

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.11.2023 13:29:41  
Уникальный программный ключ:  
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

Утверждено:

на заседании кафедры физической культуры и спорта  
протокол № 4 от 21.11.2022 г.  
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

Согласовано:

Председатель УМК  
факультета педагогики  
подписано ЭЦП /Маштакова Л.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
для очной формы обучения**

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт  
Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**программа бакалавриата**

Направление подготовки (специальность)  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)

Квалификация  
Бакалавр

Разработчик (составитель) <u>Старший преподаватель</u> (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Десяткина Л.Ю.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
---	---

Для приема: 2020-2021 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Десяткина Л.Ю.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины, утверждены на заседании кафедры \_\_\_\_\_, протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Ф.И.О/

## Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций.....	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся).....	6
4. Фонд оценочных средств по дисциплине .....	14
4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.....	14
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.....	16
4.3. Рейтинг-план дисциплины .....	35
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	36
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	36
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	36
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	37

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций**

По итогам освоения дисциплины обучающийся должен достичь следующих результатов обучения:

Категория (группа) компетенций (при наличии ОПК)	Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин

	<p>процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);</p>	<p>дисциплин</p> <p>ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>	<p>Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам</p>
--	--	---	--

## **2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 5,6 семестре.

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по лыжному спорту для обеспечения готовности к реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов и способности организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности

## **3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)**

ФГБОУ ВО «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»  
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУН<sub>И</sub>Т  
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт»

на 5,6 семестр

очная

форма обучения

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	5/180
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	73.7
лекций	12
практических/ семинарских	8
лабораторных	52
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	1.7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	71.5
Учебных часов на подготовку к экзамену (Контроль)	34.8

Форма контроля:

Экзамен 6 семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)						Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		Лек	Лаб	П	Эк	Ко Р	СР С			
3 курс / 5 семестр										
1	Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения									
1.1	<p>Основы техники передвижения на лыжах</p> <p>Термины и определения понятий техники передвижения на лыжах. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах. Общие требования к технике лыжных ходов. Способы преодоления подъемов. Спуски на лыжах. Устойчивость на спусках и преодоление неровностей. Способы торможения при спусках на лыжах. Способы поворотов на месте и в движении.</p>	2	2	2			8	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4	Реферат	Практическое задание, Тестирование, Контрольный норматив, Семинар
1.2	<p>Методика обучения передвижению на лыжах</p> <p>Последовательность обучения элементам одновременного бесшажного</p>		8				10	Осн. лит-ра № 1 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4	Реферат	Практическое задание, Тестирование

	<p>хода. Последовательность обучения элементам попеременного двухшажного хода. Последовательность обучения способам рулящих поворотов.</p> <p>Подводящие упражнения. Последовательность обучения элементам одновременного одношажного хода. Последовательность обучения элементам одновременного двухшажного конькового хода. Средства и методы совершенствования лыжных ходов в целом. Последовательность обучения элементам поворота переступанием. Подводящие упражнения. Последовательность обучения способам маховых поворотов. Подводящие упражнения.</p>								
2	<p>Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту</p>								
2.1	<p>Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками юношами</p> <p>Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного и школьного возраста. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на занятиях лыжным спортом. Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе. Задачи подготовки лыжников на начальном этапе. Количество занятий в</p>	2	8			8	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4</p>	<p>Реферат</p>	<p>Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание</p>

	неделю и их продолжительность. Нормы нагрузок. Средства и методы подготовки в осеннем периоде. Средства и методы подготовки в зимнем периоде. Средства и методы подготовки в весеннее - летнем периоде. Содержание и организация самостоятельных занятий.									
2.2	Основы системы спортивной подготовки  Содержание подготовки. Основные средства спортивной подготовки. Методы тренировки. Варианты и сочетание методов. Управление процессом спортивной подготовки. Значение планирования и учета для организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции по лыжному спорту. Планирование спортивно-массовых мероприятий по лыжам.	2	8	2			9.5	Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 1,2,3,4	Реферат	Тестирование, Семинар, Лабораторная работа, Контрольный норматив
3	Контрольная работа					1	0.5			
Итого по 3 курсу 5 семестру		6	26	4		1	36			
3 курс / 6 семестр										
1	Профессиональная деятельность современного педагога и тренера.									
1.1	Интегрирующая роль педагогического	2					8	Осн. лит-ра № 2	Реферат	Тестирование,

	<p>физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</p> <p>Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта. Методы работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.</p>						Доп. лит-ра № 4		Устный опрос
1.2	<p>Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.</p> <p>Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов. Циклический характер структуры тренировочного процесса. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.</p>	2	8	2		6	Осн. лит-ра № 2 Доп. лит-ра № 4	Реферат	Практическое задание, Лабораторная работа, Семинар
2	Особенности многолетней подготовки спортсменов.								

