

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**

**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**КАФЕДРА МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И  
НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

*Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование*

*Профиль/Название программы:*

*«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»*

*Квалификация (степень): бакалавр*

*Красноярск, 2018*

Рабочая программа дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения» составлена к.п.н. Брюховских Т.В.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин

протокол № 10 от «11» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №4 от «17» мая 2017г.

Председатель Научно-методического совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения» актуализирована к.п.н., доцентом Шубиным Д.А., к.п.н. Брюховских Т.В.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин  
протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель Научно-методического  
совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения» актуализирована к.п.н. Брюховских Т.В.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин  
протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель Научно-методического совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения» актуализирована к.п.н. Брюховских Т.В.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин  
протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой теории и методики спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №5 от «15» мая 2019г.

Председатель Научно-методического совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

## *Пояснительная записка*

### *Место дисциплины в структуре образовательной программы*

Рабочая программа дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения» для подготовки обучающихся по направлению 44.03.01. Педагогическое образование в рамках основной образовательной программы бакалавриата «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.11.2014г. № 1505 (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2014г. № 35263), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

**Трудоёмкость дисциплины.** На дисциплину выделяется 72 часа (2 З.Е.), в том числе 36 часов на аудиторные занятия, 36 часов на самостоятельную работу, форма контроля – зачет.

**Цель освоения дисциплины:** создание у студентов целостного представления о лыжном спорте, как о национальном, наиболее доступном, массовом и высокоэффективном средстве оздоровления, физическом и нравственном совершенствовании, а также овладение техникой передвижения на гоночных лыжах и методикой обучения.

### *Планируемые результаты обучения*

<b>Задачи освоения дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения»</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине «Лыжная подготовка и методика обучения»</b>	<b>Код результата обучения (компетенция)</b>
Задача 1. Формирование готовности к использованию возможности образовательной среды для обеспечения качества преподаваемого учебного предмета. Формирование готовности к проведению спортивной тренировки и соревнований по лыжному спорту	<b>Знать:</b> - основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению средствами лыжной подготовки; - роль занятий лыжной подготовкой в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек. <b>Уметь:</b> - применять методы физического воспитания и самовоспитания средствами лыжного спорта в воспитательно-образовательном процессе; - выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья средствами лыжного спорта; - реализовать методы и средства лыжной подготовки для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. <b>Владеть:</b> - навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания средствами лыжной подготовки; - современными методами повышения адаптационных резервов организма и	ОК-8 ОПК-6 ПК-1 ПК-2 ПК-4

	укрепления здоровья средствами лыжной подготовки; - навыками подготовки и проведения соревнований по лыжному спорту.	
Задача 2. Формирование готовности к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся во время учебного процесса	<b>Знать:</b> - основы профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. <b>Уметь:</b> - применять методы оказания первой доврачебной помощи. <b>Владеть:</b> - навыками оказания первой доврачебной помощи.	
Задача 3. Формирование знаний, умений и навыков по реализации образовательных программ по теории и методике обучения зимним видам спорта (лыжная подготовка) в соответствии с требованиями образовательных стандартов	<b>Знать:</b> - современные методики и технологии необходимые для организации и реализации учебного процесса по лыжной подготовке; - формы и методы преподавания лыжной подготовки. <b>Уметь:</b> - проектировать и реализовать современные методики и технологии в рамках требований ФГОС ВО и ООП по лыжной подготовке. - разрабатывать и реализовывать учебные программы по лыжной подготовке в различных образовательных учреждениях. <b>Владеть:</b> - многообразием современных методик и образовательных технологий при обучении лыжному спорту; - навыками разработки и реализации образовательных программ по учебному предмету «Физическая культура» (лыжная подготовка) в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	

### ***Контроль результатов освоения дисциплины***

Текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине осуществляется в форме экзамена, на котором оценивается работа, выполняемая в течение семестра.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонд оценочных средств».

### ***Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:***

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская система);
- «погружение» в профессиональную деятельность;
- групповой метод активного обучения, решение ситуационных производственных задач;
- индивидуальный метод активного обучения (конспект урока, подготовка документации, конспектирование материала).

