

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Вилер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 31.10.2023 09:50:35
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 № 3 от 28.11.2022 г.
Зав. кафедрой подписано ЭЦП /Кругликова В.С.

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

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

Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

программа бакалавриата

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель) Доцент, к. п.н., доцент (должность, ученая степень, ученое звание)	<u>подписано ЭЦП /Кругликова В.С.</u> (подпись, Фамилия И.О.)
--	--

Для приема: 2019-2020 г.

Бирск 2022 г.

Составитель / составители: Кругликова В.С.

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	11
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.....	11
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.....	13
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	22
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины.....	23
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23

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	Знать 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	Уметь 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	Владеть опытом использования знаний, 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	Знать предметную область дисциплины
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных	Уметь анализировать предметную область дисциплины

процесса по дополнительным общеобразовательным программам (ПК-2);	дисциплин	
	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	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам
Способен организовывать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся для достижения результатов обучения (ПК-3);	ПК-3.1. Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся
	ПК-3.2. Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся
	ПК-3.3. Владеть опытом и навыками организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплина изучается на 1 курсе в 2 сессии.

Цель изучения дисциплины: закрепление базовых научно-теоретических знаний, получение первичных умений и навыков научно-исследовательской работы для достижения результатов обучения в рамках реализации образовательного процесса в организациях общего и дополнительного образования.

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 УУНиТ
ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт» на 2 сессию
заочная

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	3/108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	0
лекций	0
практических/ семинарских	0
лабораторных	0
контроль самостоятельной работы (КСР)	0
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) ФКР	0
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС)	108
Учебных часов на подготовку к (Контроль)	0

Форма контроля:

Дифзачет 2 сессия

№ 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.)
		ДЗ	Рук	СР С			
1 курс / 2 сессия							
1	Подготовительный этап						
1.1	Установочная конференция Знакомство с целью, задачами, этапами и содержанием практики. Согласование календарного плана-графика практики. Разработка индивидуального плана работы на период практики. Ознакомление с программой практики и методическими рекомендациями по выполнению заданий, составляющих содержание практики.				Доп. лит-ра №№ 1,2	Отчет по практике	Отчет по практике
1.2	Инструктаж прохождения практики				Доп. лит-ра №№ 1,2	Отчет по практике	Отчет по практике

	Инструктаж по охране труда, внутреннему трудовому распорядку, технике безопасности, пожарной безопасности и пр. Ознакомление с материально-технической базой практики.						
2	Основной этап						
2.1	Выполнение индивидуального задания Выполнение индивидуального задания в соответствии с программой практики. Групповая и индивидуальная работа с методистами в период всей практики.				Осн. лит-ра №№ 1,2 Доп. лит-ра №№ 3,4,5	Контрольный норматив, Практическое задание	Контрольный норматив, Практическое задание
3	Заключительный этап						
3.1	Оформление отчетной документации 1. Каждый обучающийся, находящийся на практике, обязан вести отчет по практике.2. Отчет по практике служит основным и необходимым материалом для составления обучающимся отчета о своей работе на базе практики.3. Заполнение отчета по практике производится регулярно, аккуратно и является средством самоконтроля. Отчет можно заполнять рукописным и (или) машинописным способами.4. Иллюстративный материал (чертежи, схемы, тексты и т.п.), а также выписки из инструкций, правил и других материалов могут быть выполнены на отдельных листах				Доп. лит-ра №№ 1,2	Отчет по практике	Отчет по практике

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 (Дифзачет)			
		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	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Неудовлетворительно знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Удовлетворительно знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Хорошо знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Отлично знать 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	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Неудовлетворительно уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Удовлетворительно уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Хорошо уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Отлично уметь 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	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования	Неудовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования	Удовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования	Хорошо владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования	Отлично владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования

области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	я и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	проектирования и реализации образовательного 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 (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Неудовлетворительно знать предметную область дисциплины	Удовлетворительно знать предметную область дисциплины	Хорошо знать предметную область дисциплины	Отлично знать предметную область дисциплины
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Неудовлетворительно уметь анализировать предметную область дисциплины	Удовлетворительно уметь анализировать предметную область дисциплины	Хорошо уметь анализировать предметную область дисциплины	Отлично уметь анализировать предметную область дисциплины
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	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Неудовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Удовлетворительно владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Хорошо владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Отлично владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам

Код и формулировка компетенции: Способен организовывать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся для достижения результатов обучения (ПК-3);

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения (Дифзачет)			
		2 (Неудовлетворительно)	3 (Удовлетворительно)	4 (Хорошо)	5 (Отлично)
ПК-3.1. Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Неудовлетворительно знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Удовлетворительно знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Хорошо знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Отлично знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся
ПК-3.2. Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Неудовлетворительно уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Удовлетворительно уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Хорошо уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Отлично уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся
ПК-3.3. Владеть опытом и навыками организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Неудовлетворительно владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Удовлетворительно владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Хорошо владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Отлично владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся

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	Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых	Отчет по практике, Доклад, Практическое задание

явлений и процессов, базовые теории в предметной области	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	Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области	Доклад, Практическое задание, Контрольный норматив, Отчет по практике
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	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	Отчет по практике, Практическое задание, Контрольный норматив
ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин	Знать предметную область дисциплины	Доклад, Практическое задание, Отчет по практике
ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин	Уметь анализировать предметную область дисциплины	Отчет по практике, Доклад, Практическое задание, Контрольный норматив
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	Владеть опытом использования знаний, умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	Отчет по практике, Практическое задание, Контрольный норматив
ПК-3.1. Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Знать основы проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Отчет по практике, Доклад, Практическое задание
ПК-3.2. Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Уметь планировать, реализовывать, контролировать проектно-исследовательскую деятельность обучающихся	Практическое задание, Отчет по практике, Доклад
ПК-3.3. Владеть опытом и навыками организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Владеть опытом организации проектно-исследовательской деятельности обучающихся	Практическое задание, Отчет по практике

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.

Тесты для определения физической подготовленности:

- Бег 3000 м (жен.)
- Бег 5000 м (муж.)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

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.

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ МУЖЧИН И ЮНОШЕЙ:

1.Свободный стиль (минут:секунд,долей секунд)

Вид	I разряд	II разряд	III разряд	I(юн)	II(юн)	III(юн)
1км спринт	02:55,1	03:15,65	03:41,95	04:12,89	04:52,12	05:35,78
1,2км спринт	03:32,23	03:56,49	04:29,23	05:06,83	05:54,13	06:46,27
1,4км спринт	04:10,04	04:38,38	05:17,00	06:00,00	06:56,87	07:58,26
1,6км спринт	04:41,18	05:14,91	05:56,22	06:47,51	07:50,27	09:04,76
1,8км спринт	05:17,69	05:54,99	06:41,66	07:39,64	08:50,65	10:14,99
3км	08:54,9	09:58,4	11:18,2	12:57,5	14:59,7	17:25,6
5км	15:05,4	16:54,8	19:12,7	22:05,4	25:38,9	29:56,2
7,5км	23:00,9	25:50,5	29:25,7	33:56,8	39:34,6	46:24,8
10км	31:07,4	35:00,9	39:57,6	46:13,5	54:04,9	1:03:41,9

15км	47:46,5	53:54,6	1:01:45,3	1:11:46,8	1:24:29,1	1:40:14,9
20км	1:04:51,9	1:13:21,8	1:24:17,5	-	-	-
30км	1:39:54,3	1:53:23,7	2:10:52,8	-	-	-
50км	2:51:54,9	3:15:59,3	3:47:30,6	-	-	-
70км	4:05:11,9	4:40:16,3	5:26:28,6	-	-	-

2. Классический стиль (минут:секунд,долей секунд)

Вид	I разряд	II разряд	III разряд	I(юн)	II(юн)	III(юн)
1км спринт	03:01,56	03:20,12	03:43,15	04:13,32	04:48,09	05:29,78
1,2км спринт	03:40,12	04:02,55	04:30,44	05:06,83	05:49,27	06:39,85
1,4км спринт	04:19,11	04:45,66	05:18,57	06:01,63	06:51,29	07:50,79
1,6км спринт	04:51,06	05:22,43	06:01,18	06:48,66	07:45,89	08:52,90
1,8км спринт	05:28,18	06:03,63	06:47,47	07:41,19	08:46,02	10:01,98
3км	09:14,0	10:14,7	11:30,0	13:02,6	14:54,9	17:07,2
5км	15:41,1	17:26,5	19:37,7	22:20,2	25:38,5	29:34,3
7,5км	24:01,1	26:46,2	30:13,0	34:30,5	39:47,6	46:08,1
10км	32:35,9	36:24,5	41:12,0	47:12,3	54:39,1	1:03:39,9
15км	50:20,2	56:24,7	1:04:06,9	1:13:51,8	1:26:05,9	1:41:08,4
20км	1:08:39,2	1:17:09,1	1:27:59,9	-	-	-
30км	1:46:27,0	2:00:07,7	2:17:45,2	-	-	-
50км	3:04:40,5	3:29:30,5	4:01:53,5	-	-	-
70км	4:24:39,8	5:01:12,7	5:49:13,4	-	-	-

ТАБЛИЦА РАЗРЯДНЫХ НОРМАТИВОВ ДЛЯ ЖЕНЩИН И ДЕВУШЕК:

1.Свободный стиль (минут:секунд,долей секунд)

