

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курганский государственный университет»  
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



СВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

Ю.Н.Щербич/

2019 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
Физкультурно-спортивное совершенствование  
(Лыжный спорт)**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование**  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

*Физическая культура и безопасность жизнедеятельности*

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование» (Лыжный спорт) составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Физическая культура и безопасность жизнедеятельности утвержденным:

- для очной формы обучения «29» августа 2019 года;
- для очно-заочной формы обучения «29» августа 2019 года;
- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил  
канд. пед. наук, доцент

И.А.Струнин

Согласовано:

Заведующий кафедрой  
Физическая культура и спорт  
канд.биол. наук, доцент

Д.А.Корюкин

Специалист по  
учебно-методической работе

И.В. Тарасова

Начальник управления  
образовательной деятельности

С.Н.Синицын



## 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 39 зачетных единиц трудоемкости (1404 академических часа)

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>384</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>56</b>
<b>в том числе:</b>								
Практические занятия	384	56	56	56	56	56	48	56
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>1020</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>160</b>	<b>60</b>	<b>160</b>
<b>в том числе:</b>								
Подготовка к зачету и экзамену	135	18	18	18	18	18	18	27
Подготовка к курсовой работе	36							36
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	849	142	142	142	142	142	42	97
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Экзам Зачет</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Экз</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>1404</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>108</b>	<b>216</b>

### Очно-заочная форма обучения

Всего: 39 зачетных единиц трудоемкости (1404 академических часа)

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов</b>	<b>216</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>32</b>
<b>в том числе:</b>								
Практические занятия	216	32	32	32	32	32	24	32
<b>Самостоятельная работа, всего часов</b>	<b>1188</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>184</b>	<b>84</b>	<b>184</b>

<b>в том числе:</b>									
Подготовка к зачету и экзамену	135	18	18	18	18	18	18	18	27
Подготовка к курсовой работе	36								36
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	1017	166	166	166	166	166	66		121
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Экзам Зачет</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Экз</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов</b>	<b>1404</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>108</b>		<b>216</b>

### Заочная форма обучения

Всего: 39 зачетных единиц трудоемкости (1404 академических часа)

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Практические занятия	56	6	6	6	6	6	6	6	6	8
<b>Самостоятельная работа, всего часов в том числе:</b>	<b>1348</b>	<b>174</b>	<b>210</b>	<b>174</b>	<b>174</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>138</b>	<b>174</b>	<b>100</b>
Подготовка к зачету и экзамену	171	18	18	18	18	18	18	18	18	27
Подготовка к курсовой работе	36				36					
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	1141	156	192	156	120	84	84	120	156	73
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Экзам Зачет</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Зач</b>	<b>Экз</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>1404</b>	<b>180</b>	<b>216</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>180</b>	<b>108</b>



дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов										
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование» (Лыжный спорт) относится к Блоку 1. Обязательная часть. Изучение дисциплины базируется на результатах обучения знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в средней школе, а также сформированных при изучении дисциплины: лыжный спорт, и базируется на основных положениях теории и методики физической культуры (ТиМФК) как основной интегрирующей дисциплины в процессе профессиональной подготовки студентов. Дисциплина «Физкультурно-спортивное совершенствование» призвана существенно усилить, подготовку студентов на модели одной из спортивно-педагогических дисциплин (Лыжный спорт), включенных в учебный план, а так же повысить уровень спортивной подготовленности студентов, она направлена: на теоретическую подготовку, овладение техникой основных способов передвижения на лыжах, тактическую подготовку, физическую подготовку в процессе обучения спортивным навыкам. В связи с этим студенты приобретают знания, умения и навыки, необходимые для успешной самостоятельной организационной и педагогической работы по лыжной подготовке и лыжному спорту. При этом данный цикл ориентирован, на учебную работу (уроки физической культуры), мероприятия в режиме учебного дня и внеклассную работу (массовые формы спортивной работы), учебно-тренировочные занятия в ДЮСШ, подготовку к сдачи комплекса ГТО.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Физкультурно-спортивное совершенствование» (Лыжный спорт) является развитие у студентов интереса к лыжному спорту, совершенствование технико-тактического мастерства, интегральная подготовка с учетом характера соревновательной деятельности, приобретение знаний для организации и поведения соревнований.

**Задачами освоения дисциплины являются:**

1. Овладение понятийным аппаратом в лыжном спорте
2. Ознакомление и совершенствование техники передвижений на лыжах, ее овладение
3. Организация и методика проведения учебных и тренировочных занятий по основным разделам подготовки (теоретическая, техническая, тактическая, физическая подготовка)
4. Ознакомление с правилами соревнований и судейской практикой.
5. Выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

### **Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:**

-способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (ОПК-6)

-способен проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-1)

-способен руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся (ПК-2) ;

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

**-знать:** психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями (ОПК-6)

**-уметь:** проектировать траектории своего профессионального роста и личностного развития (ПК-1)

**-владеть:** руководством учебно-исследовательской деятельностью обучающихся (ПК-2)

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Учебно-тематический план**

**1 семестр**

**Очная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	4
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	8
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	8
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	8
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	8



	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту.	8
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>

**1 семестр**  
**Очно-заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	2
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	2
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	4
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	4
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту.	4
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>32</b>

**1 семестр**  
**Заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

**4.1. Практические занятия**  
**1 семестр**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Теоретическая подготовка.	Термины, понятия. Задачи, методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь. Подготовка лыж.	4	2	
2	Физическая подготовка по лыжному спорту	Развитие основных физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка	8	2	

3	Техническая подготовка по лыжному спорту.	Общая техническая и специальная техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей на освоение способов передвижений на лыжах.	3	3	1
		Рубежный контроль №1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	Общеразвивающие и подводящие упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы имитационных и специальных упражнений на лыжероллерах и лыжах	8	4	
5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	Обучение основам передвижения на лыжах, повторение ранее изученных способов передвижения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП.	8	4	
6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности.	3	3	1
		Рубежный контроль №2	1	1	1
7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования в соответствии с требованиями ЕВСК.	8	4	
8	Участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Совершенствование технико-тактической, физической, моральной подготовки.	8	4	
9	Практическое судейство соревнований.	Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3	3	1



		Рубежный контроль №3	1	1	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>	<b>32</b>	<b>6</b>

4.2. Учебно-тематический план  
2 семестр  
Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование.	4
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	8
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	8
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	8
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	8
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	8
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>



**2 семестр**  
**Очно-заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	2
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	2
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	4
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	4
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту.	4
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>32</b>

**2 семестр**  
**Заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №2	1

Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

#### 4.2. Практические занятия 2 семестр

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма	обучения
1	Теоретическая подготовка.	Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	4	2	
2	Физическая подготовка по лыжному спорту	Развитие основных физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка	8	2	
3	Техническая подготовка по лыжному спорту.	Общая техническая и специальная техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей на освоение способов передвижений на лыжах.	3	3	1
		Рубежный контроль №1	1	1	1

4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	Общеразвивающие и подводящие упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы имитационных и специальных упражнений на лыжероллерах и лыжах	8	4	
5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	Обучение двигательным навыкам, новым приемам техники, повторение ранее изученных способов передвижений. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП.	8	4	
6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности.	3	3	1
		Рубежный контроль №2	1	1	1
7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования в соответствии с требованиями ЕВСК.	8	4	
8	Участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Совершенствование технико-тактической, физической, моральной подготовки.	8	4	
9	Практическое судейство соревнований.	Выполнение функций членом судейской бригады по лыжному спорту.	3	3	1
		Рубежный контроль №3	1	1	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>	<b>32</b>	<b>6</b>



4.3. Учебно-тематический план  
3 семестр  
Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, Темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	4
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	8
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	8
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	8
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	8
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	8
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>

3 семестр  
Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	2



	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	2
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	4
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	4
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	4
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>32</b>

### 3 семестр Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

### 4.3. Практические занятия 3 семестр

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
1	Теоретическая подготовка.	Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	4	2	
2	Физическая подготовка по лыжному спорту	Развитие основных физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка	8	2	
3	Техническая подготовка по лыжному спорту.	Общая техническая и специальная техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей на освоение способов передвижений на лыжах.	3	3	1
		Рубежный контроль №1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	Общеразвивающие и подводящие упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы имитационных и специальных упражнений на лыжероллерах и лыжах	8	4	
5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	Обучение двигательным навыкам, новым приемам техники, повторение ранее изученных способов передвижения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП.	8	4	

6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности.	3	3	1
		Рубежный контроль №2	1	1	1
7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования в соответствии с требованиями ЕВСК.	8	4	
8	Участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Совершенствование технико-тактической, физической, моральной подготовки.	8	4	
9	Практическое судейство соревнований.	Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3	3	1
		Рубежный контроль №3	1	1	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>	<b>32</b>	<b>6</b>

