коньковом ходе

2 задание. Методика обучения коньковому ходу

3 задание. Подводящие и имитационные упражнения конькового хода

9 Семестр

Форма контроля 3 - типовой реферат

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7; ИУК-7.1, ИУК-7.2; ПК-1; ИПК - 1.1.; ИПК-1.2.; ИПК - 1.3.; ИПК - 3.4.; ПК-7; ИПК-7.1; ИПК-7.2

Время выполнения заданий: 90 минут

Зачтено: Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Примерные темы для рефератов

Тема: Строевые упражнения с лыжами и на лыжах

Тема: Экипировка в лыжном спорте

Тема: Классификация способов передвижения на лыжах

Тема: Разновидности способов передвижения на лыжах классическим ходом

Тема: Разновидности способов передвижения на лыжах коньковым ходом

Тема: Переходы в способах передвижения на лыжах

Тема: Характеристика компонентов физической нагрузки в лыжном спорте

Тема: Средства развития скоростно-силовых качеств у лыжников-спринтеров

Тема: Средства воспитания выносливости лыжников-гонщиков

Тема: Методы и средства развития специальной выносливости у лыжников

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего оценивания

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.

3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.

Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

- 4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (8 сем.) и экзамена (9 сем.).
- 4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.3

Примерные вопросы и задания к зачету

1. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания дошкольников, учащейся молодежи и взрослого населения.
2. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
3. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
4. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
5. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
6. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
7. Основы горнолыжной техники, техника спусков и поворотов в движении.
8. Основы обучения в лыжном спорте. Двигательные навыки и умения.
9. Взаимодействие навыков и последовательность обучения школьников способам передвижения на лыжах.
10. Принципы обучения.
11. Методы обучения.
12. Структура процесса обучения.
13. Организация обучения и подготовка мест занятий.
14. Травматизм при занятиях на лыжах и пути его предупреждения.
15. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
16. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
17. Анализ техники и методика обучения одновременному бесшажному ходу.
18. Анализ техники и методика обучения одновременному одношажному ходу.
19. Анализ техники и методика обучения одновременному двухшажному ходу.
20. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
21. Анализ техники и методика обучения способам переходов с хода на ход.
22. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов.
23. Анализ техники и методика обучения способам преодоления неровностей.
24. Анализ техники и методика обучения способам торможений.
25. Стойки при спусках.
26. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении на склоне: переступанием; упором; плугом; из упора; на параллельных лыжах.
27. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.

28. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
29. Уроки лыжной подготовки в школе (организация, методика проведения, требования к уроку).
30. Внеурочные формы занятий на лыжах.
- 81
31. Содержание и методика проведения уроков в различных классах.
32. Планирование учебной работы по лыжной подготовке.
33. Начальное обучение передвижению на лыжах.
34. Развитие физических качеств на уроках лыжной подготовки.
35. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.
36. Игры на лыжах.
37. Домашние задания по лыжной подготовке.
38. Учет успеваемости по лыжной подготовке.
39. Особенности проведения уроков по лыжной подготовке в малочисленных сельских школах.
40. Цели и задачи спортивной подготовки в лыжных гонках.
41. Планирование и управление процессом подготовки.
42. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Перечень зачетных требований по практической части:

1. По заданию преподавателя написать конспект учебно-тренировочного урока и провести по нему основную часть занятия (10 баллов).
2. Сдать зачет по технике лыжных ходов (3 способа передвижения – по выбору преподавателя (6 баллов):
 - а. классические ходы: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный;
 - б. коньковые ходы: полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный;
 - в. подъем ступающим шагом, подъем «елочкой», подъем «полуелочкой», подъем «лесенкой», торможение «плугом», торможение «упором», поворот в движении переступанием.
3. Принять участие в зачетно-классификационных соревнованиях, выполнить зачетный норматив: юноши – на дистанции 10 км – не более 55.00 минут, девушки – на дистанции 5 км – не более 35.00 минут (6 баллов) или участвовать в судействе одних соревнований.

Примерные вопросы и задания к экзамену

1. Роль лыжного спорта в утверждении здорового образа жизни. Значение лыжного спорта в системе физического воспитания населения.
2. Появление и первоначальное использование лыж.
3. Зарождение и развитие лыжного спорта.
4. Развитие лыжного спорта в России.
5. Современное состояние лыжного спорта в стране и за рубежом.
6. Характеристика видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической) лыжника-гонщика.
7. Методы контроля за тренировочными нагрузками.
8. Средства восстановления от тренировочных нагрузок.
9. Периодизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
10. Средства тренировки лыжников-гонщиков.