2.1	<p>Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь.</p> <p>Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь. Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.4. Соревновательные нагрузки, их характеристика. 5. Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.</p>	2	10			10	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 2,3,4</p>	Реферат	Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа	
2.2	<p>Задачи, содержание, методика тренировки на отдельных этапах многолетней подготовки спортсменов.</p> <p>Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Подготовка спортсменов в сфере массовой</p>		8	2		12	<p>Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 2,3,4</p>	Реферат	Тестирование, Практическое задание, Семинар, Лабораторная работа	

	физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.									
3	Экзамен				1		36			
Итого по 3 курсу 6 семестру		6	26	4	1		72			
Итого по дисциплине		12	52	8	1	1	108			

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций с указанием соотнесенных с ними запланированных результатов обучения по дисциплине. Описание критериев и шкал оценивания результатов обучения по дисциплине.

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования (ПК-1);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	образовательно го процесса в образовательных организациях общего образования				
--	--	--	--	--	--

Код и формулировка компетенции: Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Экзамен)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Знания не сформированы	Знания недостаточно сформированы, несистемны	Знания сформированы, но имеют отдельные пробелы и неточности	Знания полностью сформированы
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Умения не сформированы	Умения не полностью сформированы	Умения в основном сформированы	Умения полностью сформированы
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владение навыками не сформировано	Владение навыками неуверенное	Владение навыками в основном сформировано	Владение навыками уверенное

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценивания результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине.**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства
ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Знает содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Реферат, Тестирование, Устный опрос, Вопросы для семинаров
ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Умеет анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Тестирование, Реферат, Контрольная работа, Лабораторная работа
ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Контрольная работа, Практическое задание, Контрольный норматив
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знает предметную область профильных дисциплин	Тестирование, Устный опрос, Вопросы для семинаров, Реферат
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Умеет анализировать предметную область профильных дисциплин	Тестирование, Реферат, Контрольная работа, Лабораторная работа
ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Владеет опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Контрольный норматив, Практическое задание, Контрольная работа

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10;

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

### Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Одновременные ходы, применяемые лыжниками на соревнованиях по лыжным гонкам классическим стилем

- 1) бесшажный
- 2) двухшажный
- 3) трехшажный
- 4) коньковый

2. Важнейший показатель технического мастерства лыжника-гонщика

- 1) экономичность
- 2) устойчивость
- 3) оптимальность
- 4) эффективность

3. Образовательно-воспитательное значение лыжного спорта определяется приобретением новых знаний, умений и навыков, связанных с.....

- 1) техникой лыжного спорта
- 2) закономерностями тренировки
- 3) развитием физических качеств
- 4) развлечениями

4. Основное внимание на занятиях лыжным спортом в группах начальной подготовки уделяется ### подготовке.

5. Продолжительность этапа основных соревнований должна быть равна средним срокам нахождения спортсменов в ###

6. Возможности функциональных систем организма, отражающие необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта – это ### подготовленность.

1. Степень интенсивности выполнения упражнений при ЧСС 160-150 уд/мин является....

- 1) околопредельной
- 2) средней
- 3) сильной
- 4) максимальной

2. Частота пульса у лыжника гонщика при выполнении работы в большой зоне мощности находится в пределах.....уд/мин

- 1) 120-130
- 2) 130-150
- 3) 160-175

4) 200-220

3. Всесторонняя физическая подготовка начинается в возрасте.....лет

1) 10 – 12

2) 12 – 16

3) 16 – 19

4) 19 – 21

4. Специализированная подготовка по лыжным гонкам начинается в возрасте.....лет

1) 15 – 16

2) 12 – 13

3) 14 – 15

4) 17 – 19

5. Процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности – это ### подготовка.

6. ### подготовка включает морально-волевую подготовку и выработку психических качеств, которые необходимы спортсмену для успешного выступления в соревнованиях.

