

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры
Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Организация работы спортивного судьи по биатлону

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: Очная

Разработчики:
старший преподаватель Ивашин А.А.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол
№ 12 от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой



М. Ю. Трескин

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании
кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года.

Зав. кафедрой



Трескин М.Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов знаний, умений и навыков в области теории и методики биатлона.

Задачи дисциплины:

- освоение основ судейства в биатлоне, понятий и терминов современного биатлона;
- приобретение знаний о факторах риска, нормах и правилах безопасных организаций и проведения занятий по лыжному спорту, материально-техническому обеспечению учебного и тренировочного процесса в лыжном спорте;
- овладение техникой и методикой обучения основных способов передвижения на лыжах;
- освоение средств и методов повышения уровня физической подготовки занимающихся;
- изучение теоретико-методических основ спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;
- овладение технологией планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки;
- формирование умения обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта;
- формирование умения планировать и проводить фрагменты учебных и тренировочных занятий по лыжной подготовке различной направленности;
- приобретение умения руководить организацией судейства спортивного соревнования.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.05.ДВ.04.02 «Организация работы спортивного судьи по биатлону» относится к базовой части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: знания, умения, навыки школьной программы по разделу «Лыжная подготовка»

Изучению дисциплины К.М.05.ДВ.04.02 «Организация работы спортивного судьи по биатлону» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.05.ДВ.03.2 Основы спортивной тренировки юных лыжников.

Освоение дисциплины К.М.05.ДВ.04.02 «Организация работы спортивного судьи по биатлону» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.9 Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта;

К.М.11 Система подготовки спортсменов высокой квалификации;

К.М.16 Биомеханика двигательной деятельности;

К.М.0 Учебная (ознакомительная) практика;

К.М.0 Производственная (тренерская) практика;

К.М.0 Производственная (педагогическая) практика.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина К.М.05.ДВ.04.02 «Организация работы спортивного судьи по биатлону», включает: 01 Образование и наука, 05 Физическая культура и спорт.

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
ПК-22. Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования	
ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий.	<p>знать: методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;</p> <p>уметь: - планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;</p> <p>владеть: - навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.</p>
ПК-22.2 Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.	
ПК-22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.	
ПК-25. Способен обеспечивать соответствие условий и материальной базы проведения спортивных соревнований правилам вида спорта.	
ПК-25.1 Знает историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.	<p>знать: - историю строительства спортивных сооружений, классификацию спортивных сооружений и особенности спортивных сооружений для различных видов спорта.</p> <p>уметь: – разьяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта</p> <p>владеть: – навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.</p>
ПК-25.2 Умеет разьяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта.	
ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта.	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Первый семестр
Контактная работа (всего)	24	24
Лекции		
Практические	24	24
Самостоятельная работа (всего)	48	48
Виды промежуточной аттестации		

Зачет		+
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Характеристика соревнований по биатлону

Характеристика соревнований по биатлону. Запреты и санкции в отношении не соревнующихся лиц. Технические делегаты. Принципы работы судей. Стрельбище. Характеристика и оборудование. Материалы, инвентарь соревнований. Одежда участников соревнований Для стрельбы применяются винтовки с минимальным весом 3,5 кг, которые во время гонки транспортируются на спине. Запрещено автоматическое и полуавтоматическое оружие. При спуске крючка указательный палец должен преодолевать усилие как минимум 500 г. Прицелу винтовки не разрешено иметь эффект увеличения цели. Калибр патронов составляет 5,6 мм или .22 (до 1977 года – 7,62 мм; использовались также винтовки калибра 6,5 мм). Скорость пули при выстреле на расстоянии 1 м от среза ствола не должна превышать.

Раздел 2. Тренировка и пристрелка. Регламент старта . Стартовые позиции

На всех Соревнованиях спортивные сооружения и трассы должны быть открыты для проверок и официальной тренировки, по меньшей мере, один раз до проведения первой Дисциплины. Спортивные сооружения и трассы должны быть подготовлены так же, как и для проведения Дисциплины, а официальная тренировка, по возможности, должна проводиться в то же время суток, что и сама Дисциплина. ТД может распорядиться о подготовке тренировочной лыжни для классической техники бега на лыжах вдоль трассы. Команда к старту подается звуком стартового таймера (громкий сигнал), а также визуально временем на стартовом таймере. Судья на старте не должен прикасаться к спортсмену Среди разновидностей биатлона выделяют передвижение на лыжероллерах и стрельба, бег по пресеченной местности и стрельба. Спортсмены должны встать как можно ближе к стартовой калитке (турникету).