#### 4.4. Учебно-тематический план 4 семестр Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	4
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	8
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	8
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	8
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3



		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	8
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	8
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>

**4 семестр**  
**Очно-заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь. Подготовка лыж.	2
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	2
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	4
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	4
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	4
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1



<b>Всего:</b>	<b>32</b>
---------------	-----------

**4 семестр**  
**Заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

**4.4. Практические занятия**  
**4 семестр**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма	обучения
1	Теоретическая подготовка.	Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь. Подготовка лыж.	4	2	
2	Физическая подготовка по лыжному спорту	Развитие основных физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка	8	2	

3	Техническая подготовка по лыжному спорту.	Общая техническая и специальная техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей на освоение способов передвижений на лыжах.	3	3	1
		Рубежный контроль №1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	Общеразвивающие и подводящие упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы имитационных и специальных упражнений на лыжероллерах и лыжах	8	4	
5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	Обучение двигательным навыкам, новым приемам техники, повторение ранее изученных способов передвижений. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП.	8	4	
6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности.	3	3	1
		Рубежный контроль №2	1	1	1
7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования в соответствии с требованиями ЕВСК.	8	4	
8	Участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Совершенствование технико-тактической, физической, моральной подготовки.	8	4	

9	Практическое судейство соревнований.	Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3	3	1
		Рубежный контроль №3	1	1	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>	<b>32</b>	<b>6</b>

**4.5. Учебно-тематический план**  
**5 семестр**  
**Очная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование.	4
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	8
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	8
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	8
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	8
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	8
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>



**5 семестр**  
Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	2
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	2
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	4
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	4
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	4
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>32</b>

**5 семестр**  
Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1

		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

#### 4.5. Практические занятия 5 семестр

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма	обучения
1	Теоретическая подготовка.	Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь. Подготовка лыж.	4	2	
2	Физическая подготовка по лыжному спорту	Развитие основных физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка	8	2	
3	Техническая подготовка по лыжному спорту.	Общая техническая и специальная техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей на освоение способов передвижений на лыжах.	3	3	1
		Рубежный контроль №1	1	1	1

4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	Общеразвивающие и подводящие упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы имитационных и специальных упражнений на лыжероллерах и лыжах	8	4	
5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	Обучение двигательным навыкам, новым приемам техники, повторение ранее изученных способов передвижений. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП.	8	4	
6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности.	3	3	1
		Рубежный контроль №2	1	1	1
7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования в соответствии с требованиями ЕВСК.	8	4	
8	Участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Совершенствование технико-тактической, физической, моральной подготовки.	8	4	
9	Практическое судейство соревнований.	Выполнение функций членом судейской бригады по лыжному спорту.	3	3	1
		Рубежный контроль №3	1	1	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>	<b>32</b>	<b>6</b>



4.6. Учебно-тематический план  
6 семестр  
Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование.	3
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	6
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	6
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	6
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	6
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	6
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	3
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	6
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>48</b>

6 семестр  
Очно-заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	2
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	2

	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	3
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	2
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	2
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	2
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	2
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>24</b>

**6 семестр**  
**Заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

4.6 Практические занятия  
6 семестр

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма	обучения
1	Теоретическая подготовка.	Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь. Подготовка лыж.	3	2	
2	Физическая подготовка по лыжному спорту	Развитие основных физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка	6	2	
3	Техническая подготовка по лыжному спорту.	Общая техническая и специальная техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей на освоение способов передвижений на лыжах.	6	3	1
		Рубежный контроль №1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	Общеразвивающие и подводящие упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы имитационных и специальных упражнений на лыжероллерах и лыжах	6	3	
5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	Обучение двигательным навыкам, новым приемам техники, повторение ранее изученных способов передвижений. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП.	6	2	



6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности.	3	2	1
		Рубежный контроль №2	1	1	1
7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования в соответствии требованиями ЕВСК.	6	2	
8	Участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Совершенствование технико-тактической, физической, моральной подготовки.	3	2	
9	Практическое судейство соревнований.	Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	6	3	1
		Рубежный контроль №3	1	1	1
<b>Всего:</b>			<b>48</b>	<b>24</b>	<b>6</b>

4.7. Учебно-тематический план  
7 семестр  
Очная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование.	4
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	8
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	8

2	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	8
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	8
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	8
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>

**7 семестр**  
**Очно-заочная форма обучения**

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	2
	2	Физическая подготовка по лыжному спорту	2
	3	Техническая подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	4
	5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	4
	6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	3
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	7	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4
	8	Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	4
	9	Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской	3

		бригады по лыжному спорту.	
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>32</b>

**7 семестр**  
Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

**4.7 Практические занятия**  
**7 семестр**

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.		
			Очная форма обучения	Очно-заочная форма	обучения
1	Теоретическая подготовка.	Термины, понятия. Методы тренировки. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь. Подготовка лыж.	4	2	



2	Физическая подготовка по лыжному спорту	Развитие основных физических качеств. Общая физическая и специальная физическая подготовка	8	2	
3	Техническая подготовка по лыжному спорту.	Общая техническая и специальная техническая подготовка с учетом индивидуальных особенностей на освоение способов передвижений на лыжах.	3	3	1
		Рубежный контроль №1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	Общеразвивающие и подводящие упражнения на развитие основных физических качеств. Комплексы имитационных и специальных упражнений на лыжероллерах и лыжах	8	4	
5	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	Обучение двигательным навыкам, новым приемам техники, повторение ранее изученных способов передвижений. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений ОФП и СФП.	8	4	
6	Интегральная подготовка по лыжному спорту	Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности.	3	3	1
		Рубежный контроль №2	1	1	1

8	Соревновательная деятельность по лыжному спорту	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования в соответствии требованиями ЕВСК.	8	4	
9	Участие в соревнованиях по лыжному спорту.	Совершенствование технико-тактической, физической, моральной подготовки.	8	4	
10	Практическое судейство соревнований.	Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	3	3	1
		Рубежный контроль №3	1	1	1
<b>Всего:</b>			<b>56</b>	<b>32</b>	<b>6</b>

#### 4.8. Учебно-тематический план 8 семестр

##### Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Оборудование. Техническая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	3	Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>6</b>

4.8 Практические занятия  
8 семестр  
Заочная форма обучения

<b>Тема раздела1. Теоретическая подготовка по лыжному спорту.</b>	
Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по лыжному спорту.	- (1 час)
<i>Рубежный контроль №1</i>	- (1 час)
<b>Тема раздела2. Техничко-тактическая подготовка по лыжному спорту.</b>	
Обучение основам передвижения на лыжах, повторение ранее изученных способов передвижения. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ,ОФП и СФП	-(1 час)
<i>Рубежный контроль №2</i>	-(1 час)
<b>Тема раздела3. Соревновательная деятельность по лыжному спорту.</b>	
Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по лыжному спорту. Практическое судейство соревнований.	- (1 час)
<i>Рубежный контроль №3</i>	- (1 час)
<b>ВСЕГО на 8 семестр</b>	<b>- (6 час)</b>

4.9. Учебно-тематический план  
9 семестр  
Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Физическая подготовка. Техническая подготовка по лыжному спорту.	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Техничко-тактическая подготовка по лыжному спорту	1
		Интегральная подготовка по лыжному спорту	2
		Рубежный контроль №2	1
Рубеж 3	4	Соревновательная деятельность по лыжному спорту. Практическое судейство соревнований.	1
		Рубежный контроль №3	1
<b>Всего:</b>			<b>8</b>



#### 4.9. Практические занятия

##### 9 семестр

**Тема раздела1. Теоретическая подготовка по лыжному спорту.**

Термины, понятия. Физическая подготовка. Развитие основных физических качеств. Техническая подготовка по лыжному спорту. - (1 час)

*Рубежный контроль №1* - (1 час)

**Тема раздела2. Техничко-тактическая подготовка по лыжному спорту.**

Обучение основам передвижения на лыжах, повторение ранее изученных способов передвижения. Методы обучения. Упражнения повышенной интенсивности, сочетание упражнений СПУ,ОФП и СФП - (1 час)

*Рубежный контроль №2* - (1 час)

**Тема раздела3. Интегральная подготовка по лыжному спорту.**

Использование тренировочных эффектов двигательных действий в физической, технической, тактической подготовке к соревновательной деятельности. - (2 час)

**Тема раздела4. Соревновательная деятельность по лыжному спорту.**

Физическая подготовка. Соревновательная деятельность по лыжному спорту. Практическое судейство соревнований. - (1 час)

*Рубежный контроль №3* - (1 час)

**ВСЕГО на 9 семестр** - (8 час)

#### 4.10 Курсовая работа

(для обучающихся очной, очно-заочной, заочной формы обучения)

Курсовая работа посвящена теоретическим основам лыжного спорта и лыжной подготовки.