7. ### подготовка состоит из разделов, касающихся общих основ и закономерностей развития организма, режима тренировки и отдыха, средств и методов восстановления, питания спортсмена, врачебного контроля и самоконтроля.

1. В процессе спортивной тренировки все практические методы применяют в различных сочетаниях. Подобрать к каждому методу соответствующую характеристику.

А) Метод строго регламентированного упражнения

Б) Метод стандартного упражнения

В) Метод стандартно-непрерывного упражнения

Г) Метод стандартно-интервального упражнения

Д) Метод переменного упражнения.

Е) Метод переменного-непрерывного упражнения.

Ж) Метод переменного-интервального упражнения.

З) Круговой метод

1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.

2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.

3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка

4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.

5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.

6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.

8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З

2. Установить соответствие между тренировочными циклами и характеристикой динамики параметров нагрузки.

А) малые.

Б) средние.

В) большие.

1) характеризуют динамику нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в серии микроциклов, составляющих мезоцикл.

2) характеризуют динамику параметров нагрузок, подверженных волнообразным колебаниям в рамках микроциклов.

3) характеризуют динамику суммарных нагрузок в сериях средних циклов, составляющих этапы и периоды макроцикла.

А	Б	В

3. Соответствие длины цикла и лыжного хода

А) Попеременный двухшажный

Б) Попеременный четырехшажный

В) Одновременный бесшажный

Г) Одновременный двухшажный

Д) Одновременный одношажный

1) 8-10м

2) 4-7м

3) 7-10м

4) 7-9м

5) 5-9м

А	Б	В	Г	Д

4. Последовательность фаз попеременного двухшажного хода:

1) свободное скольжение

2) скольжение с подседанием

3) скольжение с выпрямлением

4) отталкивание с выпрямлением

5) выпад с подседанием

--	--	--	--	--

5. Последовательность фаз одновременного одношажного хода (скоростной вариант):

1) скольжение с подседанием

2) отталкивание с выпрямлением толчковой ноги

3) скольжение с одновременным отталкиванием палками

4) свободное скольжение на двух лыжах

5) выпад с подседанием

6) свободное одноопорное скольжение на левой

--	--	--	--	--	--

6. Указать последовательность, в которой осуществляется взаимосвязь сторон физической подготовки.

1) техническая и тактическая;

2) физическая и техническая;

3) в рамках одного вида подготовки;

4) все три вида подготовки – в контрольных и официальных соревнованиях;

5) физическая и тактическая.

--	--	--	--	--

1. Соотнести интенсивность физической нагрузки с показателями ЧСС и скоростью передвижения лыжника, выраженной в процентах от соревновательной скорости.

А) Низкая интенсивность

- Б) Средняя интенсивность
- В) Околосоревновательная интенсивность
- Г) Соревновательная интенсивность
- Д) Максимальная интенсивность
- 1) 160-175 уд/мин, 85-95 %
- 2) 175-190 уд/мин, 95-105 %
- 3) 140-160 уд/мин, 70-85%
- 4) 120-140 уд/мин, 55-70%
- 5) свыше 190 уд/мин, 105 %

А	Б	В	Г	Д

2. Поставить в соответствие показателю техники основные ее характеристики.

- А) Результативность техники
- Б) Эффективность техники
- В) Стабильность техники
- Г) Вариативность техники
- Д) Экономичность техники
- 1) Техника определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.
- 2) Техника обуславливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
- 3) Техника характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.
- 4) Техника определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
- 5) Техника связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

А	Б	В	Г	Д

3. Соответствие скорости в цикле и лыжного хода

- А) Попеременный двухшажный
- Б) Попеременный четырехшажный
- В) Одновременный бесшажный
- Г) Одновременный двухшажный
- Д) Одновременный одношажный
- 1) 4-6м/с
- 2) 6-8м/с
- 3) 4-7м/с
- 4) 5-6,5м/с
- 5) 4-7,5м/с

А	Б	В	Г	Д

4. Модель управления тренировочным процессом предполагает поэтапное выполнение ряда функциональных операций. Составьте последовательность этапов.

