

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту**  
**(циклические виды спорта)»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная 2 курс 4 семестр

**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы:**

«Кафедра теории и методики циклических видов спорта»

Воронеж 2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры Теории и методики  
циклических видов спорта  
протокол № 1  
от «1» сентября 2022 г.  
Заведующий кафедрой  
Маслова И.Н. Маслова  
Руководитель ОПОП ВО  
Маслова И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО  
на заседании учебно-методического совета  
протокол № 1  
от «20» октября 2022 г.  
Начальник учебного отдела  
В.Б. Маркина  
Заведующая библиотекой  
И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Авторы:**

**Аралов В.И.** – к.п.н., профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»  
**Чурикова Л.Н.** – к.п.н. профессор кафедры «Теории и методики циклических видов спорта»

**Рецензенты:**

**Ретюнских М.Е.** – к.п.н., доцент кафедрой «Теории и методики физической культуры психологии и педагогики»

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины**

Номер изме- нения	Наименование изменения	Дата внесения изменения	Подпись лица, внесшего изменения
1.			

**СОДЕРЖАНИЕ**

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	7
5. Фонд оценочных средств	10
6. Перечень основной и дополнительной литературы	10
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	11
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Целью** освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: УК-7.

Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>– требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</li> </ul>	УК-7
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>– пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li> </ul>	УК-7
<b>Навык и\или опыт деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>– владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>– самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>	УК-7

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта» относится вариативной части образовательной программы.

В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе 4 семестр по очной и на 2 курсе 3 семестр заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение	Заочное обучение	
	Семестры	Семестры	
	4	3	
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	14	6	
В том числе:			
Лекции (Л)	-	-	
Практические занятия (ПЗ)	14	6	
Вид промежуточной аттестации	зачет	зачет	
Самостоятельная работа студента (СРС)	26	34	
Контроль (К)	-	-	
Всего часов (семестр)	40	40	
Зачетные единицы (семестр)	-	-	
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	40	40
	Всего зачетных единиц:	-	-

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

#### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ПЗ	СР	Контроль
1	Урок как основная форма проведения занятий в циклических видах спорта.	-	4		
2	Организация и проведение урока в дошкольных учреждениях.	-	2		
3	Организация и проведение урока в младших классах общеобразовательной школы.	-	2		
4	Организация и проведение урока в средних классах общеобразовательной школы.	-	2		
5	Организация и проведение урока в старших классах общеобразовательной школы.	-	2		
6	Организация и проведение урока в группах здоровья.	-	2		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		-	<b>14</b>	<b>26</b>	
<b>ИТОГО часов</b>		<b>40</b>			

#### 4.1.2. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (заочное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ПЗ	СР	Контроль
1	Урок как основная форма проведения занятий в циклических видах спорта.	-	2	34	
2	Организация и проведение урока в дошкольных учреждениях.	-	1		
3	Организация и проведение урока в общеобразовательной школе.	-	2		
4	Организация и проведение урока в группах здоровья.	-	1		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		-	<b>6</b>	<b>34</b>	
<b>ИТОГО часов</b>		<b>40</b>			

#### 4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Урок как основная форма проведения занятий в циклических видах спорта.	Урок по лыжному спорту. Требования к уроку. Типы уроков. Структура и содержание частей урока. Физическая нагрузка на уроке. Плотность урока. Методы организации занимающихся. Методы обучения. Подготовка учителя к уроку. Выбор и подготовка инвентаря и места занятия. Техника безопасности на уроках по лыжному спорту. Конспект урока. Анализ урока.	1. Опрос. 2. Тестирование
2.	Организация и проведение урока в дошкольных учреждениях.	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять подводящие упражнения на месте и в движении при обучении. Обучить умению показать технику попеременных классических ходов. Обучить умению показать технику одновременных классических ходов. Совершенствовать технику перехода с одного хода на другой.	1. Опрос. 2. Выполнение практических действий. 3. Тестирование.
3.	Организация и проведение урока в младших классах общеобразовательной школы.	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять подводящие и специальные упражнения при обучении. Обучить умению показать технику преодоления подъемов. Обучить умению показать технику преодоления спусков. Правильно подобрать способ преодоления подъема и спуска в	1. Опрос. 2. Выполнение практических действий. 3. Тестирование.



