

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Елабужского института КФУ  
Е.Е. Мерзон  
«24» 02 2022 г.  
МП

**Программа дисциплины (модуля)**  
*Теория и методика лыжного спорта*

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## **Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель Бекмансуров Р.Х.. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, Факультет психологии и педагогики),  
[RNBekmansurov@ksu.ru](mailto:RNBekmansurov@ksu.ru)

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-5                   | Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении               |
| ОПК-5.1                 | Знать технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении           |
| ОПК-5.2                 | Уметь применять технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении |
| ОПК-5.3                 | Владеть технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении     |
| ОПК-8                   | Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний                                                                 |
| ОПК-8.1                 | Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности                                                      |
| ОПК-8.2                 | Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний                                                                    |
| ОПК-8.3                 | Владеть способностью осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний                                                     |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности с учетом особенностей образовательной среды;  
эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении

Должен уметь:

осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды;  
выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении

Должен владеть:

способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды;  
эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.07.06 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями

подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 4 курсе в 7,8 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных (ые) единиц (ы) на 216 часа (ов).

Контактная работа - 90 часа (ов), в том числе лекции - 34 часа (ов), практические занятия - 56 часа (ов), лабораторные работы - 0 часа (ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа (ов).

Самостоятельная работа – 90 часа (ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа (ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет с оценкой в 7 семестре, экзамен в 8 семестре.

### 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| N  | Разделы дисциплины / модуля                                    | С е м е с тр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |                                                                |              | Лекции                                                   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1. | Тема 1. Введение в предмет. История лыжного спорта             | 7            | 2                                                        | 12                   | 0                   | 18                     |
| 2. | Тема 2. Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения | 7            | 8                                                        | 12                   | 0                   | 18                     |
| 3. | Тема 3. Классические ходы и их разновидности.                  | 7            | 8                                                        | 12                   | 0                   | 18                     |
| 4. | Тема 4. Коньковые ходы и их разновидности.                     | 8            | 4                                                        | 5                    | 0                   | 9                      |
| 5. | Тема 5. Способы подъема в гору                                 | 8            | 4                                                        | 5                    | 0                   | 9                      |
| 6. | Тема 6. Способы спуска с горы                                  | 8            | 4                                                        | 5                    | 0                   | 9                      |
| 7. | Тема 7. Способы торможения и повороты                          | 8            | 4                                                        | 5                    | 0                   | 9                      |
| 34 | Итого 216 часа                                                 |              | 34                                                       | 56                   | 0                   | 90                     |

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Введение в предмет. История лыжного спорта

История лыжного спорта. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе образования. Классификация лыжных ходов. Что включает в себя техника передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в Татарстане. История развития лыжных гонок в Елабуге.

##### Тема 2. Основы методики обучения лыжным ходам. Общие положения

Методика начального обучения. Организация и методика проведения занятий. Подготовка и смазка лыжного инвентаря. Смазка лыж для передвижения классическим ходом. Смазка лыж для передвижения коньковым ходом. Строевые упражнения. Особенности проведения строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Методы обучения. Способы подачи команд

##### Тема 3. Классические ходы и их разновидности.

Попеременные лыжные ходы (двухшажный лыжный ход, четырёхшажный лыжный ход), одновременные лыжные ходы (безшажный лыжный ход, одношажный лыжный ход, двухшажный лыжный ход). Способы подъема в гору на лыжах. Обычным способом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой, беговым шагом, скользящим шагом,

ступающим шагом.

#### **Тема 4. Коньковые ходы и их разновидности.**

Попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без использования палок. Полуконьковый ход. Техника и методика обучения коньковым ходам. Техника перехода с одного конькового хода на другой коньковый ход в зависимости от рельефа дистанции.

#### **Тема 5. Способы подъёма в гору**

Способы подъёма в гору обычным способом (ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом).

Техника и методика обучения подъёма в гору Ёлочкой и условия его применения.

Техника и методика обучения подъёма в гору Полуёлочкой и условия его применения.

Техника и методика обучения подъём в гору Лесенкой и условия его применения.

#### **Тема 6. Способы спуска с горы**

Высокая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона.

Средняя стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона.

Низкая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона.

Техника и методика обучения спусков с горы лыжников в различных стойках.

#### **Тема 7. Способы торможения и повороты**

Торможение плугом, полу плугом.

Торможение уступом. Торможение преднамеренным падением. Торможение палками. Торможение боковым соскальзыванием.

Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж, вокруг пяток лыж, махом, прыжком. Повороты в движении полуплугом, переступанием, упором, плугом и на параллельных лыжах.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

### **6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;

- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модуля).