- 1) Составление модели подготовленности спортсмена на текущем этапе (путем оценки подготовленности и состояния спортсмена);
- 2) Формулирование задач по видам подготовки на прогнозируемый макроцикл;

- 3) Планирование тренировочного процесса, построение макроцикла (распределение объемов тренировочной работы от макроциклов к мезоциклам и микроциклам; подбор средств и методов тренировки, способствующих достижению запланированных результатов);
- 4) Составление модели тренированности и, соревновательной деятельности, избранной в качестве ориентира на определенном этапе спортивного совершенствования;
- 5) Процесс прогнозирования результатов и формулирования цели путем сопоставления индивидуальных данных спортсмена (текущая модель подготовленности спортсмена) с модельными характеристиками, обеспечивающими наиболее высокий спортивный результат;
- 6) Коррекция тренировочного процесса (в случае необходимости);
- 7) Построение графика динамики спортивного результата в планируемом макроцикле;
- 8) Поэтапный контроль над эффективностью тренировочного процесса.

--	--	--	--	--	--	--	--

5. Последовательность этапов процесса многолетней спортивной подготовки с учетом возраста

- 1) всесторонней физической подготовки
- 2) начальной подготовки
- 3) специальной подготовки
- 4) максимальной реализации индивидуальных возможностей
- 5) углубленной специализации
- 6) прекращения активных занятий лыжным спортом

--	--	--	--	--	--	--	--

6. Последовательность обучения элементам техники попеременного двухшажного хода:

- 1) согласованности движений рук и ног
- 2) махового выноса ноги
- 3) одноопорного скольжения
- 4) толчок палкой
- 5) толчка ногой

--	--	--	--	--	--	--	--

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

### Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.
2. Дисциплина ПФСС в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла.
3. Обобщенная характеристика деятельности специалиста в области физической культуры и спорта
4. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Особенности организации учебного процесса по ПФСС.

6. Методы овладения системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
7. Построение работы по профессиональной подготовке на базовом этапе.
8. Характеристика методов работы со спортсменами.
9. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.
10. Спорт в системе физкультурного образования.
11. Характеристика спорта высших достижений.
12. Характеристика некоммерческого спорта.
13. Характеристика профессионально-коммерческого спорта.
14. Характеристика массового спорта.
15. Характеристика детско-юношеского спорта.
16. Охарактеризовать функции спорта в обществе.
17. Охарактеризовать уровни организации спорта.
18. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса
19. Связь тренировки с соревновательной деятельностью.
20. Охарактеризовать перманентность и цикличность подготовительно-соревновательного процесса
21. Сочетание в процессе спортивной подготовки опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности.
22. Построение тренировочного процесса в годичном и многолетнем циклах. Понятие «спортивная форма». Планирование и контроль в управлении тренировочной деятельностью.
23. Соревновательная деятельность, подготовка и участие в соревнованиях. Соревновательные нагрузки.
24. Методика наблюдения и анализа соревновательной и тренировочной деятельности в избранном виде спорта.
25. Охарактеризовать технологию физической подготовки с учетом специфики вида спорта.
26. Физические способности и координационная подготовка
27. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов
28. Модельные характеристики тренировочной деятельности
29. Комплексный контроль как функция управления тренировочной деятельностью.
30. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена.  
Информационные документы тренера и спортсмена.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.

Критерии оценки

5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.

Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное

умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

### **Контрольная работа**

1. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в зимнем этапе подготовительного периода и в соревновательном периоде первого этапа специальной подготовки.
2. Задачи и содержание занятий в осеннем этапе подготовительного периода первого этапа специальной подготовки.
3. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса в весенне-летнем этапе подготовительного периода второго этапа специальной подготовки.
4. Контроль за осуществлением спортивной подготовки. Врачебный контроль. Самоконтроль.
5. Методы тренировки. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
6. Организация, содержание и планирование работы секций лыжного спорта в школе.
7. Планирование подготовки юных лыжников-гонщиков в школьной секции.
8. Организация и проведение внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
9. Организация и проведение массовых мероприятий с учащимися на лыжах.
10. Организация работы по лыжному спорту в ДЮСШ.
11. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту для школьников.
12. Перспективное планирование подготовки юных лыжников.
13. Общие основы техники лыжников-гонщиков.
14. Анализ техники и методика обучения попеременному двухшажному ходу.
15. Анализ техники и методика обучения попеременному четырехшажному ходу.
16. Анализ техники и методика обучения одновременным ходам.
17. Анализ техники и методика обучения коньковым ходам.
18. Основы горнолыжной техники.
19. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (переступанием, рулением).
20. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (маховые повороты – из упора и на параллельных лыжах).
21. Анализ техники и методика обучения подъемам и спускам на лыжах.
22. Специальные упражнения лыжника-гонщика и методика их применения.
23. Предупреждение травматизма на уроках лыжной подготовки и при занятиях лыжным спортом.
24. Классификация соревнований по лыжному спорту. Планирование соревнований. Составление положения о соревнованиях.
25. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
26. Современное состояние лыжного спорта в России и дальнейшие перспективы его развития.
27. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр.
28. Общая характеристика специальной выносливости как физического качества. Средства и методы ее развития.
29. Общая характеристика силы как физического качества. Средства и методы ее развития.
30. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках.
31. Общая характеристика быстроты как физического качества. Средства и методы ее развития.
32. Общая характеристика общей выносливости как физического качества. Средства и методы ее развития.
33. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
34. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
35. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
36. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.