		зависимости от крутизны. Совершенствовать технику данных видов передвижения на лыжах.	
4.	Организация и проведение урока в средних классах общеобразовательной школы.	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять подводящие и специальные упражнения при обучении. Обучить умению показать технику различных видов торможений. Совершенствовать технику данного вида передвижения на лыжах.	1. Опрос. 2. Выполнение практических действий. 3. Тестирование.
5.	Организация и проведение урока в старших классах общеобразовательной школы.	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять подводящие и специальные упражнения при обучении. Обучить умению показать технику различных видов поворотов на месте. Обучить умению показать технику различных видов поворотов в движении. Совершенствовать технику данного вида передвижения на лыжах.	1. Опрос. 2. Выполнение практических действий. 3. Тестирование.
6.	Организация и проведение урока в группах здоровья.	Обучить навыкам преподавания, умению правильно применять подводящие упражнения на месте и в движении при обучении. Обучить умению показать технику полуконькового хода. Обучить умению показать технику попеременных коньковых ходов. Обучить умению показать технику одновременных коньковых ходов. Совершенствовать технику перехода с одного хода на другой. Обучить пониманию причин и следствий возникающих ошибок. Совершенствовать технику данных видов передвижения на лыжах.	1. Опрос. 2. Выполнение практических действий. 3. Тестирование.

#### 4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
УК -7		<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;</li> <li>– требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;</li> <li>– правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li> <li>– основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</li> </ul> <p>– правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li> <li>– соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li> </ul> <p>пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</li> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения</li> </ul>

	контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы устных, письменных опросов

1. Урок как основная форма проведения занятий циклическими видами спорта.
2. Материально-техническое обеспечение занятий циклическими видами спорта
3. Техника безопасности на занятиях циклическими видами спорта.
4. Характеристика лыжных ходов (классических, коньковых).
5. Методы обучения в лыжном спорте. Их характеристика.
6. Этапы обучения. Их характеристика.
7. Выбор и подготовка мест занятий по лыжной подготовке.
8. Типы уроков и их характеристика.
9. Особенности организации и проведения соревнований в общеобразовательной школе.

#### Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал, неявка на контрольную работу

#### Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство

Предполагает выполнение студентом практических действий:

1. демонстрация техники попеременного двухшажного классического хода;
2. демонстрация техники одновременного бесшажного классического хода;
3. демонстрация техники одновременного одношажного классического хода.

#### Критерии оценки:

Необходимо набрать по результатам выполнения трех контрольных упражнений не менее 9 баллов (таблица 1).

Таблица 1

#### Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений

Контрольные упражнения	Оценка в баллах			
	«5»	«4»	«3»	«2»
демонстрация техники попеременного двухшажного классического хода	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
демонстрация техники	без	с	со	с грубыми

одновременного бесшажного классического хода	ошибок	мелкими ошибками	значительными ошибками	ошибками
демонстрация техники одновременного одношажного классического хода	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками

### Примерные тестовые задания

1. Назовите приемлемую длину лыж для классического стиля:

- 1) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 25 см;\*
- 2) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 45 см;
- 3) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена.

2. Назовите рекомендуемую длину лыж для конькового стиля:

- 1) рекомендуются лыжи длиной, не превышающей рост спортсмена;
- 2) рекомендуются лыжи длиной, превышающей рост спортсмена на 15 см;\*
- 3) рекомендуются лыжи длиной меньше роста спортсмена.

3. Назовите основной критерий выбора лыж по жесткости:

- 1) стиль передвижения;
- 2) назначение лыж (для соревнований или для прогулок);
- 3) вес спортсмена.\*

4. Укажите части, на которые условно делят лыжу:

- 1) боковая, передняя, задняя;
- 2) скользящая, верхняя, площадка для крепления;
- 3) носочная часть, колодка (грузовая площадка), пяточная часть, желобок, весовой прогиб.\*

5. Объясните, что такое колодка (грузовая площадка) лыжи?

- 1) носочная, более широкая, часть лыжи;
- 2) средняя, заметно утолщенная часть лыжи;\*
- 3) пяточная, более тонкая, часть лыжи.

6. Каково назначение желобка на скользящей поверхности лыжи:

- 1) сохранять лыжную мазь;
- 2) увеличивать прочность лыжи;
- 3) обеспечивать прямолинейное движение.\*

7. Объясните основное назначение "правильной" колодки (ее достаточной длины) для классических ходов:

- 1) обеспечение сцепления лыжи при отталкивании и при скольжении;
- 2) определение зоны смазки лыж держащей мазью, обеспечение сцепления лыж при отталкивании и их бесконтактности в районе колодки при скольжении на двух лыжах;\*
- 3) обеспечение бесконтактного в районе колодки скольжения при отталкивании ног.