## 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий основной литературы и не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

| Вид работ            | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лекции               | <p>Лекции составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируют их активную познавательную деятельность и способствуют формированию творческого мышления.</p> <p>Ведущим методом в лекции выступает устное изложение учебного материала, сопровождающееся демонстрацией видеофильмов, схем, плакатов, показом моделей, приборов, макетов, использование мультимедиа аппаратуры.</p> <p>Лекции читаются заведующими кафедрой, профессорами, доцентами и старшими преподавателями, как правило, для лекционных потоков.</p> <p>Лекция является исходной формой всего учебного процесса, играет направляющую и организующую роль в самостоятельном изучении предмета. Важнейшая роль лекции заключается в личном воздействии лектора на аудиторию.</p> |
| практические занятия | <p>Методические рекомендации по учебной дисциплине "Физическая культура" имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Методические рекомендации предназначены могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.</p> <p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем</p>                                                                                                                                                                       |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов два часа в неделю.</p> <p>Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине ?Физическая культура? и выставляются в журнале теоретического обучения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| самостоя-<br>тельная работа | <p>Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине ?Физическая культура? практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:- подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;</p> <p>- занятия в секциях по видам спорта.</p> <p>Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.</p> <p>Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.</p> <p>Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня. Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу. Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.</p> <p>При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.</p> <p>Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-готовность студентов к самостоятельному труду;</li> <li>- наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала;</li> <li>- консультационная помощь.</li> </ul> <p>Формы самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов</p> |
| зачет с<br>оценкой          | <p>Зачет с оценкой нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Зачет проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| экзамен                     | <p>Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершённой, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Каждый билет на экзамен содержит два вопроса.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

#### 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 66 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Кафедра (трибуна) 1 шт. Проектор с экраном 1 шт. Меловая доска. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций в электронном формате по преподаваемой дисциплине 3-5 шт. (423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89 ауд. 8)

Блочная модульная лыжная база с мебелью, инвентарем и оборудованием. Лыжи с ботинками и палками - 100 пар. Снегоход для подготовки лыжной трассы. Раздевалки - мужская - на 30 мест, женская - на 30 мест, Душевые - мужская, женская (одноместные), тренерские на 4 посадочных места. Стенд для подготовки лыж. (ЕМР Большой Бор "Национальный парк "Нижняя Кама", СОЛ "Буревестник")

## **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки "Физическая культура и безопасность жизнедеятельности".



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**  
Б1.О.07.06 - Теория и методика лыжного спорта

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очное  
Язык обучения: русский  
Год начала обучения по образовательной программе: 2022

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ**

### **3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ**

### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

#### **4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

##### **4.1.1. Контрольная работа**

###### **4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

###### **4.1.1.2. Критерии оценивания**

###### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

##### **4.1.2. Письменное домашнее задание**

###### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

###### **4.1.2.2. Критерии оценивания**

###### **4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

##### **4.1.3. Проверка практических навыков**

###### **4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

###### **4.1.3.2. Критерии оценивания**

###### **4.1.3.3. Содержание оценочного средства**

#### **4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

##### **4.2.1. Зачет с оценкой**

###### **4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

###### **4.2.1.2. Критерии оценивания**

###### **4.2.1.3. Оценочные средства**

##### **4.2.2. Экзамен**

###### **4.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

###### **4.2.2.2. Критерии оценивания**

###### **4.2.2.3. Оценочные средства**

# 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Результаты достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении | ОПК-5.1 Знать технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении<br>ОПК-5.2 Уметь применять технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении<br><br>ОПК-5.3 Владеть технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении | Знает эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении<br>Умеет выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении<br>Владеть эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении | <b>Текущий контроль:</b><br>[контрольная работа<br>Темы 1, 2<br>письменное домашнее задание<br>Темы 1, 2,<br>проверка практических навыков<br>Темы 3,4,5,6]<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен, зачет с оценкой |
| ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний                                                   | ОПК-8.1 Знать способы применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности<br>ОПК-8.2 Уметь осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний<br>ОПК-8.3 Владеть способностью осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний                                                                                                                                                                   | Знает способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности с учетом особенностей образовательной среды<br><br>Умеет осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды<br><br>Владеет способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды                              | <b>Текущий контроль:</b><br>[контрольная работа<br>Темы 1, 2<br>письменное домашнее задание<br>Темы 1, 2,<br>проверка практических навыков<br>Темы 3,4,5,6]<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен, зачет с оценкой |