37. Общие сведения по проведению соревнований в горных лыжах: виды соревнований, судейская коллегия, стартовые команды, порядок стартов, повторные старты, прохождение финиша.
38. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
39. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
40. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
41. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
42. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

#### **Вопросы для семинаров**

Вопросы для семинаров

**Тема: Спортивная техника. Классификация техники. Технология обучения. Совершенствование навыков.**

*Вопросы к занятию*

1. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности лыжника-гонщика.
2. Классификация техники в лыжном спорте.
3. Характеристики техники.
4. Технология обучения технике спортивных двигательных действий.
5. Совершенствование спортивно-технического мастерства лыжника-гонщика.

**Тема: Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)**

*Вопросы к занятию*

1. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт) в лыжном спорте.
2. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в лыжном спорте.
3. Начальный отбор для занятий лыжным спортом.
4. Углубленный отбор с дифференциацией лыжников-гонщиков на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.
5. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

**Тема: Спортивная ориентация и отбор, методика и организация (на материале избранного вида спорта)**

*Вопросы к занятию*

1. Связь отбора с многолетней подготовкой спортсменов на всех этапах и всех уровнях (спорт высших достижений, подготовка спортивных резервов, массовый спорт) в лыжном спорте.
2. Модельные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности спортсменов в лыжном спорте.
3. Начальный отбор для занятий лыжным спортом.
4. Углубленный отбор с дифференциацией лыжников-гонщиков на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.
5. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.

**Тема: Соревнования и соревновательная деятельность в спорте, система соревнований в многолетнем процессе подготовки спортсменов**

*Вопросы к занятию*

1. Классификация соревнований по лыжным гонкам по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.
2. Характеристика Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).
3. Структура соревновательной деятельности в лыжном спорте.
4. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
5. Построение соревнований в лыжном спорте.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

**Критерии оценки (в баллах):**

- 5 баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

- 4 балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- 3 балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- 0-2 балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

**Критерии оценки (в баллах):**

- 5 баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- 4 балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- 3 балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- 0-2 балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

**Контрольный норматив**

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке:**

**юноши:** Бег 100 м(сек), Бег 30 м с хода (сек), Бег 1000м (мин/сек), Бег 5000 м (мин/сек), Прыжок в длину с места (см), Подтягивание на перекладине(кол-во раз), Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз), Плавание без учета времени (м), Имитация с палками в подъем (6°-12°), (прыжковая)  
**девушки:** Бег 100 м(сек), Бег 30 м с хода (сек), Бег 500 м (мин/сек), Бег 2000м (мин/сек), Прыжок в длину с места (см), Подтягивание на перекладине(кол-во раз), Отжимание в упоре лежа (кол-во раз), Плавание без учета времени (м), Имитация с палками в подъем (6°-12°), (прыжковая)

### Оценка степени владения способами передвижения на лыжах

1. Попеременный двухшажный ход
2. Одновременный бесшажный ход
3. Одновременный двухшажный ход
4. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)
5. Одновременный двухшажный коньковый ход
6. Спуск в основной стойке
7. Спуск в низкой стойке
8. Спуск в высокой стойке
9. Преодоление бугра на склоне во время спуска
10. Преодоление впадины на склоне во время спуска
11. Преодоление контруклона после спуска
12. Подъем ступающим шагом
13. Подъем скользящим шагом
14. Подъем скользящим бегом
15. Торможение «плугом»
16. Торможение упором
17. Поворот переступанием в движении
18. Поворот «плугом»
19. Поворот упором