8. Приведите пример простейшего способа подбора лыж по жесткости с учетом веса:

- 1) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки и сжать лыжи: при оптимальной жесткости они почти полностью соприкасаются под колодкой;\*
- 2) сложить лыжи скользящими поверхностями, обхватить кистью руки центральную часть колодки, и если при сильном сжатии под колодкой остается зазор более 3 мм, то жесткость лыж соответствует весу;
- 3) оптимальные по жесткости лыжи при легком сжатии кистью руки под колодкой соприкасаются.

9. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классического стиля:

- 1) длина палок на 30 см меньше роста лыжника;\*

- 2) длина палок равна росту лыжника;
  - 3) длина палок немного больше роста спортсмена.
10. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для конькового стиля:
- 1) длина палок равна росту спортсмена;
  - 2) длина палок несколько превышает рост спортсмена;
  - 3) длина палок на 20 см меньше роста лыжника.\*
11. Укажите правильный вариант держания лыжной палки:
- 1) кисть продевается в ремешок сверху и опирается на рукоятку;
  - 2) кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него;\*
  - 3) правильны оба предыдущих варианта.
12. Объясните основное назначение парафинов и лыжных масел:
- 1) защищать лыжи от механических повреждений;
  - 2) улучшать скольжение и обеспечивать хорошее сцепление лыж со снегом;\*
  - 3) обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности.
13. Каковы существенные особенности смазки классических лыж?
- 1) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазывают мазью для скольжения или парафинят, а колодку смазывают мазью для сцепления;\*
  - 2) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
  - 3) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее скольжение.
14. Каковы существенные особенности смазки коньковых лыж?
- 1) носочную и пяточную части скользящей поверхности лыжи смазываются мазью для скольжения или парафинят, колодку смазывают мазью для сцепления.
  - 2) всю скользящую поверхность лыжи смазывают мазью, обеспечивающей хорошее сцепление;
  - 3) всю скользящую поверхность лыжи парафинят, обеспечивая только хорошее скольжение.\*
15. Объясните, как парафинят лыж?
- 1) тонким слоем наносят парафин, растирают пробкой, охлаждают в течение 10-15 мин;
  - 2) наносят парафин на скользящую поверхность, расплавляют и разглаживают его утюгом, охлаждают до затвердения парафина, удаляют излишки парафина пластиковым скребком, отполировывают скользящую поверхность;\*
  - 3) наносят парафин на скользящую поверхность, охлаждают до затвердения парафина, растирают пробкой.
16. Перечислите способы снятия лыжной мази со скользящей поверхности лыж:
- 1) нагревание на открытом огне всей поверхности лыж до полного испарения старой мази;
  - 2) промывание лыж водой;
  - 3) механический, при помощи специального скребка; химический, с применением растворителей; термический с нагреванием мази до жидкого состояния и последующим снятием ее мягкой тканью.\*
17. Какой должна быть одежда лыжника?
- 1) прочной, износостойкой;
  - 2) теплой, удобной, ветрозащитной, удаляющей влагу с поверхности тела, эстетичной;\*
  - 3) толстой, мягкой.
18. Перечислите основные способы передвижения на лыжах:
- 1) классический и коньковый стили передвижения;
  - 2) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;\*
  - 3) переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

19. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных:
- 1) по работе рук в момент отталкивания;\*
  - 2) по работе ног в момент отталкивания;
  - 3) по работе туловища в момент отталкивания.
20. Как классифицируют лыжные ходы по количеству скользящих шагов в цикле?
- 1) комбинированные, трехшажные;
  - 2) одновременные, попеременные;
  - 3) бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.\*
21. Назовите одновременные классические лыжные ходы:
- 1) бесшажный, двухшажный, четырехшажный;
  - 2) бесшажный, одношажный, двухшажный;\*
  - 3) одношажный, двухшажный, трехшажный.
22. Как называются попеременные классические ходы?
- 1) бесшажный, одношажный;
  - 2) одноименный, разноименный;
  - 3) двухшажный, четырехшажный.\*
23. Составьте перечень одновременных коньковых лыжных ходов:
- 1) бесшажный, двухшажный, трехшажный;
  - 2) четырехшажный, двухшажный, одношажный;
  - 3) одношажный, двухшажный, полуконьковый.\*
24. Назовите попеременные коньковые лыжные ходы:
- 1) двухшажный;\*
  - 2) одношажный, трехшажный;
  - 3) бесшажный, одношажный.
41. Каковы основные отличия отталкивания ног в коньковых ходах?
- 1) отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи;
  - 2) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи;
  - 3) отталкивание происходит под углом (до 45 градусов) к направлению движения подвижной, скользящей лыжи.\*
25. Перечислите основные способы передвижения в подъемы разной крутизны:
- 1) скользящим шагом, комбинированным ходом;
  - 2) лыжными ходами, "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой";\*
  - 3) скользящим и ступающим шагами, бегом.
26. Как называются стойки спусков со склона?
- 1) высокая, средняя, низкая;\*
  - 2) с выпрямленными ногами и в полуприседе;
  - 3) глубокая, низкая, прямая.
27. Укажите способы поворотов в движении:
- 1) упором, нажимом, разворотом, прыжком;
  - 2) переступанием, упором, "плугом", на параллельных лыжах;\*
  - 3) прыжком, махом, соскальзыванием.
28. Назовите основные способы поворотов на месте:
- 1) переступанием, махом;\*
  - 2) ступающим шагом, броском, соскальзыванием;
  - 3) "ёлочкой", "полуёлочкой", "лесенкой".
29. Составьте перечень способов торможения:
- 1) махом, переступанием, нажимом;
  - 2) соскальзыванием, кантованием лыж, размахиванием палками;
  - 3) "плугом", упором, боковым соскальзыванием, изменением стойки спуска, палками, управляемым падением.\*
30. Какие способы передвижения запрещены в классическом стиле?

- 1) все коньковые лыжные ходы;\*
  - 2) только попеременный двухшажный коньковый ход;
  - 3) запрещенных способов передвижения нет.
31. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле:
- 1) только коньковые лыжные ходы;
  - 2) все способы передвижения на лыжах;\*
  - 3) только классические лыжные ходы.
32. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка:
- 1) три фазы: образование, закрепление и совершенствование навыка;\*
  - 2) две фазы: становление и развитие навыка;
  - 3) одна фаза: совершенствование навыка.
33. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка?
- 1) отдельно изучить все элементы техники;
  - 2) овладеть лыжным инвентарем, выработать "чувства лыж и снега", освоиться со снежной средой, сформировать общее представление об изучаемом движении, исправить грубые ошибки;\*
  - 3) изучить целостное упражнение и исправить все ошибки в технике.
34. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка:
- 1) многократное выполнение упражнения в постепенно усложняющихся условиях проведения занятий для закрепления правильных структурных и ритмических компонентов изучаемого движения, выявление причин возникновения ошибок в технике и их исправление;\*
  - 2) формирование общего представления об изучаемом движении;
  - 3) выполнение целостного упражнения в усложненных условиях мест занятий.
35. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка:
- 1) многократное выполнение изучаемого упражнения в стандартных (неизменных) внешних условиях;
  - 2) многократное выполнение целостного двигательного упражнения в различных внешних условиях с доведением навыка до автоматизма, повышение экономичности и эффективности движений;\*
  - 3) закрепление общего представления об изучаемом движении путем многократного выполнения упражнения по элементам.
36. Перечислите основные методы обучения:
- 1) контрольный, переменный, соревновательный;
  - 2) равномерный, повторный, интервальный;
  - 3) словесные, наглядные, практические.\*
37. Каким должно быть объяснение механизма изучаемого упражнения при проведении практического занятия на лыжах?
- 1) кратким, лаконичным, образным, понятным;\*
  - 2) неторопливым, с обстоятельным и подробным объяснением механизма выполнения упражнения, всесторонней характеристикой всех элементов изучаемого упражнения;
  - 3) подробным, с объяснением условий применения изучаемого способа на различном рельефе лыжной трассы, с указанием вариантов выполнения упражнения в зависимости от условий скольжения.
38. Выделите наиболее эффективные словесные методы формирования ритмической структуры движения:
- 1) беседы, разбор и анализ;
  - 2) лекции, указания и оценки;
  - 3) выполнение упражнения под счет, включая проговаривание его элементов.\*
39. Какие части традиционно выделяют при подаче команды?
- 1) подготовительную, основную и заключительную;
  - 2) объяснительную и заключительную;

