Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С МЕТОДИКОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….9

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	106	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	80	
в том числе:		
Практические занятия	70	-
Контрольные работы		-
Лекции	10	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	26	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация		

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1.Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно - оздоровительных и спортивно - массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно - спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

***Уметь*:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола,

морфо - функциональных и индивидуально - психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав групп, секций, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно - спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

***Знать*:**

- требования к планированию и проведению физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;

- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно - спортивной деятельности;

- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно - спортивной деятельности;

- виды физкультурно - спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно - спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;

- технику безопасности и требования к физкультурно - спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

	Лыжный спорт	
Тема 1. Введение. История развития лыжного спорта.	**Содержание**	
	1.	Предмет и задачи курса.
	2.	Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика, и классификация видов лыжного спорта.
	3.	Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Разрядные нормы и требования Единой спортивной классификации.
	4.	Появление и первоначальное использование лыж.
	5.	Развитие лыжного спорта в дореволюционной России и в СССР.
	6.	Развитие массового лыжного спорта на основе комплекса ГТО.
	7.	Участие советских и российских лыжников в первенствах мира и Олимпийских играх.
	8.	Характеристика современного состояния видов лыжного спорта.
Тема 2. Профилактика травматизма при занятиях лыжным спортом. Инвентарь и оборудование при занятиях лыжным спортом.	**Содержание**	
	1.	Причины возникновения травматизма при занятиях лыжным спортом, требования к организации и проведению занятий и соревнований.
	2.	Требования к занимающимся и проводящим занятия..
	3.	Меры профилактики обморожений.
	4.	Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение для занятий лыжным спортом.
	5.	Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся.
	Лабораторные работы	
	1.	Выбор лыжного инвентаря и снаряжения. Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям, выбор мази, смазка лыж в зависимости от состояния снега, метеорологических условий. Установка креплений, хранение инвентаря и снаряжения.
	Практические занятия	
	1.	Выбор и подготовка мест занятий для обучения отдельным способом передвижения на лыжах.
Тема 3. Основы техники и тактики передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Понятие техники и тактики.
	2.	Техника лыжных ходов и ее развитие.
	3.	Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
	4.	Характеристика сил, действующих на лыжника при передвижениях на лыжах.
	5.	Основные элементы техники передвижения на лыжах и их краткая характеристика.
	6.	Анализ техники попеременных и одновременных ходов и тактика их применения.
	7.	Основы техники коньковых ходов, их применение.
	Практические занятия	
	1.	Строевая подготовка с лыжами и на лыжах**.** Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах, построения и перестроение с лыжами и на лыжах, передвижение строем. Преодоление препятствий (изгородей, канав, обрывов, заросших участков местности и др.)
	2.	Прикладные упражнения.
	3.	Начальное обучение лыжной технике - «школа лыжника» Подводящие упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега»: стоя с опорой на палки, скользящие движения лыжей вперед-назад., подняв носок лыжи, размахивая им в стороны; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж: продвижение приставными шагами влево, вправо; то же разглаживая при этом снег; прыжки на месте (в разомкнутом строю с опорой на палки и без палок); передвижение ступающим шагом по прямой, изменяя длину и частоту шагов; передвижение в подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».
	4.	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.
	5.	Игры на лыжах. Игровые и соревновательные задания при изучении и совершенствовании способов передвижения на лыжах. Игры: «Быстрый

		лыжник», «Пустое место», «Кто быстрее», «Кто дальше», «Пятнашки простые», «За мной», «Лыжники на местах», День и ночь», «Салки маршем».
Тема 4. Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах.	**Содержание**	
	1.	Этапность обучения: первоначальное изучение, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование хода, поворота.
	2.	Методы обучения: словесный, наглядный, практических упражнений. Методические приемы: показ упражнения по разделениям, применение подсчета, облегчение или затруднение условий передвижения и др.
	3.	Методика начального обучения технике передвижения на лыжах.
	4.	Последовательность и методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах.
	5.	Предупреждение и исправление ошибок.
	Практические занятия	
	1.	Изучение методики проведения строевой подготовки с лыжами и на лыжах**.**
	2.	Прикладные упражнения.
	3.	Изучение методики начального обучения лыжной технике - «школа лыжника»
	4.	Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах.
	5.	Определение ошибок и выбор средств и методических приемов для их исправления.
	6.	Объяснение, показ и обучение отдельному способу передвижения на лыжах.
	7.	Методика проведения игр на лыжах.
Тема 5. Основы оздоровительной тренировки посредством лыжной подготовки.	**Содержание**	
	1.	Цели и задачи оздоровительной тренировки.
	2.	Основные средства и методы оздоровительной тренировки.
	3.	Тренировочные нагрузки, их объем, интенсивность, направленность при подготовке лыжников младших разрядов.
	Практические занятия:	
	1.	Совершенствование техники, тактики, развитие двигательных качеств при подготовке к сдаче нормативов по лыжным гонкам. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояния лыжни и рельефа местности, овладение тактикой лыжника-гонщика при прохождении дистанции. Равномерные и переменные тренировки. Зачетно-классификационные соревнования на дистанциях: 3 и 5 км – девушки, 5 и 10 км – юноши.
Тема 6. Организация и методика проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту в муниципальных образовательных учреждениях.	**Содержание**	
	1.	Значение лыжного спорта в физическом воспитании детей, подростков и юношей.
	2.	Формы организации занятий.
	3.	Содержание раздела лыжной подготовки в программах по ФК для МОУ.
	4.	Особенности содержания и структуры урока лыжной подготовки.
	5.	Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 1-4–х, 5-9-х, 10-11-х классах в ОУ.
	6.	Внеклассные занятия по лыжному спорту.
	7.	Организация, содержание и методика проведения секционных занятий.
	8.	Содержание и организация самостоятельных занятий**.**
	Практические занятия	
	1.	Разбор примерного плана-конспекта урока лыжной подготовки.
	2.	Педагогическое наблюдение и анализ фрагмента урока, обсуждение в диалоге с сокурсниками.
Тема 7. Методика физкультурно-оздоровительной работы по лыжному спорту с населением.	**Содержание**	
	1.	Разработка примерных планов-конспектов по лыжной подготовке для различных физкультурно-оздоровительных групп с учетом возраста, пола и подготовленности.
	2.	Составление плана проведения массовых мероприятий по лыжному спорту: лыжных прогулок, спартакиад здоровья, конкурсов «Лыжня зовет», Дня лыжника».