**Лист согласования рабочей программы дисциплины с другими  
дисциплинами образовательной программы  
на 201\_\_ / \_\_ учебный год**

Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину	Кафедра	Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д.	Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу

Заведующий кафедрой

Председатель НМС ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

М.Г. Янова

М.И. Бордуков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.



## Технологическая карта обучения дисциплине

Лыжная подготовка и методика обучения

## 44.03.05 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности» по очной форме обучения

(общая трудоёмкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего час. (з.е.)	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Формы и методы контроля	
		всего	лекций	семинаров	Лаб/п			КСР
	<b>72</b>				<b>36</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 1.</b> Основы техники передвижения на лыжах.	8				4		4	Тест
<b>Тема 2.</b> Основы обучения в лыжном спорте.	8				4		4	Текущее
<b>Тема 3.</b> Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.	8				4		4	Текущее
<b>Тема 4.</b> Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.	12				6		6	Текущее
<b>Тема 5.</b> Построение микроциклов в лыжном спорте.	12				6		6	Составление микроцикла
<b>Тема 6.</b> Построение мезоциклов в лыжном спорте.	12				6		6	Составление мезоцикла
<b>Тема 7.</b> Годовой макроцикл в лыжном спорте.	12				6		6	Составление макроцикла
<b>Тема 8. Зачет</b>								Зачет — собеседование по вопросам

## Содержание основных разделов и тем дисциплины

### ***Тема 1. Основы техники передвижения на лыжах.***

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. Имитационные подводящие упражнения для обучения попеременному двухшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному бесшажному ходу. Имитационные подводящие упражнения для обучения одновременному одношажному ходу.

### ***Тема 2. Основы обучения в лыжном спорте.***

Двигательные навыки, их характерные черты и последовательность обучения. Принципы и методы обучения, структура процесса обучения. Подготовка мест занятий, организация обучения и предупреждение травматизма. Общеразвивающие упражнения на лыжах. Повороты на месте. Ступающий и скользящий шаг.

### ***Тема 3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах.***

Классификация способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения передвижению на лыжах. Техника и методика обучения попеременному двухшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника и методика обучения одновременному одношажному ходу. Способы перехода с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Способы торможений. Повороты в движении. Коньковый ход.

### ***Тема 4. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.***

Содержание подготовки лыжника-гонщика. Основные средства и методы подготовки лыжников-гонщиков. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте. Планирование и управление процессом подготовки. Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие и специальной выносливости.

### ***Тема 5. Построение микроциклов в лыжном спорте.***

Виды микроциклов. Их назначение и применение в построении тренировочного процесса. Построение микроцикла лыжника-гонщика.

### ***Тема 6. Построение мезоциклов в лыжном спорте.***

Виды мезоциклов. Их назначение и применение в построении тренировочного процесса. Построение мезоцикла лыжника-гонщика.

### ***Тема 7. Годовой макроцикл в лыжном спорте.***

Годовой макроцикл. Четырехлетнее планирование тренировочного процесса. Построение макроцикла лыжника-гонщика.

## Методические рекомендации по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения».

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Интернета;
- ответы на контрольные вопросы;
- написание микроцикла, мезоцикла и макроцикла.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Студентам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
<b>Лыжная подготовка и методика обучения</b>	<b>Бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование</b> Название программы: <b>«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»</b>	<b>2</b>
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: «ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам»		
Последующие: «Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта»		

Входной КОНТРОЛЬ (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	<b>0</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>0</b>	<b>5</b>

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1 <i>Дисциплина Лыжная подготовка и методика обучения</i>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Составление микроцикла	15	25
	Индивидуальные задания	5	10
	Работа на практическом занятии	5	10
Промежуточный рейтинг-контроль	Тестирование	15	25
<b>Итого</b>		<b>40</b>	<b>70</b>

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Зачет	<b>10</b>	<b>25</b>
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>25</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		<b>50</b>	<b>100</b>

### Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

<i>Общее количество набранных баллов*</i>	<i>Академическая оценка</i>
<b>50 – 70</b>	<b>3 (удовлетворительно)</b>
<b>71 – 85</b>	<b>4 (хорошо)</b>
<b>86 – 100</b>	<b>5 (отлично)</b>

\*При количестве рейтинговых баллов более 100, необходимо рассчитывать рейтинг учебных достижений обучающегося для определения оценки кратно 100 баллов.