- 3) предварительную и исполнительную.\*
40. Укажите основной наглядный метод обучения:
- 1) плакаты с рисунками, схемами, таблицами;
  - 2) видеозаписи и кинограммы;
  - 3) показ - образцовая демонстрация изучаемого способа.\*
41. Перечислите практические методы, которые применяют при обучении:
- 1) расчлененный и целостный;\*
  - 2) равномерный и переменный;
  - 3) подготовительный и подводящий.
42. Какие упражнения используются при разучивании сложного движения по частям?
- 1) сложнокоординационные;
  - 2) скоростно-силовые;
  - 3) подводящие, имитационные.\*
43. Назовите практический метод обучения, которому отдают предпочтение при совершенствовании техники упражнения:
- 1) целостное выполнение упражнения с полной координацией движений;\*
  - 2) расчлененный метод;
  - 3) целостный и расчлененный методы в равной степени.
44. Укажите (в сжатой форме) последовательность применения методических приемов при обучении новому упражнению:
- 1) опробование – показ - объяснение-исправление ошибок;
  - 2) исправление ошибок – показ - опробование-объяснение;
  - 3) объяснение – показ - опробование-исправление ошибок.\*
45. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении?
- 1) в постепенном повышении сложности решаемых задач по овладению техникой с учетом уровня реальных возможностей каждого занимающегося;\*
  - 2) в обеспечении каждого занимающегося индивидуально подобранной лыжной экипировкой;
  - 3) в проведении индивидуальных занятий при оптимальных внешних условиях.
46. Перечислите ведущие принципы обучения:
- 1) равномерный, переменный, игровой;
  - 2) повторный, интервальный, круговой;
  - 3) сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации.\*
47. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения?
- 1) демонстрируют два варианта упражнения: с характерными ошибками в технике изучаемого упражнения и без технических ошибок;
  - 2) необходим образцовый показ без технических ошибок в обычном, затем замедленном и, наконец, в быстром (соревновательном) темпе;\*
  - 3) демонстрируют с акцентом на характерных ошибках.
48. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку:
- 1) первый - образование навыка;\*
  - 2) второй - закрепление навыка;
  - 3) третий - совершенствование навыка.
49. Каким способам передвижения обучают на учебной площадке?
- 1) классическим и коньковым лыжным ходам;\*
  - 2) повороту "плугом" и способам торможения;
  - 3) стойкам спусков и преодолению неровностей.
50. Выделите способы передвижения, которыми овладевают на учебном склоне:
- 1) коньковыми и классическими лыжными ходами;
  - 2) стойками спусков, способами подъемов, поворотов, торможений, преодоления неровностей;\*
  - 3) переходами с одного лыжного хода на другой.



51. На каком этапе обучения используют учебную лыжню?
- 1) на первом - образование навыка;
  - 2) на втором - закрепление навыка;\*
  - 3) на третьем - совершенствование навыка.
52. На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню?
- 1) на первом - образование навыка;
  - 2) на втором - закрепление навыка;
  - 3) на третьем - совершенствование навыка.\*
53. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - ТЗ)?
- 1) основной и заключительной;
  - 2) подготовительной, основной и заключительной;\*
  - 3) вводной, разминочной и заключительной
54. Охарактеризуйте основное назначение подготовительной части ТЗ:
- 1) организация занимающихся, подготовка инвентаря, учет количества присутствующих, сообщение задач урока и порядка их решения, подготовка организма - разминка, включающая, как правило, и подготовку мест занятий;\*
  - 2) организация занимающихся, сообщение теоретического материала;
  - 3) смазка лыж и подбор одежды, соответствующей погодным условиям.
55. Назовите рекомендуемую продолжительность подготовительной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:
- 1) 50%;
  - 2) 30%;
  - 3) 10-15%.\*
56. Каково назначение основной части ТЗ?
- 1) решение главных задач ТЗ по функционально-двигательной подготовке;\*
  - 2) подготовка организма к решению основных задач ТЗ;
  - 3) организация занимающихся, подготовка лыжного инвентаря и мест занятий.
57. Укажите примерную продолжительность основной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:
- 1) 30%;
  - 2) 70-80%;\*
  - 3) более 90%.
58. Раскройте назначение заключительной части ТЗ:
- 1) снижение нагрузки и напряжения организма, организованное завершение урока, включая возвращение на лыжную базу, учет количества занимающихся, подведение итогов занятия, задания на дом;\*
  - 2) организация и проведение зачетных испытаний по пройденному на ТЗ материалу;
  - 3) решение основных задач ТЗ по теоретической подготовке занимающихся.
59. Назовите продолжительность заключительной части ТЗ в процентах от общего времени занятия:
- 1) 50%;
  - 2) 10-15%;\*
  - 3) 30%.
60. Назовите документ, в котором указывают цели и задачи соревнований, порядок определения победителей и их награждение, условия приема участников, требования к заявкам:
- 1) "Календарь соревнований";
  - 2) "Положение о соревнованиях";\*
  - 3) "Программа соревнований".