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

| Компетенция | Зачтено                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               | Не зачтено                                                                                                                                                                       |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Высокий уровень<br>(отлично)<br>86 и более                                                                                                                                    | Средний уровень<br>(хорошо)<br>71-85 баллов                                                                                                                                                           | Низкий уровень<br>(удовлетворительно)<br>56-70 баллов                                                                                                                                         | Ниже порогового<br>уровня<br>(неудовлетворительно)<br>0-55 баллов                                                                                                                |
| ОПК-5.      | Четко знает эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении                | Допускает неточности в знании эффективных технологий организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении                      | Испытывает трудности в знании эффективных технологий организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении              | Не знает эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении                      |
|             | Умеет выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении | Допускает неточности в умении выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении | Затрудняется в умении выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении | Не умеет выбирать и применять эффективные технологии организации контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении |
|             | Отлично владеет эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении       | Допускает неточности во владении эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении              | Затрудняется во владении эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении              | Не владеет эффективными технологиями осуществления контроля и оценки формирования результатов образования обучающихся, выявления и коррекции трудностей в обучении               |

|       |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-8 | Знает способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности с учетом особенностей образовательной среды        | Допускает неточности в знании способов эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности с учетом особенностей образовательной среды | Испытывает трудности в знании способов эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности с учетом особенностей образовательной среды | Не знает способы эффективного применения специальных научных знаний при осуществлении педагогической деятельности с учетом особенностей образовательной среды |
|       | Умеет осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды                       | Допускает неточности в умении осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды                 | Испытывает трудности в умении осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды                 | Не умеет осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды                |
|       | Хорошо владеет способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды | Допускает неточности во владении способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды | Испытывает трудности во владении способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды | Не владеет способностью осуществлять эффективную педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний с учетом особенностей образовательной среды |

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

7,8 семестр:

Текущий контроль:

1. Контрольная работа – 10 баллов
2. Письменное домашнее задание – 20 баллов
3. Проверка практических навыков – 20 баллов

Итого: 10 баллов + 20 баллов + 20 баллов = 50 баллов

Промежуточная аттестация проводится после завершения изучения дисциплины или ее части в форме, определяемой учебным планом образовательной программы с целью оценить работу обучающегося, степень усвоения теоретических знаний, уровень сформированности компетенций.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме устного ответа обучающегося.

Преподаватель, принимающий экзамен обеспечивает случайное распределение вариантов экзаменационных (зачетных) заданий между обучающимися с помощью билетов и вправе задавать обучающемуся дополнительные вопросы и давать дополнительные задания помимо тех, которые указаны в билете.

Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов  
Устный ответ на теоретический вопрос по курсу дисциплины – 25 баллов  
Итого: 25 баллов + 25 баллов = 50 баллов

Виды оценок:

Для зачета с оценкой:

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Не зачтено (0-55 баллов)

Для экзамена:

Отлично (86-100 баллов)

Хорошо (71-85 баллов)

Удовлетворительно (56-70 баллов)

Неудовлетворительно (0-55 баллов)

#### **4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания**

##### **4.1. Оценочные средства текущего контроля**

###### **4.1.1. Контрольная работа**

###### **4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий

###### **4.1.1.2. Критерии оценивания**

###### **8-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. .

###### **5-7 баллов ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

###### **2-4 балла ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

###### **0-1 балла ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

###### **4.1.1.3. Содержание оценочного средства**

###### **Формулировка задания**

Темы 1, 2

1. Одновременно-безшажный классический ход .
2. Одновременно-одношажный классический ход.
3. Одновременно-двухшажный классический ход.
4. попеременно-двухшажный классический ход.
5. Попеременно-четырёхшажный классический ход.
6. Полуконьковый ход.
7. Одновременно-одношажный коньковый ход.
8. Одновременно-двухшажный коньковый ход.
- 9.. Попеременно-двухшажный коньковый ход.
10. Коньковый ход без использования палок.

##### **4.1.2. Письменное домашнее задание**

###### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

###### **4.1.2.2. Критерии оценивания**

###### **16-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнены все задания. Продemonстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий

**11-15 баллов ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продemonстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**6-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**0-5 баллов ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены менее чем наполовину. Продemonстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

Количество баллов по БРС за эту форму контроля (из 50): 20

Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий. Письменное домашнее задание

Темы 1, 2

1. Зарождение лыжного спорта.
2. История развития лыжного спорта в СССР.
3. История развития лыжного спорта в России.
4. История развития лыжного спорта в Татарстане.
5. Классификация лыжных ходов.
6. Методика обучения классическим ходам.
7. Методика обучения коньковым ходам.
8. Методика обучения спускам и подъёмам на лыжах.
9. Методика обучения поворотам в движении и на месте.
10. Методика обучения торможениям.