Курсовая работа выполняется студентам обычно в виде рукописи и должна содержать объем до 25-30 страниц и должна иметь:

1. Титульный лист – обычно без нумерации;
2. Оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме;
3. Введение – с краткой аннотацией выполняемой работы;
4. Глава 1. Анализ литературных источников по теме исследования с заключением по обзору литературы и практики; с определением актуальности, объекта и предмета исследования, рабочей гипотезы;
5. Глава 2. Задачи, методы и организацию исследования;
6. Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение (в виде таблиц и иллюстраций, с описанием полученных экспериментальных данных);
7. Выводы. Отражают решение поставленных задач, а также предположение об подтверждении или опровержении рабочей гипотезы исследования;
8. Практические рекомендации (содержат практические рекомендации и предложения по существу выполненной работы);

9.Список литературы – перечень литературы, используемой для написания текста курсовой работы (учебники, учебники с электронным доступом, дополнительная литература, интернет сайты с их названием и адресом).

10.Завершенная курсовая работа должна быть представлена в переплетенном виде.

Темы к **курсовой работе** (для заочной формы обучения)

- 1.Развитие техники лыжного спорта
- 2.Сильнейшие лыжники на всероссийской и международной спортивной арене их соревнования
- 3.Содержательная ценность лыжного спорта как средства физического воспитания
- 4.Методика начального обучения лыжному спорту
- 5.Методы спортивной тренировки в лыжном спорте
- 6.Педагогический контроль при занятиях лыжным спортом
- 7.Спортивный отбор в лыжном спорте
- 8.Методика развития физических качеств в лыжном спорте
- 9.Методика спортивной тренировки в лыжном спорте
- 10.Развитие и совершенствование правил соревнований по лыжному спорту

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная на анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Для текущего контроля успеваемости студентов преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям, подготовку к зачету, к экзамену, **выполнение курсовой работы**

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:



## Рекомендуемый режим самостоятельной работы

1 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>136</b>	<b>160</b>	<b>150</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	16	17	17
Физическая подготовка, по лыжному спорту	15	17	16
Техническая подготовка по лыжному спорту	15	18	16
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	15	18	16
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	15	18	17
Интегральная подготовка по лыжному спорту	15	18	17
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	15	18	17
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	15	18	17
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	15	18	17
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часа на каждое занятие)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>184</b>	<b>174</b>



## 2 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>136</b>	<b>160</b>	<b>186</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	16	17	24
Физическая подготовка по лыжному спорту	15	17	24
Техническая подготовка по лыжному спорту	15	18	24
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	15	18	23
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	15	18	23
Интегральная подготовка по лыжному спорту	15	18	23
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	15	18	23
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	15	18	23
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	15	18	23
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часа на каждое занятие)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>184</b>	<b>210</b>

## 3 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>136</b>	<b>160</b>	<b>150</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	16	17	17
Физическая подготовка по лыжному спорту	15	17	16
Техническая подготовка по лыжному спорту	15	18	16
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	15	18	16
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	15	18	17
Интегральная подготовка по лыжному спорту	15	18	17
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	15	18	17
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	15	18	17
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	15	18	17
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часа на каждое занятие)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>184</b>	<b>174</b>

## 4 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>136</b>	<b>160</b>	<b>114</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	16	17	12
Физическая подготовка по лыжному спорту	15	17	12
Техническая подготовка по лыжному спорту	15	18	12
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	15	18	13
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	15	18	13
Интегральная подготовка по лыжному спорту	15	18	13
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	15	18	13
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико- тактической подготовки.	15	18	13
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	15	18	13
<b>Подготовка к практическим занятиям</b> (по 1 часа на каждое занятие)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям</b> (по 1 часа на каждый рубеж)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка курсовой работы</b>	-	-	<b>36</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>184</b>	<b>174</b>



## 5 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>136</b>	<b>160</b>	<b>78</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	16	17	8
Физическая подготовка по лыжному спорту	15	17	8
Техническая подготовка по лыжному спорту	15	18	8
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	15	18	9
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	15	18	9
Интегральная подготовка по лыжному спорту	15	18	9
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	15	18	9
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико- тактической подготовки.	15	18	9
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	15	18	9
<b>Подготовка к практическим занятиям</b> (по 1 часа на каждое занятие)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям</b> (по 1 часа на каждый рубеж)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>184</b>	<b>102</b>

## 6 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>36</b>	<b>60</b>	<b>78</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	4	6	8
Физическая подготовка по лыжному спорту	4	7	8
Техническая подготовка по лыжному спорту	4	6	8
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	4	7	9
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	4	6	9
Интегральная подготовка по лыжному спорту	4	7	9
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	4	7	9
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико- тактической подготовки.	4	7	9
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	4	7	9
<b>Подготовка к практическим занятиям</b> (по 1 часа на каждое занятие)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям</b> (по 1 часа на каждый рубеж)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>60</b>	<b>84</b>	<b>102</b>

## 7 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма	Заочная форма
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>91</b>	<b>115</b>	<b>114</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование.	10	12	12
Физическая подготовка по лыжному спорту	11	12	12
Техническая подготовка по лыжному спорту	10	13	12
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	10	13	13
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	10	13	13
Интегральная подготовка по лыжному спорту	10	13	13
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	10	13	13
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико- тактической подготовки.	10	13	13
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	10	13	13
<b>Подготовка к практическим занятиям</b> (по 1 часа на каждое занятие)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям</b> (по 1 часа на каждый рубеж)	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка курсовой работы</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>-</b>
<b>Подготовка к зачету/экзамену</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>160</b>	<b>184</b>	<b>138</b>



## 8 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>150</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	17
Физическая подготовка по лыжному спорту	17
Техническая подготовка по лыжному спорту	17
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	17
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	17
Интегральная подготовка по лыжному спорту	17
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	16
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	16
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	16
<b>Подготовка к практическим занятиям (по 1 часа на каждое занятие)</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)</b>	<b>3</b>
<b>Подготовка к зачету</b>	<b>18</b>
<b>Всего:</b>	<b>174</b>

## 9 семестр

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения
<b>Самостоятельное изучение тем дисциплины:</b>	<b>67</b>
Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование и лыжный инвентарь.	7
Физическая подготовка по лыжному спорту	8

Техническая подготовка по лыжному спорту	8
Специальная физическая подготовка по лыжному спорту	8
Технико-тактическая подготовка по лыжному спорту	8
Интегральная подготовка по лыжному спорту	7
Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования.	7
Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Совершенствование технико-тактической подготовки.	7
Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.	7
<b>Подготовка к практическим занятиям</b> (по 1 часа на каждое занятие)	<b>3</b>
<b>Подготовка к рубежным контролям</b> (по 1 часа на каждый рубеж)	<b>3</b>
<b>Подготовка к экзамену</b>	<b>27</b>
<b>Всего:</b>	<b>100</b>

## **6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **6.1. Перечень оценочных средств**

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для очной, очно-заочной, заочной формы обучения)
2. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, № 2, № 3 (для очной, очно-заочной, заочной формы обучения)
3. Вопросы к зачету, экзамену, (для очной, очно-заочной, заочной формы обучения)
4. Подготовка курсовой работы (для очной, очно-заочной, заочной формы обучения)

**6.2. Система балльно-рейтинговой оценки  
работы студентов по дисциплине  
1 Семестр**

№	Наименование	Содержание						
<b>Очная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	До 30
Примечания:	Занятий 28 0.5×28 =14	Занятий 28 0.5×28 = 14	На 8-ом занятии	На 18-ом занятии	На 28-ом занятии			
<b>Очно-заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	До 30
Примечания:	Занятий 16 0.5×16 =8	Занятий 16 0.5×16 =8	На 4-ом занятии	На 10-ом занятии	На 16-ом занятии			
<b>Заочная форма обучения</b>								
	Распределен	Распределение баллов						



	ие баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Вид учебной работы:	Посещение практических занятий	Активная работа на практических занятиях	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0,5	Кол.балл 0,5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0,5×3 =1,5	Занятий 3 0,5×3 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } 74... 90 – } зачтено 91...100 – }						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации ( <b>зачету</b> ) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения <b>зачета</b> «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» <b>зачтено</b> . По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен <b>зачет</b> .						
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации ( <b>зачету</b> ) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.						