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом № 297 (п) «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации».

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю

Зав. кафедрой Янова М.Г.



Одобрено НМСС (Н) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель НМСС (Н) Бордуков М.И.



### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

«25» апреля 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю

Зав. кафедрой Янова М.Г.



Одобрено НМСС (Н) института физической культуры, спорта и здоровья

им. И.С. Ярыгина


Протокол №5 от «15» мая 2019г.


Председатель НМСС (Н) Бордуков М.И.





**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»**

Кафедра-разработчик: кафедра теории и методики спортивных дисциплин  
УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол № 9  
от «26» апреля 2018 г.  
заведующая кафедрой  
Янова М.Г. 

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического  
специальности (направления подготовки)  
Протокол №4 от «10» мая 2018г.  
Председатель НМС   
Бордуков М.И. \_\_\_\_\_

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Лыжная подготовка и методика обучения  
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.03.05 Педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

Бакалавр  
(квалификация (степень) выпускника)

Составители: Брюховских Т.В., кандидат педагогических наук

## **1. Назначение фонда оценочных средств**

Целью создания ФОС дисциплины «Лыжная подготовка и методика обучения» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС по дисциплине решает задачи:

- контроль и управление процессом приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ООП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

- ФГОС по направлениям 44.03.01 Педагогическое образование с одним профилем подготовки и 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (уровень бакалавриата);

- образовательных программ высшего образования по направлениям 44.03.01 Педагогическое образование с одним профилем подготовки и 44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (уровень бакалавриата);

- Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» и его филиалах.

## **2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины**

### **2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:**

а) общекультурные компетенции:

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

б) общепрофессиональные компетенции:

- готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).

в) профессиональные компетенции:

- готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1);

- способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2);

- способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-4).

## 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, практики, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
				Номер	Форма
ОК-8. готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Ориентировочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Когнитивный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Праксиологический	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Рефлексивно-оценочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	Вопросы и задания к экзамену	Зачет
ПК-1. готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Ориентировочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Когнитивный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Праксиологический	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	2	Составление микроцикла
	Рефлексивно-оценочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной	Промежуточная аттестация	Вопросы и задания к экзамену	Зачет

		тренировки по зимним видам спорта, Педагогическая практика		ну	
<b>ПК-2.</b> способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Ориентировочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Когнитивный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Праксиологический	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	3	Составление мезоцикла
	Рефлексивно-оценочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	Вопросы и задания к экзамену	Зачет
<b>ПК-4.</b> способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	Ориентировочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Когнитивный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Праксиологический	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	4	Составление макроцикла
	Рефлексивно-оценочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта,	Промежуточная аттестация	Вопросы и задания к экзамену	Зачет

		Педагогическая практика			
<b>ОПК-6.</b> готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	Ориентировочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Когнитивный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Праксиологический	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта	Текущий	1	Тест
	Рефлексивно-оценочный	ПФСС по базовым физкультурно-спортивным видам, Методика спортивной тренировки по зимним видам спорта, Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	Вопросы и задания к экзамену	Зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: вопросы к зачету.

3.2. Оценочные средства.

3.3. Оценочное средство вопросы к экзамену.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – вопросы к зачету

Формируемые компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций	Пороговый уровень сформированности компетенций
	(87 - 100 баллов) отлично	(73 - 86 баллов) хорошо	(60 - 72 баллов)* удовлетворительно
<b>ОК-8.</b> готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Обучающийся на среднем уровне демонстрирует готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	Обучающийся на удовлетворительном уровне демонстрирует готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
<b>ОПК-6.</b> готовность к обеспечению охраны жизни и	Обучающийся на высоком уровне демонстрирует готовность к	Обучающийся на среднем уровне демонстрирует готовность к	Обучающийся на низком уровне демонстрирует готовность к