11. Методы тренировки лыжников-гонщиков (игровой, равномерный, переменный, повторный, контрольный).
12. Характеристика сил, действующих на лыжника во время его передвижения на равнинных участках местности, подъемах, спусках.
13. Понятие о технике. Классификация, терминология способов передвижения на лыжах.
14. Характеристика лыжного инвентаря (классификация, конструкция).
15. Лыжные мази, парафины, смазка лыж, способы обработки и подготовки лыж.
16. Обучение простым и сложным способам передвижения на лыжах. Основные средства обучения способам передвижения на лыжах.
17. Структура скользящего шага, анализ фаз скользящего шага.
18. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.
19. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.
20. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.
21. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
22. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
23. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось и методика обучения.
24. Анализ техники торможения «плугом», «полуплугом» и методика обучения.
25. Анализ техники преодоления подъемов ступающим, скользящим шагом и методика обучения.
26. Анализ техники, методика обучения технике попеременного двухшажного конькового хода.
27. Анализ техники преодоления подъемов «получелочкой», «елочкой», «лесенкой» и методика обучения.
28. Анализ техники поворотов в движении переступающим, «плугом», и методика обучения.
29. Анализ техники поворота упором и методика обучения.
30. Анализ техники преодоления неровностей склона (бугры, впадины, уступы, спады).
31. Анализ техники поворотов на месте переступанием (вокруг носков и пяток лыж), махом (направо, налево), прыжком (без опоры и с опорой на палки) и методика обучения.
32. Анализ техники перехода с одновременных на попеременные хода.
33. Анализ техники перехода с попеременных на одновременные хода.
34. Анализ техники, методика обучения технике одновременного двухшажного конькового хода.
35. Анализ техники, методика обучения технике одновременного одношажного конькового хода.
36. Анализ техники и методика обучения технике перехода с одновременного бесшажного хода на полуконьковые и коньковые хода.
37. Определение понятий обучение, тренировка. Развитие физических качеств и повышение уровня общей работоспособности на уроках.
38. Формирование двигательного навыка (характеристика фаз).
39. Выбор и подготовка мест занятий по лыжной подготовке. Методы и способы организации занимающихся.
40. Учет метеорологических условий, профилактика травм и обморожений.
41. Содержание программы по физической культуре в школе (лыжная подготовка).
42. Организация и методика проведения учебной работы в школе по лыжной подготовке.
43. Организация и методика проведения внеурочной деятельности по лыжной подготовке в школе.
44. Типы уроков, структура урока, особенности проведения урока по лыжной подготовке.
45. Методы обучения, принципы обучения, их характеристика.
46. Лыжная подготовка в дошкольном возрасте содержание занятий, специфика, основные средства, методы, методические приемы.
47. Подготовка, проведение, подведение итогов похода на лыжах.

48. Характер соревнований по лыжным гонкам. Значение соревнований в физическом воспитании молодежи.
49. Планирование соревнований по лыжным гонкам (календарный план, положение о соревнованиях, программа соревнований).
50. Расписание стартов, порядок старта, жеребьевка. Заявки на участие в соревнованиях, дополнительные заявки и перезаявки.
51. Состав и обязанности главной судейской коллегии.
52. Состав и обязанности бригады судей на старте.
53. Состав и обязанности бригады судей на финише.
54. Нормативные требования к месту старта, финиша и зоне передачи эстафеты.
55. Трассы лыжных гонок (ширина трасс, разметка трасс, измерение трасс, перепад высот на подъеме, спуске, общая сумма перепадов высот).
56. Правила эстафетных гонок, определение времени и результатов эстафетных гонок.
57. Заявки на участие в соревнованиях, дополнительные заявки и перезаявки.
58. Порядок определения победителей личного и командного первенства.
59. Цель, задачи учебных заведений в сфере физической культуры и спорта (формы работы, учет успеваемости, направленность занятий).

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то он сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирован	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирован	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

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

Шкала оценивания для экзамена:

Уровни освоения индикаторов	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая)
-----------------------------	--------------------------------	------------------------------------	----------------------	--------------------------

достижения компетенции				оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/ зачет согласно требованиям.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

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

Задания для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.3

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции:

УК-7; ИУК-7.1, ИУК- 7.2,

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения: 30 мин.

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

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия
- г. 1960 Люксембург

2. В программу лыжного двоеборья входят:

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

3. Марафонская дистанция у мужчин лыжников по протяженности:

- а. 70
- б. 50
- в. 40
- г. 90

4. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

5. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага
- г. переступающего шага

Ключ ответов;

1-б	2-г	3-б	4-в	5-в
-----	-----	-----	-----	-----

Практическое задание 1

Подготовить комплекс общеразвивающих упражнений при занятиях по лыжной подготовке:

Ключ к практическому заданию 1

КОМПЛЕКС ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ УПРАЖНЕНИЙ НА ЛЫЖАХ

Подготовительные упражнения начинающего лыжника. Основным движением лыжника является скольжение и начинать вырабатывать его следует с ходьбы на лыжах, а палки использовать для равновесия и устойчивости. Для некоторых данные упражнения покажутся достаточно простыми, но ими должен овладеть каждый начинающий лыжник независимо от возраста и начальной подготовки.