## Очная форма обучения

### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала )	РК-1 7-14
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2 7-14
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3 7-14

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	14
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	13
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	12
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	11
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	10
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	9
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	8
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	7

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	14
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	13
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	12
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	11



5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	10
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	9
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	8
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	7

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	14
2.	28.00	46.00	13
3.	30.00	48.00	12
4.	32.00	50.00	11
5.	34.00	52.00	10
6.	36.00	54.00	9
7.	37.00	55.00	8
8.	38.00 и более	56.00 и более	7

### Очно-заочная форма обучения

#### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

#### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля	РК	Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1	11-18
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2	11 -18
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	11-18

#### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	18
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	17
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	16
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в	15



	нестандартных ситуациях	
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	14
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	13
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	12
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	11

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	18
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	17
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	16
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	15
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	14
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	13
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	12
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	11

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	18
2.	28.00	46.00	17
3.	30.00	48.00	16
4.	32.00	50.00	15
5.	34.00	52.00	14
6.	36.00	54.00	13
7.	38.00	56.00	12
8.	40.00 и более	58.00 и более	11

## Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

## Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1 15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2 15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3 16-23

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к	18



	неточному выполнению деталей техники	
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	37.00	55.00	17
8.	38.00 и более	56.00 и более	16

### 2 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Очная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	До 30
	Примечания:	Занятий 28 0.5×28 =14	Занятий 28 0.5×28 = 14	На 8-ом занятии	На 18-ом занятии	На 28-ом занятии		
<b>Очно-заочная форма обучения</b>								
1	Распределен	Распределение баллов						



	ие баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Вид учебной работы:	Посещение прак. занятий	Активная работа на прак. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	До 30
		Примечания:	Занятий 16 0.5×16=8	Занятий 16 0.5×16=8	На 4-ом занятии	На 10-ом занятии	На 16-ом занятии	
<b>Заочная форма обучения</b>								
	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение прак. занятий	Активная работа на прак. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0,5	Кол.балл 0,5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
Примечания:	Занятий 3 0,5×3=1,5	Занятий 3 0,5×3=1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии			
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } 74... 90 – } зачтено 91...100 – }						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине.</p> <p>Для получения <b>зачета</b> «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» <b>зачтено</b>.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен <b>зачет</b>.</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.</p>

### Очная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	7-14
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	7-14
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	7-14

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	14
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	13



3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	12
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	11
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	10
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	9
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	8
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	7

### Оценка технической подготовленности (ПК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы ПК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	14
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	13
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	12
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	11
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	10
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	9
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	8
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	7

### Оценка физической подготовленности (ПК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	14
2.	28.00	46.00	13
3.	30.00	48.00	12
4.	32.00	50.00	11
5.	34.00	52.00	10
6.	36.00	54.00	9
7.	37.00	55.00	8
8.	38.00 и более	56.00 и более	7



**Очно-заочная форма обучения**  
**Текущий контроль (ТК)**

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

**Рубежный контроль (РК 1-3)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1 11-18
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2 11 -18
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3 11-18

**Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	18
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	17
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	16
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	15
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	14
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	13
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	12
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	11

**Оценка технической подготовленности (РК-2)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	18
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	17
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	16
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	15
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к	14

	неточному выполнению деталей техники	
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	13
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	12
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	11

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	18
2.	28.00	46.00	17
3.	30.00	48.00	16
4.	32.00	50.00	15
5.	34.00	52.00	14
6.	36.00	54.00	13
7.	38.00	56.00	12
8.	40.00 и более	58.00 и более	11

### Заочная форма обучения

#### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

#### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	16-23

#### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19



5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	37.00	55.00	17
8.	38.00 и более	56.00 и более	16



### 3 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Очная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	До 30
		Примечания:	Занятий 28 0.5×28 =14	Занятий 28 0.5×28 = 14	На 8-ом занятии	На 18-ом занятии	На 28-ом занятии	
<b>Очно-заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	До 30
		Примечания:	Занятий 16 0.5×16 =8	Занятий 16 0.5×16 =8	На 4-ом занятии	На 10-ом занятии	На 16-ом занятии	
<b>Заочная форма обучения</b>								
	Распределен	Распределение баллов						

	ие баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0,5	Кол.балл 0,5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0,5×3 =1,5	Занятий 3 0,5×3 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } зачтено 74... 90 – } 91...100 – }						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине.</p> <p>Для получения <b>зачета</b> «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» <b>зачтено</b>.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен <b>зачет</b>.</p>						
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.</p>						



**Очная форма обучения**  
**Текущий контроль (ТК)**

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

**Рубежный контроль (РК 1-3)**

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	7-14
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	7-14
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	7-14

**Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)**

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	14
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	13
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	12
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	11
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	10
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	9
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	8
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	7

**Оценка технической подготовленности (РК-2)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	14
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	13
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	12
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	11
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к	10



	неточному выполнению деталей техники	
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	9
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	8
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	7

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	14
2.	28.00	46.00	13
3.	30.00	48.00	12
4.	32.00	50.00	11
5.	34.00	52.00	10
6.	36.00	54.00	9
7.	37.00	55.00	8
8.	38.00 и более	56.00 и более	7

### Очно-заочная форма обучения

#### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

#### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1	11-18
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2	11 -18
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	11-18

#### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	18
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	17
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	16
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	15
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории,	14

	демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	13
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	12
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	11

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	18
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	17
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	16
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	15
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	14
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	13
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	12
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	11

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	18
2.	28.00	46.00	17
3.	30.00	48.00	16
4.	32.00	50.00	15
5.	34.00	52.00	14
6.	36.00	54.00	13
7.	38.00	56.00	12
8.	40.00 и более	58.00 и более	11



## Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

## Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1 15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2 15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3 16-23

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19



5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	37.00	55.00	17
8.	38.00 и более	56.00 и более	16

### 4 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Очная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	До 30
Примечания:	Занятий 28 0.5×28 =14	Занятий 28 0.5×28 = 14	На 8-ом занятии	На 18-ом занятии	На 28-ом занятии			

Очно-заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						Зачет
		Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	
Примечания:	Занятий 16 0.5×16 =8	Занятий 16 0.5×16 =8	На 4-ом занятии	На 10-ом занятии	На 16-ом занятии			
Заочная форма обучения								
	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						Зачет
		Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0,5	Кол.балл 0,5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	
Примечания:	Занятий 3 0,5×3 =1,5	Занятий 3 0,5×3 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии			
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61... 73 – } зачтено 74... 90 – } 91... 100 – }						



3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине.</p> <p>Для получения <b>зачета</b> «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» <b>зачтено</b>.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен <b>зачет</b>.</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.</p>

## Очная форма обучения

### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	7-14
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	7-14
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	7-14

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	14
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями,	13



	логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	12
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	11
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	10
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	9
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	8
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	7

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	14
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	13
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	12
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	11
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	10
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	9
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	8
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	7

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	14
2.	28.00	46.00	13
3.	30.00	48.00	12
4.	32.00	50.00	11
5.	34.00	52.00	10
6.	36.00	54.00	9
7.	37.00	55.00	8
8.	38.00 и более	56.00 и более	7

## Очно-заочная форма обучения

### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1	11-18
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2	11 -18
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	11-18

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	18
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	17
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	16
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	15
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	14
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	13
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	12
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	11

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	18
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	17
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	16
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	15
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к	14



	неточному выполнению деталей техники	
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	13
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	12
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	11

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	18
2.	28.00	46.00	17
3.	30.00	48.00	16
4.	32.00	50.00	15
5.	34.00	52.00	14
6.	36.00	54.00	13
7.	38.00	56.00	12
8.	40.00 и более	58.00 и более	11

### Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала )	РК-1 15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2 15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3 16-23

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19

5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	37.00	55.00	17
8.	38.00 и более	56.00 и более	16



**Оценка качества выполнения и уровень защиты курсовой работы  
(заочная форма обучения)**

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита курсовой работы
1.	Качество рукописи и графическая часть	До 40
2.	Качество доклада	До 20
3.	Уровень защиты работы и ответов на вопросы	До 40
<b>Максимальная сумма баллов за курсовую работу</b>		<b>100</b>
Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам качества выполнения и уровня защиты курсовой работы	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично	

**Качество рукописи и графическая часть**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Тема раскрыта полностью и содержит дополнительный материал	40
2.	Содержательный материал, имеются свои выводы и находки, интересный подход и дополнительный материал	35
3.	Имеются две не принципиальные ошибки, но тема раскрыта и полностью изложена, есть свои выводы	30
4.	Имеются две не принципиальные ошибки, почти полное соответствие теме, все части логически связаны, изложены достаточно полно	25
5.	Имеются три не принципиальные ошибки, большое соответствие теме, части связаны логически, но в ограниченном объеме	20
6.	Имеются четыре не принципиальные ошибки, частичное соответствие темы, части почти все связаны, между которыми прослеживается связь, но есть логические ошибки	15
7.	В работе имеются до пяти не принципиальных ошибок, однако связь между частями слабая и не всегда согласуется с темой	10
8.	Текст написан, но имеются до восьми не принципиальных ошибок, слабая связь между частями и не всегда логичное изложение	5