5.2. Содержание практических занятий (24 ч.)

Модуль 1. Характеристика соревнований по биатлону (12ч.)

Тема 1. Спортивные Дисциплины в биатлоне (мужские) .(2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гонка на 20 км.(индивидуальная).
2. Спринт 10 км.
3. Персьют 12,5 км.
4. Масстарт 15 км.
5. Эстафета 4х 7,5 км.

Тема 2. Спортивные Дисциплины в биатлоне (женские) (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Гонка на 15 км.(индивидуальная).
2. Спринт 7,5 км.
3. Персьют 10 км.
4. Масстарт 12,5 км.
5. Эстафета 4х 6 км.

Тема 3. Обязанности спортсмена (биатлониста). (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Регистрация и заявка.
2. Регистрация и замены.
3. Техническая заявка.

4. Регистрационные процедуры.

Тема 4. Жеребьевка и распределение номеров (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Время проведения жеребьевки.
2. Обычная жеребьевка для гонки и спринта.

Тема 5. Определение стартовых номеров и стартового времени в персьюте (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Определение стартовых номеров и стартовых позиций в масстарте.
2. Определение стартовых номеров в эстафетах.

Тема 6. Совещание представителей команд (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Участие в совещаниях представителей команд.
2. Повестка совещания представителей команд.
3. Запреты и санкции в отношении не соревнующихся лиц..
4. Специальные запреты.

Модуль 2. Тренировка и пристрелка. Регламент старта. Стартовые позиции
(12 ч.)

Тема 7. Право на участие в тренировке и тренировочные номера (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Виды тренировок.
2. Официальная тренировка.
3. Пристрелка оружия .
4. Распределение стрелковых коридоров во время пристрелки.
5. Время пристрелки.

Тема 8. Использование трассы перед стартом (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности тестирования лыж.
2. Особенности работы сервис группы.

Тема 9. Регламент старта (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Виды старта и интервалы.
2. Регламент старта в спринте.
3. Регламент старта в персьюте.
4. Регламент старта в масстарте.

Тема 10. Стартовые позиции и старты (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Одиночный старт с электронным хронометражем.
2. Одиночный старт с ручным хронометражем.

Тема 11. Стартовые сигналы (2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Особенности одиночного старты - электронный хронометраж.
2. Особенности одиночного старты – ручной хронометраж.

Тема 12. Стартовое время , ранний старт, поздний старт ,фальстарт(2 ч.)

Вопросы для обсуждения:

1. Электронный хронометраж на старте.
2. Ручной хронометраж на старте.
3. Стартовое время в зоне передачи эстафеты.
4. Ранний старт - гонка, масстарт, спринт и эстафета.

1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

1.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Восьмой семестр (18 ч.)

Раздел 1. Основы теории и методики лыжного спорта (8 ч.)

Вид СРС: Подготовка к практическим / лабораторным занятиям

Вопросы и задания

- 1 Лыжный спорт в системе ФВ
- 2 Устройство винтовки БИ 7-4
- 3 Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена
- 4 Техника безопасности при занятиях биатлоном
- 5 Техника стрельбы в биатлоне (внутренняя баллистика)
- 6 Техника стрельбы в биатлоне (внешняя баллистика)
- 7 Характеристика трасс и стрельбищ для биатлона
- 8 Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- 9 Анализ сил, действующих на биатлониста
- 10 Внешние условия применения лыж. Условия скольжения
- 11 Одежда, обувь, лыжный инвентарь и оружие биатлониста. Подготовка лыжного инвентаря и оружия к соревнованиям
- 12 Техника лыжных способов передвижения, применяемых в биатлоне
- 13 Основы методики тренировки в биатлоне
- 14 Специальные тренировочные средства в подготовке биатлониста
- 15 Тактическая подготовка биатлониста
- 16 Физические качества биатлониста
- 17 Скоростно-силовая подготовка биатлониста в бесснежное время
- 18 Скоростно-силовая подготовка биатлониста на лыжах
- 19 Тренажёры в лыжных гонках и биатлоне
- 20 Изучение правил соревнований по биатлону