**Практический норматив:** Девушки 3 км по III разряду; Юноши 5 км по III разряд

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания уровня развития физических качеств и техники владения упражнениями

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Виды нормативов	мужчины	женщины
Бег 100 м(сек)	12,2-13,2	14-14,2
Бег 30 м с хода (сек)	3,7-3,2	4,0-3,6
Бег 1000м (мин/сек)	2,40-2,50	-
Бег 500 м (мин/сек)	-	1,19-1,22
Бег 2000м (мин/сек)	-	7,10-7,30
Бег 5000 м (мин/сек)	15,30-16,00	-
Прыжок в длину с места (см)	260-240	210-220
Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	12-15	4-5
Отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз)	9-15	-
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	-	20-25
Плавание без учета времени (м)	800	600
Имитация с палками в подъем (6°-12°), (прыжковая)	250м×10	200м×10

**Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность**

**Оценка «5»** – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно

организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

**Оценка «3»** – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»** – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

**Оценка успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)**

**Оценка «5»** – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»** – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### **Практический норматив по лыжным гонкам**

Кол-во баллов	Девушки 3 км по III разряду	Юноши 5 км по III разряду
15	13:05	19:37
14	13:20	20:00
13	13:45	20:30
12	14:00	21:00
11	14:20	21:30
10	14:40	22:00
9	15:00	22:30
8	15:20	23:00
7	15:40	23:30
6	16:00	24:00
5	16:20	24:30
4	16:40	25:00
3	17:00	25:30
2	17:20	26:00
1	17:40	26:30

#### **Лабораторная работа**

**Тема. Периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.**

#### **Содержание занятия**

Основные элементы попеременного двухшажного хода, требования к их выполнению, периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Требования к выполнению элементов попеременного двухшажного хода. Периоды и фазы

попеременного четырехшажного хода. Требования к выполнению элементов попеременного четырехшажного хода.

**Задания:**

1. Назвать периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Их временные и пространственные характеристики.
2. Охарактеризовать технику выполнения попеременного двухшажного хода, требования к выполнению элементов попеременного двухшажного хода. Возможные ошибки в выполнении элементов и причины их появления.
3. Назвать периоды и фазы попеременного четырехшажного хода. Их временные и пространственные характеристики.
4. Охарактеризовать технику выполнения попеременного четырехшажного хода, требования к выполнению элементов попеременного четырехшажного хода. Возможные ошибки в выполнении элементов и причины их появления.

**Тема. Основы системы спортивной подготовки.**

**Содержание занятия**

Закономерности и принципы системы подготовки. Основные средства подготовки. Методы тренировки, варианты и сочетания методов. Возрастные этапы многолетней подготовки. Варианты периодизации круглогодичной тренировки. Классификация циклов по продолжительности и направленности нагрузок. Виды планирования подготовки. Документы планирования. Нормы нагрузки для различных возрастных групп. Совместная работа врача и тренера.

**Задания:**

1. Охарактеризовать основные средства спортивной подготовки лыжника-гонщика.
2. Охарактеризовать методы тренировки и их направленность.
3. Охарактеризовать периоды и циклы тренировки.
4. Охарактеризовать нормы нагрузки для различных возрастных групп на тренировках и соревнованиях.

**Тема. Методика обучения лыжным ходам.**

**Содержание занятия**

Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Последовательность обучения элементам одновременного бесшажного хода. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Последовательность обучения элементам попеременного двухшажного хода. Техника выполнения скоростного варианта одновременного одношажного хода. Последовательность обучения элементам одновременного одношажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода. Последовательность обучения элементам одновременного двухшажного конькового хода. Объяснение, показ, подводящие упражнения, применяемые в обучении элементам лыжных ходов. Средства и методы совершенствования лыжных ходов в целом.

**Задания:**

1. Проанализировать последовательность обучения элементам попеременного двухшажного хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию ногой, отталкиванию палками и маховому выносу ноги.
2. Проанализировать последовательность обучения элементам одновременного бесшажного хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию палками.
3. Проанализировать последовательность обучения элементам одновременного одношажного хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию ногой, отталкиванию палками.
4. Проанализировать последовательность обучения элементам одновременного двухшажного конькового хода. Составить и обосновать план обучения отталкиванию ногой, отталкиванию палками.