**Качество доклада**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	С докладом ознакомлен, знает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, делает выводы и обобщения, свободно оперирует полученными знаниями, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко почти не задумываясь, приводит примеры из практики, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Демонстрирует осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16

6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может	13

### Уровень защиты работы и ответов на вопросы

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, докладывает эмоционально, проникновенно, артистично	40
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, выразительно читает с полным пониманием	35
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, читает без ошибок и запинок, делает необходимые акценты, сам исправляет допущенные ошибки	30
4.	Логично излагает теоретический материал, затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	25
5.	Отвечает на задаваемые вопросы, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	20
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	С трудом может объяснить отдельные положения рассмотренной теории, без подсказки преподавателя	10
8.	Пересказывает и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	5

### 5 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Очная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	До 30
	Примечания:	Занятий 28 0.5×28 =14	Занятий 28 0.5×28 = 14	На 8-ом занятии	На 18-ом занятии	На 28-ом занятии		



<b>Очно-заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение прак. занятий	Активная работа на прак. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	До 30
Примечания:	Занятий 16 $0.5 \times 16 = 8$	Занятий 16 $0.5 \times 16 = 8$	На 4-ом занятии	На 10-ом занятии	На 16-ом занятии			
<b>Заочная форма обучения</b>								
	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение прак. занятий	Активная работа на прак. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0,5	Кол.балл 0,5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
Примечания:	Занятий 3 $0,5 \times 3 = 1,5$	Занятий 3 $0,5 \times 3 = 1,5$	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии			
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } зачтено 74... 90 – } 91...100 – }						

3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине.</p> <p>Для получения <b>зачета</b> «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» <b>зачтено</b>.</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен <b>зачет</b>.</p>
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (<b>зачету</b>) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.</p>

### Очная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	7-14
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	7-14
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	7-14

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	14
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	13



3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	12
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	11
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	10
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	9
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	8
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	7

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	14
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	13
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	12
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	11
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	10
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	9
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	8
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	7

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	14
2.	28.00	46.00	13
3.	30.00	48.00	12
4.	32.00	50.00	11
5.	34.00	52.00	10
6.	36.00	54.00	9
7.	37.00	55.00	8
8.	38.00 и более	56.00 и более	7

**Очно-заочная форма обучения**  
**Текущий контроль (ТК)**

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

**Рубежный контроль (РК 1-3)**

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1	11-18
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2	11 -18
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	11-18

**Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	18
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	17
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	16
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	15
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	14
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	13
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	12
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	11

**Оценка технической подготовленности (РК-2)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	18
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	17
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	16
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	15
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к	14



	неточному выполнению деталей техники	
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	13
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	12
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	11

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	18
2.	28.00	46.00	17
3.	30.00	48.00	16
4.	32.00	50.00	15
5.	34.00	52.00	14
6.	36.00	54.00	13
7.	38.00	56.00	12
8.	40.00 и более	58.00 и более	11

### Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	16-23

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории,	18

	демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	37.00	55.00	17
8.	38.00 и более	56.00 и более	16



## 6 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Очная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 15	Кол.балл До 15	Кол.балл До 16	До 30
		Примечания:	Занятий 24 0.5×24 =12	Занятий 24 0.5×24 = 12	На 8-ом занятии	На 16-ом занятии	На 24-ом занятии	
<b>Очно-заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практ. занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 19	Кол.балл До 19	Кол.балл До 20	До 30
		Примечания:	Занятий 12 0.5×12 =6	Занятий 12 0.5×12 =6	На 4-ом занятии	На 8-ом занятии	На 12-ом занятии	
<b>Заочная форма обучения</b>								
	Распределен	Распределение баллов						

	ие баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Вид учебной работы:	Посещение прак. занятий	Активная работа на прак. занятии	РК №1	РК №2	РК№3	Зачет
		Балльная оценка:	Кол.балл. 0,5	Кол.балл 0,5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
		Примечания:	Занятий 3 0,5×3 =1,5	Занятий 3 0,5×3 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На3-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61... 73 – } зачтено 74... 90 – } 91... 100 – }						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации ( <b>зачету</b> ) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения <b>зачета</b> «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» <b>зачтено</b> . По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен <b>зачет</b> .						
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации ( <b>зачету</b> ) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.						



## Очная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

## Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала )	РК-1 8-15
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2 8-15
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3 9-16

## Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	15
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	14
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	13
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	12
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	11
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	10
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	9
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	8

## Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	15
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	14
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	13
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	12
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к	11

	неточному выполнению деталей техники	
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	10
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	9
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	8

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	16
2.	28.00	46.00	15
3.	30.00	48.00	14
4.	32.00	50.00	13
5.	34.00	52.00	12
6.	36.00	54.00	11
7.	37.00	55.00	10
8.	38.00 и более	56.00 и более	9

### Очно-заочная форма обучения

#### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

#### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1	12-19
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2	12 -19
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	13-20

#### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	19
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	18
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	17
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	16
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории,	15



	демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	14
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	13
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	12

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	19
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	18
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	17
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	16
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	15
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	14
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	13
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	12

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	20
2.	28.00	46.00	19
3.	30.00	48.00	18
4.	32.00	50.00	17
5.	34.00	52.00	16
6.	36.00	54.00	15
7.	38.00	56.00	14
8.	40.00 и более	58.00 и более	13

**Заочная форма обучения**  
**Текущий контроль (ТК)**

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

**Рубежный контроль (РК 1-3)**

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала )	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	16-23

**Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

**Оценка технической подготовленности (РК-2)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18



6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (ПК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	37.00	55.00	17
8.	38.00 и более	56.00 и более	16

### 7 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Очная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение практ. занятий	Активная работа на практи. занятии	ПК №1	ПК №2	ПК №3	Экзамен
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	Кол.балл До 14	До 30
	Примечания:	Занятий 28 0.5×28 =14	Занятий 28 0.5×28 = 14	На 8-ом занятии	На 18-ом занятии	На 28-ом занятии		
<b>Очно-заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной	Распределение баллов						
		Вид учебной работы:	Посещение практ. занятий	Активная работа на практи. занятии	ПК №1	ПК №2	ПК №3	Экзамен

	работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Балльная оценка:	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	Кол.балл До 18	До 30
		Примечания:	Занятий 16 0.5×16 =8	Занятий 16 0.5×16 =8	На 4-ом занятии	На 10-ом занятии	На 16-ом занятии	
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (<b>экзамен</b>) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине и курсовой работы (для студентов очной и очно-заочной формы обучения).</p> <p>Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно».</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и и выставлена за <b>экзамен</b> «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».</p>						
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (<b>экзамен</b>) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.</p>						



**Очная форма обучения**  
**Текущий контроль (ТК)**

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

**Рубежный контроль (РК 1-3)**

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	7-14
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	7-14
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	7-14

**Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)**

№ /№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	14
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	13
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	12
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	11
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	10
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	9
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	8
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	7

**Оценка технической подготовленности (РК-2)**

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	14
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	13
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	12
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	11

5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	10
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	9
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	8
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	7

### Оценка физической подготовленности (ПК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	14
2.	28.00	46.00	13
3.	30.00	48.00	12
4.	32.00	50.00	11
5.	34.00	52.00	10
6.	36.00	54.00	9
7.	37.00	55.00	8
8.	38.00 и более	56.00 и более	7

### Оценка качества выполнения и уровень защиты курсовой работы (очная форма обучения)

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита курсовой работы
1.	Качество рукописи и графическая часть	До 40
2.	Качество доклада	До 20
3.	Уровень защиты работы и ответов на вопросы	До 40
<b>Максимальная сумма баллов за курсовую работу</b>		<b>100</b>
Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам качества выполнения и уровня защиты курсовой работы	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично	

### Качество рукописи и графическая часть

№/№	Содержание контроля	Баллы ПК
1.	Тема раскрыта полностью и содержит дополнительный материал	40
2.	Содержательный материал, имеются свои выводы и находки, интересный подход и дополнительный материал	35
3.	Имеются две принципиальные ошибки, но тема раскрыта и полностью изложена, есть свои выводы	30
4.	Имеются две принципиальные ошибки, почти полное соответствие теме, все части логически связаны, изложены достаточно полно	25