Примечание: \* - правильный ответ.

**Критерии оценки:**

- «5» баллов – не менее 70 % правильных ответов
- «4» балла – не менее 50 % правильных ответов
- «3» балла - не менее 20 % правильных ответов
- «2» балла - менее 20 % правильных ответов

**5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации**

(Зачет)

1. Что является основной формой занятий по циклическим видам спорта.
2. Методы обучения.
3. Урок по циклическим видам спорта.
4. Требования к уроку.
5. Задачи, решаемые на уроках циклических видов спорта.
6. Структура урока.
7. Задачи подготовительной части урока.
8. Задачи основной части урока.
9. Задачи заключительной части урока.
10. Определяющие черты урока.
11. Общая плотность урока
12. Моторная плотность урока.
13. Методы организации занимающихся.
14. Что включает в себя подготовка преподавателя к уроку.
15. Педагогическая оценка урока.
16. Выбор и подготовка инвентаря и места занятия.
17. Методика составления и написания конспекта урока.
18. Методика обучения технике классических способов передвижения.
19. Методика обучения технике преодоления подъемов и спусков различной крутизны.
20. Методика обучения технике торможений.
21. Методика обучения технике поворотов на месте и в движении.
22. Методика обучения технике коньковых способов передвижения.
23. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.
24. Положение о соревнованиях.
25. Техника безопасности на уроках циклических видов спорта.

**Критерии оценивания обучающегося на экзамене**

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным

		языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: циклические виды спорта» формируется на основе качества выполненных текущих заданий (наличие конспектов лекций, сдача контрольных нормативов, выполнение лабораторных, контрольных работ, тестовых заданий и т.д.).

#### ***Зачетно-экзаменационные требования***

1. Владеть способами передвижения на лыжах в объеме пройденного материала с дифференцированной оценкой техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного и одношажного ходов.
2. Составить план-конспект урока на основе программного материала по лыжной подготовке общеобразовательной школы.
4. Провести урок (часть урока) по лыжной подготовке.
5. Сдать зачет по теоретическому курсу.

Данные варианты оценочных средств подбираются с учетом индивидуальных особенностей студентов, имеющих ограниченные возможности по следующим нозологическим признакам:

- поражение опорно-двигательного аппарата: опрос; контрольная работа; анализ практического занятия; конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере; реферат,
- нарушение зрения: опрос; анализ практического занятия (устно),
- нарушение слуха и речи: контрольная работа; анализ практического занятия (письменно); конспект занятия; тестовые задания, выполняемые на компьютере; реферат.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **а) основная литература:**

1. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
2. Физическая культура. Лыжная подготовка : учеб. пособие для вузов / отв. ред. Новаковский С.В. – М. : ЮРАЙТ. – 125 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: метод. пособие / В.В. Осинцев. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – 272 с.
2. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 г. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 92 с.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».**

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/> .
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/> .
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [www.vgifk.ru](http://www.vgifk.ru).
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru> .
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal)).
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal)).
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>).
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
9. <http://www.skisport.ru>.
10. <http://www.flgr.ru>.
11. <http://www.startcalendar.com>.
12. <http://sportwinter.ru>.
13. <http://skipavilion.ru>.
14. <http://ski-news.narod.ru>.
15. <http://slovari.yandex.ru>.
16. <http://www.sports.ru/others/skiing>.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Linux (бесплатное

программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

#### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Для материально-технического обеспечения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Циклические виды спорта» используются: лыжный инвентарь (лыжероллеры, лыжи, палки), тренажерный зал, учебная аудитория 303, методический кабинет 417, мультимедийное оборудование (видеопроектор, ноутбук), библиотека института.