	3.	Организация и проведение лыжного похода.
Тема 8. Организация и приведение соревнований по лыжным гонкам.	**Содержание**	
	1.	Разбор основных положений из правил соревнований по лыжным гонкам.
	2.	Особенности организации и проведения соревнований по сдаче лыжных нормативов.
	3.	Выбор места для соревнований, расположение дистанций, измерение и разметка дистанций, прокладка лыжни.
	4.	Подготовка и оборудование финиша для гонок.
	5.	Подготовка судейского инвентаря.
	6.	Последовательность работы судейской коллегии в этапах подготовки, проведения соревнований и подведения итогов соревнований.
	Практические занятия:	
	1.	Составление положения о соревновании
	2.	Заполнение, оформление ведение документации соревнований,
	3.	Судейство соревнований

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа обучающихся: Развитие лыжного спорта в дореволюционной России**.**

Самостоятельная работа обучающихся: Развитие лыжного спорта в СССР до 1941 г.

Самостоятельная работа обучающихся: Развитие отдельных видов лыжного спорта в СССР до 1991 г.

Самостоятельная работа обучающихся: Развитие отдельных видов лыжного спорта в России, после 1991 г.

Самостоятельная работа обучающихся: Характеристика сил, действующих на лыжника пи передвижении на лыжах.

Самостоятельная работа обучающихся: Анализ фаз скользящего шага.

Самостоятельная работа обучающихся: Методика начального обучения техники передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа обучающихся: Назовите основные методы обучения способам передвижения на лыжах.

Самостоятельная работа обучающихся: Характеристика основных средств тренировки лыжника.

Самостоятельная работа обучающихся: Виды соревнований, цели и задачи соревнований.

Самостоятельная работа обучающихся: Положение о соревновании.

Самостоятельная работа обучающихся: Работа бригады судей на старте и на финише. **Самостоятельная работа обучающихся:** Обязанности отдельных судей.

Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка и оборудование места старта и финиша для лыжных гонок.

Примерный перечень вопросов к зачету
Вопросы к зачету по дисциплине

1. Виды лыжного спорта
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Основы техники лыжного спорта. Основы методики обучения.
4. Методика обучения способам передвижения на лыжах.
5. Взаимодействие сил при передвижении лыжника.
6. Анализ скользящего шага, как основы техники лыжных ходов.
7. Учет метеорологических условий при занятиях лыжным спортом. Температурные нормы.
8. Места проведения занятий, размещение занимающихся, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
9. Попеременный двухшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
10. Одновременный бесшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
11. Одновременный одношажный ход. Анализ техники и методика обучения.
12. Одновременный двухшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
13. Попеременный четырехшажный ход. Анализ техники и методика обучения.
14. Полуконьковый ход. Анализ техники.
15. Коньковый ход без отталкивания руками. Анализ техники.
16. Одновременный двухшажный коньковый ход. Анализ техники.
17. Одновременный одношажный коньковый ход. Анализ техники.

18. Попеременный коньковый ход. Анализ техники.
19. Преодоление подъема скользящим ходом. Анализ техники.
20. Преодоление подъема скользящим бегом. Анализ техники.
21. Преодоление подъема ступающим шагом. Анализ техники.
22. Преодоление подъема «елочкой», «полу ёлочкой», «лесенкой». Анализ техники и методика обучения. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника.
23. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.
24. Лыжные мази и смазка лыж.
25. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
26. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
27. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
28. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
29. ого спорта.
30. Классификация соревнований по лыжному спорту. Планирование соревнований. Составление положения о соревнованиях.
31. Проведение соревнований по лыжным гонкам: жеребьевка, виды соревнований, виды стартов, способы определения победителей, обязанности и права участников.
32. Проведение соревнований по лыжным гонкам: судейская коллегия - состав, обязанности отдельных судей, работа судейских бригад.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основные источники:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/429447

Дополнительные источники:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт /под ред. Г. А. Сергеева.- М.: Академия, 2012.- 176с.
2. Физическая культура/авт.- сост. А. Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2013.- 95с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/ Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2012.- 480с.
4. Никитушкин, В. Г. Основы научно - методической деятельности в области физической культуры и спорта/В. Г. Никитушкин.- М.: Сов. спорт, 2013.- 280с.
5. Примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря и оснащения спортивных залов и сооружений государственных муниципальных общеобразовательных учреждений.- М.: Сов. спорт, 2014.- 108с.
6. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебное пособие для студентов образовательных учреждений среднего профессионального образования / И. М. Бутин. — Москва : Владос-Пресс, 2003. — 288 с. — ISBN 5-395-00021-1. — Текст непосредственный

Электронные ресурсы:

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва :

Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/429447 (дата обращения: 10.02.2020).

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»(зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

\