Вид СРС: Подготовка к тестированию

Вопросы и задания

1. Сформулируйте понятия: «цикл лыжного хода», «длина цикла», «продолжительность цикла».
2. Раскройте понятие о технике лыжного спорта. Расскажите об основных особенностях рациональной техники передвижения на лыжах. Назовите основные отличия «женской» и «мужской» техники передвижения на лыжах.
3. Раскройте методику начального обучения передвижению на лыжах.
4. Проанализируйте технику попеременного двухшажного хода. Назовите периоды и фазы скользящего шага. Расскажите о работе рук и ног, согласованности движений в цикле хода.
5. Проанализируйте технику одновременного бесшажного хода.
6. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
7. Проанализируйте технику одновременного одношажного хода (затяжной вариант).
8. Проанализируйте технику одновременного двухшажного хода.
9. Проанализируйте технику подъемов на лыжах в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.
10. Проанализируйте технику спусков на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
11. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
12. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым

соскальзыванием, падением

13. Проанализируйте технику полуконькового хода.
14. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода.
16. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода.
17. Проанализируйте технику попеременного конькового хода.
18. Расскажите о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Сформулируйте требования к профилактике травматизма. Определите роль преподавателя в обеспечении безопасности на занятиях и соревнованиях.
19. Перечислите виды травм в лыжном спорте и факторы, вызывающие травматизм при занятиях лыжным спортом.
20. Назовите основные мероприятия во время оказания первой помощи при травматизме и обморожениях.
21. Охарактеризуйте метеоусловия, при которых можно проводить занятия по лыжной подготовке.

Раздел 2. Основы спортивной тренировки в биатлоне (10 ч.)

Вид СРС: Подготовка к тестированию.

Вопросы и задания

1. Проклассифицируйте соревнования по различным признакам (по целям и задачам соревнований, значимости и масштаба соревнований, по характеру определения первенства). 2.
2. Перечислите основные разделы «Положения о соревнованиях».
3. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»
4. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.
5. Раскройте средства и методы спортивного отбора.
6. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
7. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.
8. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.
9. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.
10. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
11. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
12. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
13. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.
14. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.
15. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.
16. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

Вид СРС: Подготовка к контрольной работе

Вопросы и задания

1. Раскройте понятия «спортивный отбор» и «спортивная ориентация»
2. Раскройте этапы спортивного отбора, задачи.
3. Раскройте средства и методы спортивного отбора.
4. Дайте характеристику видам выносливости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей выносливости в бесснежный и зимний период.
5. Дайте характеристику видам силовых способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии разновидностей силы в бесснежный и зимний период.
6. Дайте характеристику ловкости. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии ловкости.
7. Дайте характеристику быстроте и видам скоростных способностей лыжника-гонщика. Перечислите средства, методы и дозирование нагрузки при развитии быстроты в бесснежный и зимний период.
8. Дайте характеристику перспективному, текущему и оперативному планированию тренировочного процесса лыжников-гонщиков.
9. Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
10. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
Дайте характеристику и проанализируйте назначение равномерного метода спортивной тренировки.
12. Дайте характеристику и проанализируйте назначение переменного метода спортивной тренировки.
13. Дайте характеристику и проанализируйте назначение игрового и кругового методов спортивной тренировки.
14. Дайте характеристику и проанализируйте назначение повторного метода спортивной тренировки.
15. Дайте характеристику и проанализируйте назначение интервального метода спортивной тренировки.
16. Дайте характеристику и проанализируйте назначение контрольного метода спортивной тренировки.

2. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Код компетенции	Социально-гуманитарный модуль	Коммуникативный модуль	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	Психолого-педагогический модуль	Модуль воспитательной деятельности	Предметно-методический модуль	Предметно-технологический модуль	Учебно-исследовательский модуль
ПК-22						+		
ПК-25						+		

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
		2 (не зачтено) Ниже порогового	3 (зачтено) Пороговый	4 (зачтено) Базовый	5 (зачтено) Повышенный
ПК-22 - Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.	ПК-22.1 Знает методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий	Демонстрирует фрагментарное знание методики организации и проведения и судейства соревнований по биатлону	В целом успешно, но не систематически демонстрирует знание методики организации и проведения и судейства соревнований по биатлону	В целом успешно, но с отдельными пробелами демонстрирует знание методики организации и проведения и судейства соревнований по биатлону	Успешно и систематически демонстрирует знание методики организации и проведения и судейства соревнований по биатлону
	ПК-22.2 Умеет планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	Фрагментарно применяет планирует проведение соревнований по биатлону	В целом успешно, но не систематически планирует проведение соревнований по биатлону	В целом успешно, но с отдельными недочетами планирует проведение соревнований по биатлону	Успешно и систематически планирует проведение соревнований по биатлону
	ПК- 22.3 Владеет навыками подготовки положения о соревновании, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников	Фрагментарно владеет навыками подготовки положения о соревновании по биатлону, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) соревнований по биатлону	В целом успешно, но бессистемно владеет навыками подготовки положения о соревновании по биатлону, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) соревнований по биатлону	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками подготовки положения о соревновании по биатлону, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) соревнований по биатлону	Успешно и систематически владеет навыками подготовки положения о соревновании по биатлону, определения графиков проведения и программ (сценарных планов) соревнований по биатлону
ПК-25 - Способен обеспечивать соответствие условий и	<i>ПК-25.1 Знает историю строительства спортивных сооружений для легкой атлетики,</i>	Фрагментарно, несистематично знает историю строительства спортивных сооружений для легкой	Не достаточно разъясняет историю строительства спортивных сооружений	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует историю строительства спортивных сооружений для	Успешно использует историю строительства спортивных сооружений для легкой атлетики,