**4.1.3. Проверка практических навыков**

**4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

В аудитории, оснащённой соответствующим оборудованием, обучающиеся проводят учебные эксперименты и тренируются в применении практико-ориентированных технологий. Оцениваются знание материала и умение применять его на практике, умения и навыки по работе с оборудованием в соответствующей предметной области. Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.

**4.1.3.2. Критерии оценивания**

**16-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.

**11-15 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.

**6-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.

**0-5 баллов ставится, если обучающийся:**

Продemonстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.

**4.1.3.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

Темы 3, 4, 5, 6

1. Порядок установки крепления на лыжу.
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом.

3. Передвижение одновременным безшажным ходом.
4. Передвижение одновременным одношажным ходом.
5. Передвижение одновременным двухшажным ходом.
6. Передвижение одним из видов конькового хода.
7. Порядок прокладывания лыжни группой.
8. Торможение и его виды.
9. Повороты и их разновидности.
10. Способы подъёмов в гору.
11. Нанесение парафина на лыжи.
12. Нанесение лыжной мази на лыжи.
13. Методика начального обучения лыжным ходам.

## **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **4.2.1. Зачет с оценкой**

#### **4.2.1.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен Зачет с оценкой. Зачет с оценкой проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Зачет с оценкой нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачет с оценкой проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

#### **4.2.1.2. Критерии оценивания.**

##### **21-25 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

##### **16-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

##### **11-15 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

##### **0-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### **4.2.1.3. Оценочные средства.**

##### **билет: устные ответы на 2 вопроса**

Вопросы к зачету с оценкой

1. Возникновение и первоначальное применение лыж.
2. Олимпийские виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
3. Классификация и конструкция лыж, лыжных палок, креплений.
4. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.
5. Требования к одежде лыжника.
6. Классификация лыжных мазей и парафинов.
7. Правила смазки деревянных и пластиковых лыж.
8. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
9. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
11. Основные элементы техники передвижения на лыжах.

### **4.2.2. Экзамен**



#### **4.2.2.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

#### **4.2.2.2. Критерии оценивания.**

##### **21-25 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

##### **16-20 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

##### **11-15 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

##### **0-10 баллов ставится, если обучающийся:**

Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

#### **4.2.2.3. Оценочные средства.**

##### ***билет: устные ответы на 2 вопроса***

Вопросы к экзамену

1. Возникновение и первоначальное применение лыж.
2. Олимпийские виды лыжного спорта, их краткая характеристика.
3. Классификация и конструкция лыж, лыжных палок, креплений.
4. Подбор лыжного инвентаря и уход за ним.
5. Требования к одежде лыжника.
6. Классификация лыжных мазей и парафинов.
7. Правила смазки деревянных и пластиковых лыж.
8. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
9. Классификация способов передвижения на лыжах.
10. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта.
11. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
12. Техника попеременно двухшажного лыжного хода.
13. Техника одновременно одношажного лыжного хода.
14. Техника одновременно бесшажного лыжного хода.
15. Техника одновременно двухшажного лыжного хода.
16. Техника одновременного полуконькового лыжного хода.
17. Техника одновременного двухшажного конькового хода.
18. Техника одновременного одношажного конькового хода.
19. Техника попеременного двухшажного конькового хода.
20. Техника конькового хода без отталкивания руками.
21. Техника спусков, подъемов и поворотов на лыжах.
22. Техника преодоления неровностей и способов торможений на лыжах.
23. Техника переходов с одного лыжного хода на другой.
24. Этапы обучения способам передвижения на лыжах.
25. Методика и принципы обучения в лыжном спорте.
26. Последовательность обучения способам передвижения на лыжах.
27. Причины возникновения и перечень типичных ошибок при освоении способов лыжных ходов.
28. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.
29. Этапы многолетней подготовки лыжника-гонщика.
30. Показатели тренировочной нагрузки у лыжника-гонщика.
31. Средства тренировки лыжника-гонщика.

32. Методы тренировки лыжника-гонщика.
33. Формы организации занятий по лыжной подготовке.
34. Урок как основная форма лыжной подготовки в школе.
35. Роль и значение лыжной подготовки в системе школьного воспитания.
36. Планирование и контроль учебной работы по лыжной подготовке.
37. Классификация лыжных соревнований.
38. Планирование лыжных соревнований.
39. Подготовка и организация лыжных соревнований.
40. Судейская бригада на старте и финише, обязанности ее членов.

### Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

#### Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В.Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- ULR: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

#### Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2022

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.