**Тема. Методы тренировки.**

**Содержание занятия**

Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм. Объем, уровни интенсивности, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений. Цель

применения равномерного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в равномерном методе. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода на организм. Цель применения повторного метода. Его влияние на функциональные возможности организма. Интервал работы и отдыха в зависимости от задач занятия. Уровень интенсивности выполнения упражнений. Цель применения интервального метода. Интервалы нагрузки и отдыха. Цель применения контрольного и соревновательного метода. Цель применения кругового метода и методика его проведения.

**Задания:**

1. Охарактеризовать компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм.
2. Охарактеризовать цель применения равномерного метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.
3. Охарактеризовать цель применения переменного метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.
4. Охарактеризовать цель применения повторного метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.
5. Охарактеризовать цель применения кругового метода и компоненты, определяющие его воздействие на организм.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи;
- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

## Практическое задание

1. Проанализировав технику попеременного двухшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
2. Проанализировав технику попеременного четырехшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
3. Проанализировав технику одновременного бесшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
4. Проанализировав технику одновременного двухшажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
5. Проанализировав технику одновременного одношажного хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
6. Проанализировав технику одновременного двухшажного конькового хода, определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
7. Проанализировав технику поворота переступанием в движении, определить возможные ошибки при передвижении этим способом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
8. Проанализировав технику поворотов «плугом» и упором, определить возможные ошибки. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
9. Проанализировав технику торможений «плугом» и упором, определить возможные ошибки. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
10. Составить методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

**Критерии оценки (в баллах)** (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):

- **2 балла** выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;

- **1 балл** выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;

- 0 баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

### Реферат

1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки.
2. Дисциплина ПФСС в сочетании с другими дисциплинами предметного цикла.
3. Обобщенная характеристика деятельности специалиста в области физической культуры и спорта
4. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта.
5. Особенности организации учебного процесса по ПФСС.
6. Методы овладения системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.
7. Построение работы по профессиональной подготовке на базовом этапе.
8. Характеристика методов работы со спортсменами.
9. Характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям.
10. Спорт в системе физкультурного образования.
11. Характеристика спорта высших достижений.
12. Характеристика некоммерческого спорта.
13. Характеристика профессионально-коммерческого спорта.
14. Характеристика массового спорта.
15. Характеристика детско-юношеского спорта.
16. Охарактеризовать функции спорта в обществе.
17. Охарактеризовать уровни организации спорта.
18. Лыжный туризм в школе.
19. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
20. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.
21. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
22. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
23. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
24. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
25. Общие сведения по проведению соревнований в горных лыжах: виды соревнований, судейская коллегия, стартовые команды, порядок стартов, повторные старты, прохождение финиша.
26. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
27. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
28. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
29. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
30. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

#### Критерии оценки

- 9-10 баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень

умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;

- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

### **Экзаменационные билеты**

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 3 курс / 6 семестр

1. Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки
2. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта
3. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы.
4. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
5. Методы работы со спортсменами
6. Технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств
7. Система профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений
8. Спорт: типы, виды, функции.
9. Спорт в системе физкультурного образования: общего и профессионального
10. Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях
11. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса
12. Связь тренировки с соревновательной деятельностью
13. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы
14. Общая и специальная физическая подготовка
15. Физические способности и координационная подготовка
16. Методы развития физических качеств
17. Роль управления в современном спорте и в подготовке спортсменов
18. Модельные характеристики тренировочной деятельности
19. Планирование как функция управления
20. Комплексный контроль как функция управления
21. Роль и значение специальной информации в работе тренера и спортсмена. Информационные документы тренера и спортсмена