материальной базы проведения спортивных соревнований и правил вида спорта.	<i>классификацию соревнований по биатлону, особенности спортивных сооружений для проведения соревнований по биатлону</i>	атлетики, классификацию соревнований по биатлону, особенности спортивных сооружений для проведения соревнований по биатлону	для легкой атлетики, классификацию соревнований по биатлону, особенности спортивных сооружений для проведения соревнований по биатлону	легкой атлетики, классификацию соревнований по биатлону, особенности спортивных сооружений для проведения соревнований по биатлону	классификацию соревнований по биатлону, особенности спортивных сооружений для проведения соревнований по биатлону
	<i>ПК-25.2 Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории, использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по видам спорта</i>	Фрагментарно умеет разъяснять правила поведения во время проведения и судейства соревнований по биатлону, не использует инвентарь и оборудование во время проведения и судейства соревнований по биатлону	Не достаточно систематично умеет разъяснять правила поведения во время проведения и судейства соревнований по биатлону, не корректно использует инвентарь и оборудование во время проведения и судейства соревнований по биатлону	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет разъяснять правила поведения во время проведения и судейства соревнований по биатлону, с небольшими недочетами может использовать инвентарь и оборудование во время проведения и судейства соревнований по биатлону	Успешно разъясняет правила поведения во время проведения и судейства соревнований по биатлону, корректно использует инвентарь и оборудование во время проведения и судейства соревнований по биатлону
	<i>ПК-25.3 Владеет навыками проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с использованием инвентаря и оборудования, участия в судействе соревнований по избранному виду спорта</i>	Фрагментарно владеет навыками судейства одного из видов легкой атлетики с использованием инвентаря и оборудования	Не достаточно владеет навыками судейства одного из видов легкой атлетики с использованием инвентаря и оборудования	В целом успешно, но с отдельными недочетами владеет навыками судейства одного из видов легкой атлетики с использованием инвентаря и оборудования	Успешно владеет навыками судейства одного из видов легкой атлетики с использованием инвентаря и оборудования

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	

Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

8.1. Компетенции и этапы формирования

8.3. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет ПК-22.1, ПК-22.2, ПК-22.3, ПК-25.1, ПК-25.2, ПК-25.3)

1. Назовите виды гонок
2. В чем отличие спринта от индивидуальной гонки
3. Работа судьи хронометриста
4. Обязанности Технического делегата
5. Обязанности судьи на рубеже
6. Обязанности гл. судьи на старте
7. Технические характеристики винтовки
8. Обязанности судьи оператора
9. Что такое регламент соревнований
10. Правила летнего биатлона
11. Проанализируйте технику поворотов на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах. Назовите основные ошибки при выполнении поворотов на лыжах.
12. Проанализируйте технику торможений на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением. Основные ошибки при выполнении торможений на лыжах.
13. Проанализируйте технику полуконькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении полуконькового хода.
14. Проанализируйте технику конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов). Основные ошибки при выполнении конькового хода без отталкивания руками (с махами и без махов).
15. Проанализируйте технику одновременного двухшажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного двухшажного конькового хода.
16. Проанализируйте технику одновременного одношажного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении одновременного одношажного конькового хода.
17. Проанализируйте технику попеременного конькового хода. Назовите основные ошибки при выполнении попеременного конькового хода.
18. Дайте краткую характеристику двигательным навыкам, назовите их характерные черты. Раскройте взаимодействие двигательных навыков.
19. Раскройте последовательность обучения различным способам передвижения на лыжах.
20. Расскажите о методах обучения в лыжном спорте.
21. Охарактеризуйте этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах. Раскройте цель и задачи каждого этапа.
22. Раскройте методику начального обучения технике передвижения на лыжах.
23. Раскройте методику обучения попеременному двухшажному ходу.
24. Раскройте методику обучения одновременному бесшажному ходу.
25. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
26. Раскройте методику обучения одновременному одношажному ходу (затяжной вариант).
27. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному ходу.
28. Раскройте методику обучения подъемам на лыжах в гору: полуюлочкой, елочкой, лесенкой, ступающим, скользящим и беговым шагом.