5.	Имеются три непринципиальные ошибки, большое соответствие теме, части связаны логически, но в ограниченном объеме	20
6.	Имеются четыре непринципиальные ошибки, частичное соответствие темы, части почти все связаны, между которыми прослеживается связь, но есть логические ошибки	15
7.	В работе имеются до пяти непринципиальных ошибок, однако связь между частями слабая и не всегда согласуется с темой	10
8.	Текст написан, но имеются до восьми непринципиальных ошибок, слабая связь между частями и не всегда логичное изложение	5

#### Качество доклада

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	С докладом ознакомлен, знает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, делает выводы и обобщения, свободно оперирует полученными знаниями, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко почти не задумываясь, приводит примеры из практики, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Демонстрирует осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может	13

#### Уровень защиты работы и ответов на вопросы

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, докладывает эмоционально, проникновенно, артистично	40
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, выразительно читает с полным пониманием	35
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, читает без ошибок и запинок, делает необходимые акценты, сам исправляет допущенные ошибки	30
4.	Логично излагает теоретический материал, затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	25
5.	Отвечает на задаваемые вопросы, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	20
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	С трудом может объяснить отдельные положения рассмотренной теории, без подсказки преподавателя	10
8.	Пересказывает и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	5

## Очно-заочная форма обучения

### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний ( в объеме изученного материала )	РК-1	11-18
2.	Оценка технической подготовленности ( в объеме изученного материала )	РК-2	11 -18
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	11-18

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материала, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	18
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	17
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	16
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	15
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	14
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	13
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	12
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	11

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	18
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	17
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	16
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	15
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе	14



	передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	13
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	12
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	11

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	18
2.	28.00	46.00	17
3.	30.00	48.00	16
4.	32.00	50.00	15
5.	34.00	52.00	14
6.	36.00	54.00	13
7.	38.00	56.00	12
8.	40.00 и более	58.00 и более	11

### Оценка качества выполнения и уровень защиты курсовой работы (очно-заочная форма обучения)

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита курсовой работы
1.	Качество рукописи и графическая часть	До 40
2.	Качество доклада	До 20
3.	Уровень защиты работы и ответов на вопросы	До 40
<b>Максимальная сумма баллов за курсовую работу</b>		<b>100</b>
Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам качества выполнения и уровня защиты курсовой работы	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично	

### Качество рукописи и графическая часть

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Тема раскрыта полностью и содержит дополнительный материал	40
2.	Содержательный материал, имеются свои выводы и находки, интересный подход и дополнительный материал	35
3.	Имеются две непринципиальные ошибки, но тема раскрыта и полностью изложена, есть свои выводы	30

4.	Имеются две непринципиальные ошибки, почти полное соответствие теме, все части логически связаны, изложены достаточно полно	25
5.	Имеются три непринципиальные ошибки, большое соответствие теме, части связаны логически, но в ограниченном объеме	20
6.	Имеются четыре непринципиальные ошибки, частичное соответствие темы, части почти все связаны, между которыми прослеживается связь, но есть логические ошибки	15
7.	В работе имеются до пяти непринципиальных ошибок, однако связь между частями слабая и не всегда согласуется с темой	10
8.	Текст написан, но имеются до восьми непринципиальных ошибок, слабая связь между частями и не всегда логичное изложение	5

### Качество доклада

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	С докладом ознакомлен, знает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, делает выводы и обобщения, свободно оперирует полученными знаниями, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко почти не задумываясь, приводит примеры из практики, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Демонстрирует осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может	13

### Уровень защиты работы и ответов на вопросы

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, докладывает эмоционально, проникновенно, артистично	40
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, выразительно читает с полным пониманием	35
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, читает без ошибок и запинок, делает необходимые акценты, сам исправляет допущенные ошибки	30
4.	Логично излагает теоретический материал, затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	25
5.	Отвечает на задаваемые вопросы, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	20
6.	Воспроизводит учебный материал, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	С трудом может объяснить отдельные положения рассмотренной теории, без подсказки преподавателя	10
8.	Пересказывает и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	5



## 7 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
	Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×15 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } 74... 90 – } зачтено 91...100 – }						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации ( <b>зачет</b> ) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -61 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно». По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 61 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставляется зачет.						

4	<p>Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра</p>	<p>В случае если к промежуточной аттестации (<b>зачет</b>) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):          -выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.          Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.</p>
---	--	--

### Заочная форма обучения

#### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

#### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала )	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	16-23

#### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не	16



	может обобщить знания, без подсказки преподавателя	
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	38.00	56.00	17
8.	40.00 и более	58.00 и более	16

## 8 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Зачет
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 23	До 30
	Примечания:	Занятий 3 0.5×3 =1,5	Занятий 3 0.5×15 =1,5	На 1-ом занятии	На 2-ом занятии	На 3-ом занятии		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – не зачтено; 61...73 – } 74... 90 – } зачтено 91...100 – }						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	Для допуска к промежуточной аттестации ( <b>зачет</b> ) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине. Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно». По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставляется зачет.						



4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	В случае если к промежуточной аттестации ( <b>зачет</b> ) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): - выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов. Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.
---	---	---

### Заочная форма обучения

#### Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

#### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	16-23

#### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не	16

	может обобщить знания, без подсказки преподавателя	
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	23
2.	28.00	46.00	22
3.	30.00	48.00	21
4.	32.00	50.00	20
5.	34.00	52.00	19
6.	36.00	54.00	18
7.	38.00	56.00	17
8.	40.00 и более	58.00 и более	16



## 9 Семестр

№	Наименование	Содержание						
<b>Заочная форма обучения</b>								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы, сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	РК №3	Экзамен
		Бал. оценка	Кол.балл. 0.5	Кол.балл 0.5	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	Кол.балл До 22	До 30
	Примечания:	Занятий 4 0.5×4 =2	Занятий 4 0.5×4 =2	На1-ом занятии	На 3-ом занятии	На 4-ом занятии		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (<b>экзамен</b>) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине и контрольную работу (для студентов заочной формы обучения).</p> <p>Для получения экзаменационной оценки «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» оценки «удовлетворительно».</p> <p>По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлена за <b>экзамен</b> «автоматически» оценка «хорошо» или «отлично».</p>						

4	<p>Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра</p>	<p>В случае если к промежуточной аттестации (экзамен) набрана сумма менее 50 баллов студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий. Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</li> </ul> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2, РК№3.</p>
---	--	---

### Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	0,5
2.	Активная работа на занятии	0,5

### Рубежный контроль (РК 1-3)

№/№	Содержание контроля		Баллы РК
1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	15-22
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	15-22
3.	Оценка физической подготовленности (девушки -5 км, юноши -10 км)	РК-3	15-22

### Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	22
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	21
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	20
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	19
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	18
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	17



7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	16
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	15

### Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет способом передвижения, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	22
2.	Способ передвижения выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	21
3.	Способ передвижения выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	20
4.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	19
5.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	18
6.	Способ передвижения выполнен правильно, в способе передвижения допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
7.	Способ передвижения выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	16
8.	Способ передвижения выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению основы техники и неточному выполнению деталей техники	15

### Оценка физической подготовленности (РК-3)

№/№	ДЕВУШКИ 5 КМ	ЮНОШИ 10 КМ	Баллы за выполненный норматив
1.	26.00 и меньше	44.00 и меньше	22
2.	28.00	46.00	21
3.	30.00	48.00	20
4.	32.00	50.00	19
5.	34.00	52.00	18
6.	36.00	54.00	17
7.	38.00	56.00	16
8.	40.00 и более	58.00 и более	15

### 6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами (очной, очно-заочной, заочной формы обучения) основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Рубежный контроль №1 оценка знаний проводится в устной форме по предлагаемым вопросам. Задание для рубежного контроля № 1 состоит из 10



теоретических вопросов. Студент отвечает на один вопрос. Преподаватель оценивает ответ, и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

**Рубежный контроль №2 оценка технической подготовленности** проводится в рамках изучаемого материала по дисциплине. Студенту предлагается выполнить один из 8 лыжных способов передвижений на учебной лыжне (площадка). Преподаватель оценивает выполнение и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

**Рубежный контроль №3 оценка физической подготовленности,** проводятся соревнования по лыжным гонкам, для (девушек 5 км), для (юношей 10 км), с соблюдением правил соревнований в лыжных гонках. Соревнования проводятся на учебном кругу длиной 5 км (лыжная база КГУ п.Увал). Преподаватель фиксирует результат прохождения дистанции по секундомеру, в финишном протоколе соревнований. По завершению соревнований, сравнивает и оценивает результат прохождения дистанции, с предлагаемыми нормативами, и выставляет соответствующий балл. Полученные баллы по каждому студенту преподаватель заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в организационный отдел института. Студенты, сдавшие РК№1, РК№2, РК№3 допускаются до **зачета**. Преподаватель в назначенный день, согласно расписания, получает в деканате ведомость на **зачет** по изучаемой дисциплине.

**Зачет** проводится в традиционной устной форме. В день сдачи **зачета** студент должен иметь зачетную книжку. На **зачете** предлагаются **20 вопросов**, задание содержит по два вопроса. Получив вопросы, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в оргкомитет института в день сдачи зачета, а также выставляется отметка о **зачете** в зачетную книжку студента.

Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в деканат факультета. Студенты, сдавшие РК№1, РК№2, РК№3, допускаются до **экзамена**. Преподаватель в назначенный день, согласно расписания, получает в оргкомитете института ведомость на **экзамен** по изучаемой дисциплине.

**Экзамен** проводится в традиционной устной форме. В день сдачи **экзамена** студент должен иметь зачетную книжку. На **экзамене** предлагаются **40 вопросов**, задание содержит по два вопроса. Получив вопросы, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в



последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в оргкомитет института в день сдачи экзамена, а также выставляется отметка полученная на экзамене в зачетную книжку студента.

#### **6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и зачета**

**Задание на рубежный контроль №1** (очная, очно-заочная, заочная форма обучения) Оцениваются знания в объеме изученного материала:

1. Лыжная подготовка в общеобразовательной школе.
2. Одежда лыжника на учебных занятиях, на соревнованиях.
3. Предупреждение травматизма на занятиях по лыжному спорту
4. Лыжные мази их выбор и назначение. Виды лыжных мазей.
5. Зоны смазки лыж. Порядок нанесения лыжных мазей и парафинов.
6. Подготовка пластиковых лыж
7. Подготовка деревянных лыж.
8. Основные термины и понятия техники. Посадка лыжника.
9. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
10. Основные требования, предъявляемые к технике

**Задания на рубежный контроль №2** (очная, очно-заочная, заочная форма обучения) Оценивается техническая подготовленность в рамках изучаемого материала:

1. Техника выполнения движения коньковым ходом.
2. Техника выполнения движения классическим ходом.
3. Техника выполнения подъем «лесенкой».
4. Техника выполнения торможения «плугом».
5. Техника выполнения торможения «упором».
6. Техника выполнения поворота в движении «переступанием».
7. Техника выполнения поворота в движении «плугом».
8. Техника выполнения спуска в основной стойке.

**Задания на рубежный контроль №3** (очная, очно-заочная, заочная форма обучения) Оценивается физическая подготовленность и сдача нормативов. Соревнования (лыжная база КГУ п.Увал) с соблюдением правил по лыжным гонкам на дистанции: девушки 5 км, юноши 10 км.

**Вопросы к зачету по изучаемой дисциплине:**

1. Основные термины и понятия при изучении лыжного спорта.
2. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
3. Классификация способов передвижения на лыжах.
4. Основные требования, предъявляемые к технике
5. Техника движения попеременному двухшажному ходу. Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.

6. Техника движения одновременно бесшажному ходу. Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  7. Техника движения одновременно одношажному ходу. Согласованность движений. Работа рук и ног.
  8. Техника торможения «плугом». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  9. Техника торможения «упором». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  10. Техника поворота в движении «переступанием». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  11. Техника поворота в движении «плугом». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  12. Техника поворота в движении «упором». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  13. Техника поворота на месте «махом». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  14. Техника преодоления подъема способом «скользящий шаг». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  15. Техника преодоления подъема способом «ступающий шаг». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  16. Техника преодоления подъема «полуелочкой». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  17. Техника преодоления подъема «елочкой». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  18. Техника преодоления подъема «лесенкой». Согласованность движений. Работа рук и ног. Ошибки.
  19. Техника преодоления спуска в «основной стойке». Силы, действующие на лыжника. Работа рук и ног. Ошибки.
  20. Техника преодоления спуска в «низкой стойке». Силы, действующие на лыжника. Работа рук и ног. Ошибки.
- Вопросы к экзамену по изучаемой дисциплине:**
1. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
  2. Методика обучения одновременно бесшажному ходу.
  3. Методика обучения одновременно одношажному ходу (скоростной, основной).
  4. Методика обучения коньковому одновременно одношажному ходу.
  5. Методика обучения коньковому попеременному ходу.
  6. Методика обучения коньковому двухшажному ходу.
  7. Методика обучения коньковому ходу без отталкивания руками (с махами, без махов рук).



- 8.Методика обучения преодолению. Подъема «елочка».
- 9.Методика обучения преодолению подъема «полуелочкой».
- 10.Методика обучения преодолению подъема «лесенка».
- 11.Методика обучения преодолению спусков.
- 12.Методика обучения торможениям: «упором», «плугом», «палками», «падением».
- 13.Методика обучения преодоления поворотов в движении «переступанием».
- 14.Методика обучения преодоления поворотов в движении «упором».
- 15.Методика обучения преодоления поворотов в движении «плугом».
- 16.Круговой метод тренировки. Хар-ка. Задачи. Применение.
- 17.Игровой метод тренировки. Хар-ка. Задачи. Применение.
- 18.Интервальный метод тренировки. Хар-ка. Задачи. Применение.
- 19.Повторный метод тренировки. Хар-ка. Задачи. Применение.
- 20.Попеременный метод тренировки. Хар-ка. Задачи. Применение.
- 21.Равномерный метод тренировки. Хар-ка. Задачи. Применение.
- 22.Контрольный метод спортивной тренировки. Хар-ка. Задачи. Применение.
- 23.Методика развития силовых показателей лыжника.
- 24.Методика развития скоростных показателей лыжника.
- 25.Методика развития показателей выносливости у лыжника.
- 26.Методика развития показателей гибкости у лыжников.
- 27.Методика развития показателей ловкости у лыжника.
- 28.Организация спортивной тренировки по лыжному спорту со школьниками.
- 29.Организация спортивной тренировки по лыжному спорту со взрослыми.
- 30.Личный режим, гигиена и питание лыжника. Предупреждение травматизма, обморожения.
- 31.Техника безопасности при организации занятий по лыжному спорту.
- 32.Организация научно-исследовательской работы по лыжному спорту и лыжной подготовке.
- 33.Характер и виды соревнований. Положение о соревнованиях.
- 34.Заявка на участие в соревнованиях.
- 35.Медицинское обслуживание соревнований.
- 36.Обязанности и права участников соревнований.
- 37.Обязанности и права представителей и тренера.
- 38.Начальник трасс. Лыжный стадион. Судьи по стилю.
- 39.Работа судей на старте. Место старта
- 40.Работа судей на финише. Место финиша.

### **6.5. Фонд оценочных средств**

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

## **7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

### **7.1. Основная учебная литература**

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед.учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.А.Кашкаров, И.П.Кравцевич; Под ред. Ю.Д.Железняк. -М.: Издательский центр «Академия», 2002.-384с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед.учеб.заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2000.-368 с.
3. Лыжный спорт: Учеб.для инст-ов,техн. Физ.культуры/Под ред. В.Д.Евстратова, Б.И.Сергеева, Г.Б.Чукардина. -М.: Физкультура и спорт,1989.-319

### **7.2. Дополнительная учебная литература**

1. Мелентьева Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие/Сост. Н.Н.Мелентьева, Н.В.Румянцева.- М.: Спорт, 2016.-216 с.- Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков: научно-методическое пособие/В.Н.Плохой.-М.:Спорт,2016.-184 .- Доступ из ЭБС «znanium.com»
3. Якимов А.М.Основы тренерского мастерства: Учебно-методическое пособие / Якимов А.М., - 2-е изд. - М.:Спорт, 2015. - 176 с.- Доступ из ЭБС «znanium.com»

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Михайлова Т.В. Дневник спортсмена: Методическое пособие / Михайлова Т.В., Губа В.П. - М.:Спорт, 2017. - 78 с.- Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Карельская И.Е.Лыжный спорт с методикой преподавания: учеб.пособие/И.Е.Карельская; Сев.федер. ун-т им.Ломоносова.- Архангельск:САФУ,2015.-114 с.-Доступ из ЭБС «Консультант студент»
3. Холодов Ж.К.Кузнецов В.С.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.-480с.