22. Тенденция профессионализации спорта высших достижений, ее особенности в коммерческом спорте (зрелищном спортивном бизнесе) и в любительском спорте.
23. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности.
24. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
25. Циклический характер структуры тренировочного процесса.
26. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок.
27. Характер отдыха и его продолжительность.
28. Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.
29. Техника передвижения на лыжах, определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
30. Начальное обучение передвижению на лыжах.
31. Совершенствование спортивно-технического мастерства в лыжном спорте.
32. Технология обучения тактике. Задачи, средства, методы тактической подготовки в лыжном спорте.
33. Критерии физической подготовленности спортсменов.
34. Комплектование групп и организация занятий в спортивных секциях по лыжным гонкам.
35. Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Меры предупреждения травм.
36. Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ.
37. Воспитательная, методическая и тренировочная работа, помощь общеобразовательным школам в проведении физкультурно-спортивных мероприятий.
38. Врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся.
39. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах.
40. Специфика лыжного вида спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.
41. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций.
42. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.
43. Начальный отбор для занятий лыжными гонками.
44. Углубленный отбор с дифференциацией спортсменов (по избранному виду спорта) на основе изучения индивидуальных особенностей спортсменов: задачи, методы и организация.
45. Отбор для участия в ответственных соревнованиях: задачи, методы, организация.
46. Характеристика видов лыжного спорта.
47. Специфика и особенности видов лыжного спорта.
48. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.

Образец экзаменационного билета

<p>МИНОБРНАУКИ РФ          ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ          ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ          «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»          БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ          Кафедра физической культуры и спорта</p>	
<p>Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт очная форма обучения</p>	<p>Курсовые экзамены 20__-20__ г.          Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)          Профиль: Физическая культура,</p>

3 курс 6 семестр	Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
<b>Экзаменационный билет № 1</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на фор-мирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта</li> <li>2. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок.</li> <li>3. Выполнить практическое задание</li> </ol>	
Дата утверждения: __.__._____	Заведующий кафедрой _____

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16 баллов** выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:

- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

### 1.3. Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
<b>0</b>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>1</b>	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
<b>2</b>		5	4	3	2	2	2	2	2	1
<b>3</b>			5	4	3	3	3	2	2	2
<b>4</b>				5	4	4	3	3	3	2
<b>5</b>					5	5	4	4	3	3
<b>6</b>						5	5	4	4	3
<b>7</b>							5	5	4	4
<b>8</b>								5	5	4
<b>9</b>									5	5
<b>10</b>										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образов. учрежд. ВПО, осуществляющих образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е. В. Мурашко [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева .— 2-е изд. — Москва : Академия, 2013 .— 169 с.
2. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с.  
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>

#### Дополнительная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>
2. Корельская, И.Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие / И.Е. Корельская; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. – Архангельск: САФУ, 2015. – 114 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420>
3. Иванова, С.Ю. Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова ; Конькова Р. В. ; Сантеева Е. В. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2011 .— 150 с. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>>.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.С. Кругликова, В.Ф. Усманов, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 90 с.

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

- <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
  3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
  4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
  5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
  6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
  7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://npoed.ru/>.
  8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
  9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

### Программное обеспечение

1. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия  
[https://www.google.com/intl/ru\\_ALL/chrome/privacy/eula\\_text.html](https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html)
2. Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
3. Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021

### 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Шведская стенка, мат гимнастический, перекладина, кроссовер, тренажёр "бицепс-трицепс", тренажёр "сведения и разведения ног", тренажёр "жим горизонтальный", весы электронные, гири спортивные, гантели, дорожка беговая larsen tm8420a, тренажер, тренажер для ног, гак-машина, тренажер силовой, штанга 85 кг.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик гимнастический, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Щит баскетбольный, сетка волейбольная, скамейки .

Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Мяч гандбольный, стартовые колодки, стойки легкоатлетические, планка легкоатлетическая, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, лыжи, мяч футбольный, барьер.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютеры в сборе, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", проектор vivitek, классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютеры в сборе, учебная мебель, принтер samsung, сканер hp scanjet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome 2. Office Professional Plus
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Проектор vivitek, настенный экран, учебно-методические пособия "теория и методика легкой атлетики", классная доска, учебная мебель. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Браузер Google Chrome
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Препятствие "забор с наклонной доской", препятствие "лабиринт", препятствие "разрушенный мост", препятствие "стенка с двумя проломами", препятствие "ров", препятствие "разрушенная лестница", препятствие "одиночный окоп для стрельбы и метания

		гранаты", футбольные ворота, волейбольная сетка, баскетбольный щит.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Ксерокс kyosera, принтер canon lbr 810, компьютеры в сборе, учебная мебель на 100 посадочных мест, учебно-методические материалы. Программное обеспечение <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Office Professional Plus</li> <li>2. Windows</li> </ol>