здоровья обучающихся	обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
<b>ПК-1.</b> готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Обучающийся на высоком уровне готов реализовывать образовательные программы по лыжной подготовке в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Обучающийся на среднем уровне готов реализовывать образовательные программы по лыжной подготовке в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов реализовывать образовательные программы по лыжной подготовке в соответствии с требованиями образовательных стандартов
<b>ПК-2.</b> способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Обучающийся на высоком уровне готов использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Обучающийся на среднем уровне готов использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
<b>ПК-4.</b> способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	Обучающийся на высоком уровне готов использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	Обучающийся на среднем уровне готов использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	Обучающийся на удовлетворительном уровне готов использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

- 1 – тест по теоретическому материалу;
- 2 – составление микроцикла;
- 3 - составление мезоцикла;
- 4 - составление макроцикла.

## 4.2. Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – тест по теоретическому материалу.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Набран нужное количество баллов	3
Тест сдан во время	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - составление микроцикла.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соблюдены все требования по написанию и оформлению	5
Просматривается логическая связь между тренировками	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3 – составление мезоцикла.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соблюдены все требования по написанию и оформлению	5
Просматривается логическая связь между тренировками	5
Просматривается логическая связь между отдельными микроциклами	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>15</b>

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4 – составление макроцикла.

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Соблюдены все требования по написанию и оформлению	5
Просматривается логическая связь между тренировками	5
Просматривается логическая связь между отдельными микроциклами	5
Просматривается логическая связь между отдельными мезоциклами	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>20</b>

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств** (литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Брюховских Т.В. Лыжная подготовка: Учебное пособие / Т.В. Брюховских, О.В. Дмух, Д.А. Шубин. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2017. – 140 с.
2. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В. Видякин. - Издательство «Учитель», 2008. – 171 с.

## 6. Оценочные средства для промежуточной аттестации

6.1. **Типовые вопросы** к зачету по дисциплине «Лыжная подготовка и методика обучения»

1. Основные формы работы по лыжам.
2. Микроцикл лыжника.
3. Мезоцикл лыжника.
4. Основы спортивной тренировки лыжника.
5. Построение учебно-тренировочного процесса лыжника.
6. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
7. Классификация способов передвижения на лыжах.
8. Определения, термины, понятия техники лыжного спорта.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.

10. Двигательные навыки и их характерные черты.
11. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения в лыжном спорте.
12. Принципы обучения в лыжном спорте.
13. Методы обучения в лыжном спорте.
14. Структура процесса обучения в лыжном спорте.
15. Подготовка мест занятий и организация обучения.
16. Травматизм, причины его возникновения и меры предупреждения.
17. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке.
18. Организация учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке.
19. Типы тренировок и их характеристика.
20. Структура тренировки по лыжной подготовке.
21. Периоды подготовки лыжника. Понятие сезонности
22. Планирование учебно-тренировочной работы по лыжной подготовке.
23. Строевые упражнения с лыжами на лыжах.
24. Основы техники и методики обучения лыжным ходам.
25. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
26. Методика обучения попеременному четырёхшажному ходу.
27. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
28. Методика обучения одновременному одношажному ходу.
29. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
30. Основы техники и методики обучения коньковому ходу.
31. Способы переходов с хода на ход в классических лыжных ходах.
32. Способы преодоления подъемов на лыжах.
33. Стойки спусков.
34. Преодоление неровностей на склоне.
35. Способы торможений.
36. Повороты в движении.
37. Классификация соревнований.
38. Планирование соревнований.
39. Подготовка и организация соревнований.
40. Подготовка мест соревнований.
41. Проведение соревнований по лыжным гонкам.
42. Состав и обязанности главной судейской коллегии (ГСК).
43. Состав жюри и его обязанности.
44. Собрание представителей команд, права и обязанности представителей команд и тренеров.
45. Обязанности участников во время соревнований.
46. Виды старта.
47. Судьи на старте и их обязанности.
48. Судьи на финише и их обязанности.
49. Обязанности судьи информатора.
50. Организация и проведение эстафет.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

ЗАДАНИЕ 1. Пройдите тестирование на знание теоретического материала по пройденной теме.

ЗАДАНИЕ 2. Составьте микроцикл лыжника заданной квалификации и в заданный период.

ЗАДАНИЕ 3. Составьте мезоцикл лыжника заданной квалификации и в заданный период.

ЗАДАНИЕ 4. Составьте макроцикл лыжника заданной квалификации и в заданный период.

### **Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине**

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;



- рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учётом пожеланий заказчиков;
- формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трёхстороннего взаимодействия между обучающимися, преподавателями и потребителями выпускников профиля;
- рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса заполняются в специальной форме «Лист внесения изменений».

# КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

## Лыжная подготовка и методика обучения

(наименование)

для студентов ООП

44.03.01 Педагогическое образование, программа бакалавриата «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(укажите форму обучения)

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Количество экземпляров / точка доступа
<i>Основная литература</i>		
<b>Бутин, Игорь Михайлович.</b> Лыжный спорт [Текст] : учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 192 с. : ил. - ISBN 5-305-00021-1 : 35.00; 46.00; 55.00 р., 46.00 р.	Научная библиотека КГПУ	35
<b>Раменская, Тамара Ивановна.</b> Лыжный спорт [Текст] : учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М. : Физическая культура, 2005. - 320 с. - ISBN 5-9746-0009-6 : 293; 223 р.	Научная библиотека КГПУ	26
<b>Дмитриев, Алексей Андреевич.</b> Физическая культура в специальном образовании [Текст] : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. - М. : Академия, 2002. - 176 с. - Библиогр. в конце разд. - ISBN 5-7695-0813-2 : 54.00; 75.00 р., 58.00 р.	Научная библиотека КГПУ	23
Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / [Л. В. Захарова [и др.]]. - Электрон. дан. - Красноярск : СФУ, 2017. - 610 с. : ил. - . - Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/30166">http://elib.kspu.ru/document/30166</a> . - ЭБС КГПУ им. В. П. Астафьева, по паролю.	ЭБС КГПУ	Индивидуальный неограниченный доступ
<i>Дополнительная литература</i>		
Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / И.М. Бутин. - М: Академия, 2000 – 386 с.	Научная библиотека КГПУ	30
<b>Теория и методика</b> обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / ред. Г. А. Сергеев. - 3-е изд., стер. - М. : Издательский центр "Академия", 2013. - 176 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - ISBN 978-5-4468-0297-5 : 606.10 р.	Научная библиотека КГПУ	9



## Карта материально-технической базы дисциплины

Аудитория	<b>Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, программное обеспечение)</b>	
для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации		
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-46	Стойки волейбольные, баскетбольные щиты, макет футбольных ворот, электронное табло-1шт., лыжи беговые - 35 пар, лыжные палки - 35 пар, лыжные ботинки – 35пар, лыжные крепления - 35пар	Нет
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-49	Проектор – 1 шт., экран 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1 шт.	Нет
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-50	Проектор -1 шт., экран- 1 шт., компьютер-1шт., маркерная доска- 1шт.	Нет
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-51	Экран-1шт, проектор-1шт, учебная доска-1шт	Нет
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-52	Маркерная доска- 1шт., компьютер-1шт., проектор-1 шт., экран-1шт.	Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
<b>Для самостоятельной работы</b>		
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-01	Компьютер-3шт.	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-03	Компьютер-3шт., МФУ-3шт., рабочее место для лиц с ОВЗ (для слепых и слабовидящих)	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-04	Компьютер-2шт.	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89 1-05	компьютер- 15 шт., МФУ-5 шт.	Microsoft® Windows® Home 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine (OEM лицензия, контракт №

		<p>Tr000058029 от 27.11.2015);  Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;  7-Zip - (Свободная лицензия GPL);  Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);  Google Chrome – (Свободная лицензия);  Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);  LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);  XnView – (Свободная лицензия);  Java – (Свободная лицензия);  VLC – (Свободная лицензия).  Гарант - (договор № 21 от 18.09.2019)  КонсультантПлюс (договор № 20087400211 от 30.06.2016)</p>
	ноутбук-10 шт	Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017
<p align="center"><b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>  в КГПУ им. В.П. Астафьева  660049, Красноярский край, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, д. 89  1-20,1-39,1-40а,1-46А,1-46Б, 2-66, 2-75, 3-20,3-20а, 3-30а, 3-40, 3-41, 4-04, 4-06, 4-31, 5-08, 5-20, 5-29</p>		