29. Раскройте методику обучения спускам на лыжах с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
30. Раскройте методику обучения поворотам на лыжах при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.
31. Раскройте методику обучения торможениям на лыжах: «плугом», упором, боковым соскальзыванием, падением.
32. Раскройте методику обучения отталкиванию скользящим упором при овладении коньковыми ходами.
33. Раскройте методику обучения полуконьковому ходу.
34. Раскройте методику обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами и без махов).
35. Раскройте методику обучения одновременному двухшажному коньковому ходу.
36. Раскройте методику обучения одновременному одношажному коньковому ходу.
37. Раскройте методику обучения попеременному коньковому ходу.
38. Расскажите об эволюции лыжного инвентаря и техники лыжного спорта.
39. Объясните способы смазки лыж. Назовите ошибки при смазке и пути их устранения.
40. Расскажите о выборе лыж и палок в лыжном спорте.
41. Расскажите о лыжных мазах и парафинах, их назначении. Проанализируйте выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от метеорологических условий.

8.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, приобретенные им навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты

При определении уровня достижений студентов с помощью тестового контроля необходимо обращать особое внимание на следующее:

- оценивается полностью правильный ответ;
- преподавателем должна быть определена максимальная оценка за тест, включающий определенное количество вопросов;

- преподавателем может быть определена максимальная оценка за один вопрос теста;
- по вопросам, предусматривающим множественный выбор правильных ответов, оценка определяется исходя из максимальной оценки за один вопрос теста.

Письменная контрольная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (разделу дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

3. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Сорокин, С.Г. Стрелковая подготовка биатлонистов с использованием технических средств обучения [Электронный ресурс]: учебное пособие / С.Г. Сорокин, Н.С. Загурский; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Москва: Издательство СибГУФК, 2007. - 52 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298136>

2. Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011. -150 с. - Режим доступа: по подписке. - URL <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>. - Текст : электронный.

3 .Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. - Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. - 114 с. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>. - Текст : электронный.

Дополнительная литература

1.Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. : - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>. - Текст : электронный.

1. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное

пособие : [12+] / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - Москва : Спорт, 2016. - 352 с. : ил. - Режим доступа: по подписке. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-21-3. - Текст : электронный.

4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.winter.ru> - Зимние виды спорта
<http://ws-news.ru> - Портал о зимних видах спорта
<http://fizkult-ura.ru> - История лыжного спорта, техника способов передвижения на лыжах, виды подготовок
<http://www.ski-life.ru> - Все о лыжном спорте
<http://www.cyclospport.ru> - Техника и методика обучения коньковым ходам
<http://skisport.narod.ru> - Правила соревнований по лыжным гонкам, материально-техническое обеспечение лыжного спорта
<http://gled.myorel.ru/> - Практические методы спортивной тренировки
<http://www.flgr.ru> - Федерация лыжных гонок России (история, правила проведения соревнований, рейтинг российских лыжников-гонщиков)
http://tramplin.perm.ru/russia_federation/rus/index.htm - Федерация прыжков на лыжах трамплина и лыжного двоеборья России
<http://www.fgssr.ru/> - Федерация горнолыжного спорта и сноуборда России

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к экзамену;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом (семинарском) занятии;

- выучите определения терминов, относящихся к теме;

- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;

- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;

- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной

темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы должна обеспечиваться доступом каждого студента к информационным ресурсам - институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 106.

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (компьютер, проектор, интерактивная доска).

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Лыжная база МГПУ

Основное оборудование:

Лыжная трасса в березовой роще на естественном покрытии (1 км), раздевальные помещения, помещение для преподавателей и тренеров, помещение для подготовки лыж, складские помещения, 400 комплектов лыж с креплениями, ботинками и палками, оборудование для обслуживания лыжного инвентаря (станок, утюг электрический, скребки, щетки), инструменты для ремонта лыж и палок, лыжная мазь, парафины, аптечка.

Помещение для самостоятельной работы.

Читальный зал электронных ресурсов, № 101 б.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (компьютер 12 шт., мультимедийный проектор 1 шт., многофункциональное устройство 1 шт., принтер 1 шт.).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями