

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Факультет физической культуры и спорта**

Утверждено

решением ученого совета ННГУ

(протокол от 23.06.2022 г. №6)

### **Рабочая программа дисциплины**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**49.03.01 «Физическая культура»**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Спортивная тренировка (единоборства)**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.22.02 «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)» ОПОП относится к обязательной части по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и изучается во 2 семестре.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)», соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
<p><i>ОПК – 1</i></p> <p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК – 1.1</p> <p>Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ;</li> <li>– возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом;</li> <li>– особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп;</li> </ul> <p>- физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> </ul> <p>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-анатомо-физиологические основы развития физических качеств;</li> </ul> <p>психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи</p>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;</li> <li>- физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;</li> <li>- психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации.</li> </ul>	<p><i>Собеседование</i></p>

	<p>методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методики исследования мотивации, социометрия);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;</li> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию спортивной дисциплины;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта;</li> <li>- содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- правила и организация соревнований по виду спорта;</li> </ul>		
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способы оценки результатов обучения двигательным действиям в виде спорта;</li> <li>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин(упражнений) в спорте;</li> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- способы оценки результатов тренировочного процесса в виде спорта;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта. условий.</li> </ul>		
	<p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>– выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- организовать тестирование по индексу Гарвардского степ-теста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста;</li> <li>-использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методику исследования мотивации, социометрия);</li> <li>– описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры,</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом.</li> </ul>	Собеседование

	<p>опираясь на конкретику избранного вида спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки;</li> <li>- определять задачи тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по виду спорта;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических</li> </ul>		
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> </ul>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики</li> </ul>	<p><i>Тест</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- планирования тренировочных занятий по виду спорта;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</li> </ul>	<p>занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- навыками планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки.</li> </ul>	
<p><i>ОПК – 4</i></p> <p>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>ОПК-4.1.. Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта;</li> <li>- цель, задачи и содержание курса вида спорта;</li> <li>- технику двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- средства и методы технической и тактической подготовки в виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в виде спорта;</li> </ul> <p>-специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта;</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю развития и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин в лыжном спорте;</li> <li>- технику спортивных дисциплин в лыжном спорте;</li> <li>- методики обучения технике спортивных дисциплин в лыжном спорте;</li> <li>- средства и методы физической подготовки в лыжном спорте;</li> <li>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом.</li> </ul>	Собеседование
	<p>ОПК-4.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по виду спорта с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по виду спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию вида спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства видов спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития вида спорта;</li> <li>- показывать основные двигательные действия вида спорта, специальные и подводящие упражнения;</li> </ul>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> <li>- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития лыжного спорта;</li> <li>- показывать основные двигательные действия в лыжном спорте, специальные и подводящие упражнения;</li> <li>- объяснять технику выполнения упражнений в лыжном спорте;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами на занятиях по лыжному спорту;</li> </ul>	Собеседование

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу;</li> <li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по виду спорта;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений вида спорта;</li> <li>- контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств видов спорта, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения;</li> <li>- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в видах спорта, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической, технико-тактической подготовленности занимающихся на занятиях по видам спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту.</li> </ul>	
	<p>ОПК-4.3.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в видах спорта;</li> <li>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по видам спорта;</li> <li>- проведения тренировочных занятий по видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в лыжном спорте;</li> <li>- навыками владения техникой в лыжном спорте на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по лыжному спорту;</li> <li>- навыками проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	Тест

### 3. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)»

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
Общая трудоемкость	<u>3</u> ЗЕТ	___ ЗЕТ	<u>3</u> ЗЕТ



<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>49</b>		<b>13</b>
- занятия лекционного типа	16		4
- занятия семинарского типа	32		8
- контроль самостоятельной работы	1		1
<b>самостоятельная работа</b>	<b>59</b>		<b>91</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>			<b>4</b>

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе												Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них														
				Занятия лекционного типа			Занятия семинарского типа			Занятия лабораторного типа			Всего					
	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Тема 1 Теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности.	16		12	2		1	4		1			6		2	10		10	
Тема 2 Особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости	13		11	2			4		1			6		1	7		10	
Тема 3 Виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая)	13		12	2		1	4		1			6		2	7		10	
Тема 4 Закономерности тренировки в лыжных гонках и ее построение.	13		16	2			4		1			6		1	7		15	
Тема 5 Соревновательная деятельность.	13		12	2		1	4		1			6		2	7		10	
Тема 6 Планирование и контроль.	13		11	2			4		1			6		1	7		10	
Тема 7 Организация судейства соревнований.	13		17	2		1	4		1			6		2	7		15	
Тема 8	13		12	2			4		1			6		1	7		11	

Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях по лыжным гонкам																	
КСР	1		1									1		5			
Промежуточная аттестация			4														
Итого	108		108	16		4	32		8			49		17	59		91

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачета.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

##### Методические указания для обучающихся

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение отдельных тем рабочей программы. Таких, как: теоретико-методические особенности построения занятий базовыми видами оздоровительно-спортивной деятельности (лыжный спорт), особенности методики воспитания силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в лыжном спорте, виды подготовки (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, интегральная и психологическая); закономерности тренировки в лыжных гонках и ее построение; проблемы периодизации тренировки; соревновательная деятельность; планирование и контроль; организация судейства и проведение соревнований; техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях лыжными гонками.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Самостоятельная работа является наиболее деятельным и творческим процессом, который выполняет ряд дидактических функций: способствует формированию диалектического мышления, вырабатывает высокую культуру умственного труда, совершенствует способы организации познавательной деятельности. Воспитывает ответственность. Целеустремленность, систематичность и последовательность в работе студентов. Развивает у них бережное отношение к своему времени. Способность доводить до конца начатое дело.

##### Изучение понятийного аппарата дисциплины

Вся система индивидуальной самостоятельной работы должна быть подчинена усвоению понятийного аппарата, поскольку одной из важнейших задач подготовки современного грамотного специалиста является овладение и грамотное применение профессиональной терминологии. Лучшему усвоению и пониманию дисциплины помогут различные энциклопедии, словари, справочники и другие материалы, указанные в списке литературы.

##### Изучение тем самостоятельной подготовки по учебно-тематическому плану

Особое место отводится самостоятельной проработке студентами отдельных разделов и тем по изучаемой дисциплине. Такой подход вырабатывает у студентов инициативу, стремление к увеличению объема знаний, выработке умений и навыков всестороннего овладения способами и приемами профессиональной деятельности.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ, раскрытия сущности основных категорий системы физической культуры и спорта, проблемных аспектов темы и анализа методического материала.

##### Работа над основной и дополнительной литературой

Студент должен уметь самостоятельно подбирать необходимую для учебной и научной работы литературу. При этом следует обращаться к предметным каталогам и библиографическим справочникам, которые имеются в библиотеках.

Подобная работа будет весьма продуктивной с точки зрения формирования библиографии для последующего написания дипломного проекта на выпускном курсе.

### **Самоподготовка к практическим занятиям**

При подготовке к практическому занятию необходимо помнить, что данная дисциплина должна быть тесно связана с позднее изучаемыми дисциплинами. На практических занятиях студент должен уметь последовательно применять изучаемый материал.

Для достижения этой цели необходимо:

- 1) ознакомиться с соответствующей темой программы изучаемой дисциплины;
- 2) осмыслить круг изучаемых вопросов;
- 3) изучить рекомендованную учебно-методическим комплексом литературу по данной теме;
- 4) тщательно изучить лекционный материал;
- 5) ознакомиться с вопросами очередного практического занятия;
- 6) подготовить конспект занятия по указанной из вынесенных тем.

Изучение вопросов очередной темы требует глубокого усвоения теоретических основ дисциплины, раскрытия сущности основных положений, проблемных аспектов темы и анализа практического материала.

### **Самостоятельная работа студента при подготовке к зачету**

Контроль выступает формой обратной связи и предусматривает оценку успеваемости студентов и разработку мер по дальнейшему повышению качества подготовки современных менеджеров области физической культуры и спорта.

Промежуточной формой контроля успеваемости студентов по учебной дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)» является реферат и зачет.

Бесспорным фактором успешного завершения очередного модуля является кропотливая, систематическая работа студента в течение всего периода изучения дисциплины (семестра). В этом случае подготовка к зачету будет являться концентрированной систематизацией всех полученных знаний по данной дисциплине.

В начале семестра рекомендуется внимательно изучить перечень вопросов к экзамену по данной дисциплине, а также использовать в процессе обучения программу, другие методические материалы, разработанные преподавателями факультета по данной дисциплине. Это позволит в процессе изучения тем сформировать более правильное и обобщенное видение студентом существа дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта» за счет:

- а) уточняющих вопросов преподавателю;
- б) самостоятельного уточнения вопросов на смежных дисциплинах;
- в) углубленного изучения вопросов темы по учебным пособиям.

Кроме того, наличие перечня вопросов в период обучения позволит выбрать из предложенных преподавателем учебников наиболее оптимальный для каждого студента, с точки зрения его индивидуального восприятия материала, уровня сложности и стилистики изложения.

После изучения соответствующей тематики рекомендуется проверить наличие и формулировки вопроса по этой теме в перечне вопросов к зачету, а также попытаться изложить ответ на этот вопрос. Если возникают сложности при раскрытии материала, следует вновь обратиться к лекционному материалу, материалам практических занятий, уточнить терминологический аппарат темы, а также проконсультироваться с преподавателем.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведены в п. 6.2.

**5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)», включающий:**

**5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<b>Знать:</b> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации.	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.
<b>Уметь:</b> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом.	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
<b>Владеть:</b> - навыками использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - навыками проведения анатомического анализа физических упражнений;	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития личных физических качеств.	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития физических качеств.

- навыками планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки.		
--	--	--

ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Индикаторы компетенции	Критерии оценивания (дескрипторы)	
	не зачтено	зачтено
<b>Знать:</b> - историю развития и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин в лыжном спорте; - технику спортивных дисциплин в лыжном спорте; - методики обучения технике спортивных дисциплин в лыжном спорте; - средства и методы физической подготовки в лыжном спорте; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом.	Полное отсутствие знаний материала.	Знание основного материала с рядом негрубых ошибок.
<b>Уметь:</b> - использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития лыжного спорта; - показывать основные двигательные действия в лыжном спорте, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений в лыжном спорте; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольноизмерительными приборами на занятиях по лыжному спорту; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту.	Полное отсутствие умения выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Умение выбрать и применять средства физической культуры в регулировании работоспособности при наличии несущественных ошибок
<b>Владеть:</b> - навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в лыжном спорте;	Полное отсутствие навыков самостоятельного освоения отдельных элементов для развития	Наличие минимальных навыков самостоятельного освоения отдельных

<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками владения техникой в лыжном спорте на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- навыками подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по лыжному спорту;</li> <li>- навыками проведения учебно-тренировочных занятий по лыжному спорту по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.</li> </ul>	личных физических качеств.	элементов для развития физических качеств.
--	----------------------------	--

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность	При решении стандартных задач не продемонстрированы	Имеется минимальный набор навыков для	Продemonстрированы базовые навыки	Продemonстрированы базовые навыки	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных	Продemonстрирован творческий подход к решению

	ть оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	решения стандартных задач с некоторыми недочетами	при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	ых задач без ошибок и недочетов.	нестандартных задач
--	---	---	---	---	---	----------------------------------	---------------------

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

### 6.2.1 Контрольные вопросы

Вопрос	Код компетенции
--------	-----------------

Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.	ОПК 1
Виды лыжного спорта, их характеристика.	ОПК 1
Возникновение лыж, применение их в быту и в военном деле.	ОПК 1
Развитие лыжного спорта в России с 1917 г. по настоящее время.	ОПК 1
Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Эволюция развития лыжного инвентаря. Классификация лыж.	ОПК 1
Лыжные мази, парафины, порошки. Свойства и их характеристика.	ОПК 1
Лыжные комплексы, лыжные стадионы, базы, лыжехранилища, трассы.	ОПК 4
Основы техники лыжного спорта.	ОПК 4
Классификация способов передвижения на лыжах.	ОПК 4
Общая схема движения в попеременных ходах.	ОПК 4
Общая схема движений в одновременных ходах.	ОПК 1
Ступающий шаг. Скользящий шаг. Методика обучения.	ОПК 1
Анализ техники и методика обучения способам спусков, подъемов, торможений.	ОПК 1
Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.	ОПК 4
Анализ техники и методика обучения способам поворотов на лыжах на месте и в движении.	ОПК 4
Анализ техники и методика отталкивания скользящим упором.	ОПК 1
Организация, подготовка и проведение соревнований по лыжным гонкам. Классификация, положение.	ОПК 4
Игры на лыжах на местности на уроках физкультуры в школе.	ОПК 1
Последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах.	ОПК 1
Травматизм в лыжном спорте: причины и пути его преодоления.	ОПК 4
Организация и методика обучения в лыжном спорте в школе.	ОПК 4
Подготовка и выбор мест занятий. Подготовка учителя к уроку по лыжной подготовке.	ОПК 4
Внеклассная и внешкольная работа по лыжному спорту.	ОПК 1
Периодизация тренировочного процесса у лыжников-гонщиков.	ОПК 1
Содержание уроков по лыжной подготовке в начальных классах, средних классах, старших классах общеобразовательной школы.	ОПК 1
Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.	ОПК 4
Работа ДЮСШ, Документы планирования работы в ДЮСШ.	ОПК 4
Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.	ОПК 1
Планирование и учет учебного материала по лыжной подготовке.	ОПК 1

#### 6.2.2. Типовые тестовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК-1, ОПК-4

1. Где были проведены первые соревнования по лыжному спорту:

- А) Германия
- Б) Канада
- В) Норвегия
- Г) Великобритания

2. С какого года проводятся зимние Олимпийские игры:

- А) 1924
- Б) 1942



- В) 1934
- Г) 1945

3. Первой Олимпийской чемпионкой по лыжным гонкам стала:

- а) Любовь Баранова
- б) Елена Вяльбе
- в) Клаудия Бернс

4. В эстафетах соревнуются команды, состоящие из:

- А) 5 спортсменов
- Б) 3 спортсменов
- В) 4 спортсменов

5. Какого поворота на лыжах нет:

- А) поворота переступанием
- Б) поворота на месте махом
- В) поворота полуплугом

### **6.2.3. Типовые задания для оценки сформированности компетенции ОПК-1, ОПК-4**

Задания для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Задание 1. Провести разминку

Задание 2. Провести основную тренировку на снегу

Задание 3. Провести заминку

Задания для оценки сформированности умений компетенции ОПК-1:

Задание 1. Составить положение о соревнованиях

Задание 2. Составить календарь соревнований на предстоящий сезон

Задание 3. Составить программу многодневных соревнований

Задание 4. Работа в судейской бригаде.

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОПК-1:

Задание 1. Измерить антропометрические данные занимающихся

Задание 2. Провести тестирование физических качеств занимающихся

Задание 3. Установить контрольные нормативы для оценки подготовленности спортсменов

Задание 4. Выполнить норматив – бег 3000 метров

Задание 5. Выполнить норматив «Сгибание, разгибание рук в упоре лежа» Ж-35раз,  
«Подтягивания на высокой перекладине» М-15раз.

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОПК-4:

Задание 1. Составить перспективный многолетний план подготовки

Задание 2. Составить годовой план подготовки

Задание 3. Составить месячный план подготовки

Задание 4. Составить конспект тренировки

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОПК-1:

Задание 1. Провести контроль за физическими нагрузками

Задание 2. Визуально определить самочувствие по внешним признакам

Задание 3. Выполнить приемы самостраховки

Задание 4. Определить требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм

Задание 5. Оказать первую доврачебную помощь

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОПК-4:

Задание 1. Определить общую плотность урока

Задание 2. Определить моторную плотность урока

Задание 3. Провести анализ урока

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОПК-1:

Задание 1. Овладение техникой попеременного двухшажного хода

Задание 2. Овладение техникой одновременного бесшажного хода

Задание 3. Овладение техникой одновременных одношажного и двухшажного ходов

Задание 4. Овладение техникой прохождения спусков и поворотов

Задание 5. Участие в соревнованиях

Задания для оценки сформированности навыков компетенции ОПК-1:

Задание 1. Ведение дневника самоконтроля

Задание 2. Определить уровень своего физического развития, тренированности и здоровья

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

*а) основная литература:*

1. Составители: Н.Н. Устюхова, О.Н. Полетаева, -ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ: Учебно-методическое пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский государственный университет, 2013.

<http://www.fks.unn.ru/fksold/download/ustuxova.zip>

2. Лыжный спорт с методикой преподавания [Электронный ресурс] / Корельская И.Е. - Архангельск : ИД САФУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010623.html>

3. Обучение классическим лыжным ходам [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Сост. Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева - М. : Спорт, 2016. -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990724013.html>

4. Подготовка юных лыжников-гонщиков [Электронный ресурс] : научно-методическое пособие / Плохой В.Н. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839053.html>

*б) дополнительная литература:*

1. Лыжи. Определение массы и положения центра тяжести. "Технический комитет по стандартизации ТК 280 "Спортивные и туристские изделия", Москва, Изд-во стандартов, 1995 -

[http://нэб.пф/catalog/000199\\_000009\\_008888415/](http://нэб.пф/catalog/000199_000009_008888415/)

2. Лыжи гоночные. Технические условия. "Технический комитет по стандартизации ТК 280 "Спортивные и туристские изделия", Москва, Изд-во стандартов Год издания: 1995 -

[http://нэб.пф/catalog/000199\\_000009\\_008888391/](http://нэб.пф/catalog/000199_000009_008888391/)

3. Лыжи спортивно-беговые. Методы испытаний. Москва, Изд-во стандартов, 1994 -

[http://нэб.пф/catalog/000199\\_000009\\_008883846/](http://нэб.пф/catalog/000199_000009_008883846/)

*в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины)*

1. «Лыжный спорт» — журнал - skisport.ru
2. Федерация лыжных гонок России - flgr.ru
3. <https://alterozoom.com/ru/documents/user/801.html>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованную специализированной (учебной) мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации, помещения для самостоятельной работы.

Для обучения студентов на практических занятиях необходима учебная трасса, а также инвентарь, необходимый для обучения технике в лыжных гонках: лыжи беговые (с креплениями), лыжные палки, ботинки, смазка.

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор: Сорокин И.А.