## **9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. <http://sportislife.ru/drugie/dschool/> Лыжный спорт в школе
  2. [http://stud.wiki/sport/2c0b65635a2bc69b4d43a89421306c37\\_0.html](http://stud.wiki/sport/2c0b65635a2bc69b4d43a89421306c37_0.html)
- Особенности построения спортивной тренировки в лыжном спорте
3. <https://studfiles.net/preview/2976174/page:5/> Методы тренировки в лыжном спорте
  4. [http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00090970\\_0.html](http://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00090970_0.html) Лыжная подготовка в школе
  5. <http://www.fizkult-ura.com/skiing/3> Подготовка лыжного инвентаря



## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

При сообщении теоретических сведений перед организацией практических занятий используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

## **11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Подготовка материальной базы включает в себя: оборудование лыжехранилища и ремонт старого, и приобретение нового лыжного инвентаря. Качество лыжного инвентаря, правильное его хранение, быстрая выдача на занятия и прием после окончания занятия во многом определяют четкую организацию и эффективность изучения дисциплины лыжный спорт. До начала занятий по дисциплине необходимо пополнить инвентарь новыми лыжами, ботинками и палками. Для продуктивного учебного процесса необходимо иметь 100 пар лыж различного размера от 165см до 200 см.

Качество учебной работы по дисциплине лыжный спорт во многом зависит от наличия лыжного инвентаря и умелого применения лыжных мазей.

Для занятий необходим следующий спортивный инвентарь: лыжи (деревянные и пластиковые), лыжные палки, лыжные ботинки установленные на деревянные и пластиковые лыжи). Начальное обучение на деревянных лыжах проще, чем на пластиковых.

При выборе лыж учитывается, два основных фактора: длину и массу тела лыжника.

Способы выбора лыж:

1) лыжи ставят у носка ноги и поднимают вверх выпрямленную руку- согнутые пальцы должны быть наложены на верхний конец лыжи;

2) оптимальную длину лыж для классического хода определяют по формуле: длина тела лыжника +30-35 см; для продвижения коньковым ходом по формуле: длина тела лыжника +10-20 см.

3) по длине и массе тела лыжника. Если лыжи короткие, то на них труднее скользить, если слишком длинные – сложнее выполнять повороты, преодолевать подъемы и спуски.

Лыжные палки должны состоять из стержня, темляка (петля для руки), рукоятки, опорного элемента (кольцо или «лапка»), наконечника. Темляк подгоняется таким образом, чтобы кисть лыжника, опиралась на петлю палки, не сжимала жестко руку.

Для передвижения классическими ходами рекомендуется выбирать палки следующим образом:



1) лыжник стоит на полу, то палки должны доходить до верхней части его плеча, что примерно на 30 см меньше длины тела лыжника;

2) если лыжник стоит на снегу, то палки должны доходить ему до плеча, т.к. они на длину наконечника проваливаются в снег. При передвижении коньковым ходом используются палки на 10-20 см длиннее, но по правилам соревнований длина палок не должна превышать длину тела лыжника.

Лыжные ботинки должны быть легкими, удобными и с прочной эластичной подошвой. При выборе ботинок, учитывая что они изготавливаются более свободными, следует брать тот размер лыжных ботинок, который соответствует номеру обычной обуви или на 0,5-1,0 размер больше. В тесной обуви ноги быстро замерзают и можно их натереть. В слишком свободной обуви трудно управлять лыжами. Лыжные крепления подбирают к имеющимся ботинкам, правильная установка крепления позволяет легче управлять лыжами, ко всем креплениям прилагается инструкция по их установке.

Одежда лыжника для занятий должна отвечать следующим требованиям: защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной, не стеснять движений лыжника во время занятий, хорошо впитывать влагу, быть эстетичной и не слишком свободной. Выбор одежды зависит от температуры и влажности воздуха, от задач учебно-тренировочного процесса, от подготовленности занимающихся. В любую погоду на голове у лыжника должна быть плотная шапочка, закрывающая в случае необходимости уши. Правильно подобранная одежда предохраняет организм, как от переохлаждения так и от перегревания.

Для хорошего скольжения и сцепления лыж со снегом при отталкивании следует использовать лыжные мази которые для удобства использования принято окрашивать в стандартные цвета, и которые соответствуют определенным температурам: твердые для морозной погоды и сухого снега (от -1 до -30°C); полутвердые для переходной погоды от мороза к оттепели (от -1 до +1°C); жидкие для мокрого снега и гололеда (от +2 до +4°C). Для улучшения скольжения пластиковых лыж следует использовать парафины для удобства использования принято окрашивать в стандартные цвета, и которые соответствуют определенным температурам: обычные, состоящие в основном из углерода; с низким содержанием фтор углеродов, применяемые при низких температурах, а также как грунт под порошки, с высоким содержанием фтор углеродов, чистые фтор углероды.

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины лыжный спорт используются мультимедийные слайды по дисциплине лыжный спорт, видео фильмы «техническая подготовка лыжника», «спуски», «торможения».

Для мониторинга функционального состояния занимающихся на протяжении занятий преподаватель должен иметь секундомер.



Эффективность учебной работы по дисциплине лыжный спорт во многом зависит от правильного выбора и своевременной и тщательно подготовки мест занятий. Трасса расчищается от препятствий и делается как можно шире, минимальная ширина должна позволить проложить по всей трассе две лыжни. На спуске ширина трассы 3-4 м, а в местах поворота на не менее 5 м. В предсезонный период трасса должна быть утрямбована и сохраниться таким образом, чтобы была обеспечена безопасность. В зимний период трасса регулярно укатывается и готовится в течении всей зимы м после каждого снегопада. В зависимости от поставленных задач, все занятия приводятся на учебной площадке, учебной или тренировочной лыжне.

Учебная площадка состоит из горизонтальной части, а другая имеет небольшой уклон 20-30, что позволяет изучать технику в облегченных условиях под уклон. Размеры учебной площадки – (100×40 м и более 120×60 м).

Учебная лыжня прокладывается в виде замкнутой петли, близко подходящих друг к другу в нескольких местах, чтобы преподавателю было удобно наблюдать за занимающимися, делать замечания, исправлять ошибки. Размеры учебной лыжни – (от 400 м до 1000 м).

Тренировочная лыжня прокладывается для дальнейшего совершенствования технической и физической подготовленности. Форма тренировочной лыжни может быть самой различной: круг, овал, два или три сходящихся круга, включающих участки ровной лыжни, подъемы и спуски различной длины и крутизны. Размеры тренировочной лыжи – (от 500 м до 5000 м).

Для проведения соревнований по лыжным гонкам следует оборудовать место старта «СТАРТ» и финиша разметкой «ФИНИШ». Место старта должно быть на плоской или почти плоской местности и быть достаточно широкой. Место финиша должно быть прямолинейным и проходить по ровной плоскости. Дистанция размечается с внутренней стороны специальными флажками яркого цвета (красного, оранжевого, синего).

К занятиям допускаются студенты прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний со стороны здоровья.

При проведении занятий требуется соблюдать правила поведения, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий возможно воздействие опасных факторов:

- обморожение при проведении занятий;
- травмы при ненадежном креплении лыж и ботинок;
- потертости ног и рук при неправильной подгонке лыжных ботинок и лыжных палок;
- травмы при падении во время спуска с горы.

При проведении занятий необходимо иметь медицинскую аптечку.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спуске с горы не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки. После спуска не останавливаться на выкате у подножья горы во избежание столкновения с другим лыжником. Следить за другими участниками занятий и предупреждать о первых признаках обморожения. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщать об этом преподавателю. При получении травм и плохом самочувствии, необходимо обратиться в физкультурный диспансер.

С началом занятий по дисциплине лыжный спорт на преподавателя ложится значительная физическая нагрузка. В условиях низких температур, ветра и возможных снегопадов, неоднократный приход из тепла на мороз, все это оказывает заметное влияние на функциональное состояние преподавателя. Перед началом лыжных сборов преподаватель должен провести несколько самостоятельных занятий, тренировок на лыжах. Повторить технику способов передвижения на лыжах, восстановить утраченные навыки, повысить физическую подготовленность, добиться образцового показа техники ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов в движении. От этого во многом будет зависеть качество учебного процесса.



Аннотация к рабочей программе дисциплины

**Физкультурно - спортивное совершенствование  
(Лыжный спорт)**

образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль):

*Физическая культура и безопасность жизнедеятельности*

Трудоемкость дисциплины: 39 зачетных единиц трудоемкости (1404 академических часа)

Семестр: 1-7 (очная, очно-заочная форма обучения), 1-9 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: Зачет (1-8 семестр), Экзамен (7,9 семестр)

Содержание дисциплины. Теоретическая подготовка. Термины, понятия. Безопасность на занятиях. Оборудование. Физическая подготовка по лыжному спорту. Техническая подготовка по лыжному спорту. Специальная физическая подготовка по лыжному спорту. Техничко-тактическая подготовка по лыжному спорту. Интегральная подготовка по лыжному спорту. Соревновательная деятельность по лыжному спорту: контрольные, квалификационные, официальные соревнования. Участие в основных соревнованиях по лыжному спорту. Практическое судейство соревнований. Выполнение функций членов судейской бригады по лыжному спорту.