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжением на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: ПК-1, ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ИПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

Практическое задание 1
Составить конспект занятия

Ключ к практическому заданию 1

Примерные указания к содержанию конспекта

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

Задачи урока:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

1. Инвентарь:

2. Место проведения:

3. Время проведения: содержание дозировка

Организационно-методические указания

1. Подготовительная часть .

Записываются: построение, рапорт, Сообщение задач урока, характер строевых упражнений, виды перестроений, описание общеразвивающих упражнений.

Время, количество раз, круги, расстояние Записывается: на что обратить внимание, размещение играющих, изменение темпа и амплитуды движений.

Методы и приемы используемые на занятиях.

2. Основная часть Записываются: способы перестроений, способы передвижений на лыжах, краткое их содержание (поэтапно).

Время, количество раз, круги, расстояние Записываются: схематически размещение игроков, место расположения преподавателя, типичные ошибки, правила.

Методы и приемы используемые на занятиях.

3. Заключительная часть Записывается: построение, подведение итогов занятий, домашнее задание.

Время, количество раз, круги, расстояние Записывается: способы выбора и смены водящих, определение победителя, варианты.

Методы и приемы используемые на занятиях.

Практическое задание 2

Составьте требования к написанию положения о соревнованиях?

Ключ к практическому заданию 2

Положение о соревнованиях является основным документом, регламентирующим условия и порядок проведения соревнования. Отдельные разделы положения должны быть тщательно продуманы и подробно изложены. Ни один пункт положения не должен вызывать никаких сомнений или различных толкований. Положение составляется на основании календарного плана и правил соревнований по лыжному спорту и рассылается участвующим организациям заранее, не позднее чем за месяц до проведения соревнований, а для соревнований всероссийского и республиканского масштаба - за 3 месяца.

Положение обычно состоит из следующих разделов:

- а) цели и задачи соревнований;
- б) место и время проведения соревнований;
- в) руководство подготовкой и проведением соревнований;
- г) участники соревнований;
- д) программа и условия проведения соревнований;
- е) порядок определения победителей личного и командного первенства;
- ж) награждение победителей личного и командного первенства;
- з) условия приема участников;
- и) сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях.

Содержание этих разделов зависит от вида и масштаба соревнований. Выбирая место и сроки соревнований, следует учитывать климатические условия: время образования устойчивого снежного покрова (в начале зимы) и таяния снега (весной), температуру воздуха и т.д. При выборе местности для дистанции необходимо учитывать масштаб соревнований и уровень подготовки участников: рельеф трасс должен соответствовать квалификации спортсменов. При планировании времени начала соревнований нужно учитывать продолжительность светлого времени дня, длину дистанций, количество участников и удаленность старта и финиша от мест размещения и питания спортсменов. Время старта назначается так, чтобы соревнования закончились до наступления темноты. В этом же разделе положения указывается транспорт, которым можно доехать до места старта. При подготовке крупных лично-командных соревнований с участием различных команд и ведомств, с большим количеством участников требуется тщательно и подробно изложить все разделы положения. Особое внимание следует уделить изложению разделов участники соревнований, программа и условия проведения соревнований и порядок определения победителей личного и командного первенства. В разделе «Участники соревнований» подробно указывается, какие организации, по каким группам допускаются

к участию в данных соревнованиях, количественный состав команд. Подробно излагаются условия допуска отдельных участников по возрасту, квалификации, принадлежности к обществу, ведомству и коллективу, перечисляются документы, которые представляются на каждого участника для подтверждения этих данных. В этом же разделе указываются условия и возможные ограничения допуска участников к соревнованиям на личное первенство.

В разделе «Программа и условия проведения соревнований» перечисляются все виды лыжного спорта и отдельные дистанции, включенные в программу соревнований, по всем возрастным группам и для всех коллективов, а также распределение видов (дистанций) по дням. В случае большого количества участников следует предусмотреть групповую жеребьевку и указать порядок распределения участников по группам. В этом же разделе приводится характеристика местности, трасс и трамплинов, на которых будут проходить соревнования.

В разделе «Порядок определения победителей личного и командного первенства» предельно ясно и четко указывается состав команды и число зачетных участников по отдельным видам лыжного спорта и дистанциям, условия подведения итоговых командных результатов. Определение победителей в командном первенстве может быть осуществлено различными способами:

1. По наименьшей сумме мест, занятых всеми зачетными участниками на всех дистанциях. Такая система подведения итогов применяется в массовых соревнованиях с большим количеством зачетных участников. Недостатком этой системы следует считать то, что она не позволяет учитывать возможные разрывы во времени в результатах участников.
2. По наибольшей сумме очков. Первое место оценивается количеством очков, равным числу зачетных мест, за последнее зачетное место дается одно очко. Количество зачетных мест указывается в положении. Участники, не попавшие в число зачетных мест, получают 0 очков. Например, положением на данной дистанции установлено 50 зачетных мест. Тогда за 1-е место участник получает 50 очков, за 2-е - 49, за 3-е - 48 и т.д., за 50 место - 1 очко; все последующие места в командный зачет не включаются. Эта система зачета применяется с целью поощрения высоких результатов.
3. По наименьшей сумме времени, полученной от сложения времени всех зачетных участников на данной дистанции. Победитель по всей программе соревнований выявляется по сумме мест (очков), занятых командами в отдельных видах соревнования. Сложение времени всех зачетных участников по всем видам программы недопустимо в связи с различной длиной и сложностью трасс и обычно различным количеством зачетных участников в разных видах программы соревнований. Эта система зачета в настоящее время наиболее часто применяется в лыжных гонках, биатлоне и горнолыжных видах. Она наиболее объективна и стимулирует достижение высоких результатов.
4. По таблицам оценки результатов лыжных гонок. В этих таблицах все результаты по всем дистанциям переведены в очки. Соответствующие результаты у мужчин и у женщин на различных дистанциях в таблицах оцениваются примерно одинаковым количеством очков. Коллектив-победитель определяется по наибольшей сумме очков всех зачетных участников.

Практическое задание 3

Составьте и заполните итоговый протокол по лыжным гонкам среди девушек до 14 лет.

Ключ к практическому заданию 3

ПРОТОКОЛ

первого дня первенства Устиновского района по лыжным гонкам «Быстрая лыжня»

05 марта 2020 года, гор. Ижевск, лыжные трассы МБОУ СОШ № 77

ДЕВУШКИ Дистанция: 3км Ход: классический

Время старта: 13:00

М	Ф.И. спортсмена	школа	зачет	Нагрудный №	Время старта	Время финиша	Результат	разряд
1	Иванова Кира	1	ком	15	1:00,00	15:15,30	14:15,30	
2								
3								

Главный судья соревнований О.Ю. Наумов (МБОУ СОШ № 77)

Главный секретарь соревнований А.Ю. Воронов (МБУ СШ № 4)

Время на выполнение заданий 45 минут

Задания для проверки компетенции и индикатора достижения компетенции: ПК-7, ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

Практическое задание 1

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по лыжам.

Ключ к практическому заданию 1

ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении занятий по лыжам ИОТ – 074

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются лица, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадёжных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы;
 - обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5 – 2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов.
- 1.3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть лёгкую. Тёплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть лёгкую куртку из плащевой ткани.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потёртостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

2.3. Организованно под командой учителя убыть на трассу для выполнения учебного задания.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Учащийся должен:

- соблюдать интервал при движении на лыжах. На дистанции – 3 – 4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.;
- при спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия;
- наблюдать друг за другом и немедленно сообщать учителю (преподавателю) о первых признаках обморожения.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. Учащийся должен:

- при поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю) и с его разрешения двигаться к школе;
- при первых признаках обморожения, а так же при плохом самочувствии, прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь. При необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение школы).

5.2. Убрать лыжный инвентарь в места его хранения.

5.3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения.

Практическое задание 2

Причины и симптомы переломов

Ключ к практическому заданию 2

Перелом — полное или частичное повреждение кости, которое вызвано внешним воздействием. Чаще всего это травма: падение, удар или усталость кости от постоянных микротравм. Риск переломов повышают остеопороз, туберкулез и рак костей, поскольку при этих заболеваниях незначительная травма может вызвать серьезные последствия.

Существует множество симптомов перелома:

- симптом осевой нагрузки — острая боль в месте травмы, которая усиливается при движении;
- неспособность пошевелить травмированной рукой или ногой;
- неестественная подвижность поврежденной конечности;
- отек, припухлость и гематомы на месте перелома;
- заметная деформация конечности;
- хруст костей при пальпации (крепитация);
- при открытом переломе в ране видна сломанная кость и возможно сильное кровотечение.

Самостоятельно, до приезда врача, можно определить только открытый перелом. Во всех остальных случаях, оказывая первую помощь, надо предполагать самый серьезный из возможных вариантов травмы

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
 - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
 - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции (ий) и индикатора (ов) достижения компетенции (ий)

Уровни освоения индикатора (ов) достижений компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического	Удовлетворительно	50-69

	контролируемого материала		
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции (ий) и индикатора (ов) достижения компетенции (ий) (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

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