Вид	I разряд	II разряд	III разряд	I(юн)	II(юн)	III(юн)
0,8км спринт	02:36,00	02:53,89	03:16,24	03:43,88	04:17,76	04:58,35
1км спринт	03:17,56	03:40,28	04:08,53	04:43,52	05:26,40	06:17,81
1,2км спринт	04:00,00	04:27,05	05:01,37	05:43,84	06:35,84	07:38,18
1,4км спринт	04:37,74	05:09,75	05:49,67	06:39,22	07:40,07	08:53,01
1,6км спринт	05:18,04	05:54,77	06:40,60	07:37,54	08:47,50	10:11,44
3км	10:04,0	11:14,8	12:43,4	14:33,9	16:50,5	19:35,4
5км	17:03,4	19:05,4	21:39,0	24:51,6	28:51,2	33:42,9
7,5км	26:02,4	29:12,6	33:12,9	38:16,1	44:36,2	52:23,3

10км	35:15,2	39:37,0	45:09,4	52:11,0	1:01:02,9	1:12:02,3
15км	54:12,5	1:01:06,6	1:09:55,8	-	-	-
20км	1:13:41,6	1:23:16,9	1:35:36,4	-	-	-
30км	1:53:43,1	2:08:59,8	2:28:48,4	-	-	-
50км	3:16:08,3	3:43:32,2	4:19:26,9	-	-	-

2. Классический стиль (минут:секунд,долей секунд)

Вид	I разряд	II разряд	III разряд	I(юн)	II(юн)	III(юн)
0,8км спринт	02:42,60	03:00,00	03:20,45	03:45,78	04:16,34	04:52,11
1км спринт	03:25,95	03:47,47	04:13,83	04:45,95	05:24,65	06:09,93
1,2км спринт	04:09,71	04:35,78	05:07,80	05:46,73	06:33,72	07:28,60
1,4км спринт	04:49,87	05:20,28	05:57,68	06:43,34	07:38,32	08:42,98
1,6км спринт	05:32,15	06:07,09	06:50,10	07:42,65	08:45,98	10:00,43
3км	10:33,6	11:41,6	13:05,6	14:48,7	16:53,8	19:21,9
5км	17:59,6	19:58,2	22:25,6	25:27,8	29:10,6	33:37,0
7,5км	27:38,4	30:45,6	34:39,5	39:30,7	45:30,1	52:44,7
10км	37:37,0	41:57,6	47:25,0	54:15,3	1:02:45,9	1:13:09,4
15км	58:20,8	1:05:20,3	1:14:12,1	-	-	-
20км	1:19:51,5	1:29:42,8	1:42:17,9	-	-	-
30км	2:04:28,3	2:20:30,5	2:41:13,0	-	-	-
50км	3:37:19,2	4:06:50,0	4:45:29,1	-	-	-

Доклад

Доклад по учебной практике – это заключительная часть отчета (1-3 страницы), в которой студент делает выводы, делится собственным мнением о пройденной практике, рассказывает о том, чего удалось достичь в ходе практики (цель и задачи), что не получилось и почему.

Структура доклада:

1. Название места прохождения практик. Описывается название и вид деятельности предприятия.
2. Анализ целей и зада. Проводится анализ целей и задач, которые были поставлены в начале практики: выполнены и достигнуты ли они, были ли трудности (как с ними справились, если справились). Как эти трудности решаются или как их можно решить.
3. Как проходила практика. Какие именно работы нужно было проделать, мероприятия посетить. Это могут быть: экскурсия, беседа с сотрудниками, выполнение небольших заданий, знакомство с документацией.
4. Личные впечатления. Студент рассказывает, что сделал на практике лично он, что узнал, чему научился.
5. Оценка собственной работы. Здесь нужно объективно оценить достоинства и недостатки своей работы на практике. Сделать выводы.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания доклада

Описание методики оценивания доклада: оценка за выполнение ставится на основании качества собранного теоретического материала по предложенной теме, умений и навыков работы с информацией и информационными системами, способности анализировать и систематизировать найденный теоретический материал.

Критерии оценки:

«**Отлично**» выставляется студенту, если демонстрируется знание темы; демонстрируются умения и навыки работы с информацией и информационными системами, умение обобщить и структурировать собранный теоретический материал; владение навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;

«**Хорошо**» выставляется студенту, если демонстрируется знание темы; демонстрируются умения и навыки работы с информацией и информационными системами, демонстрируются некоторые недостатки в умении обобщить и структурировать собранный теоретический материал; демонстрируются некоторые недостатки во владении навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;

«**Удовлетворительно**» выставляется студенту, если демонстрируются неполные знание темы; демонстрируются слабые умения и навыки работы с информацией и информационными системами, демонстрируются заметные недостатки в умении обобщить и структурировать собранный теоретический материал; демонстрируются серьезные недостатки во владении навыками анализа и систематизации найденного теоретического материала;

«**Неудовлетворительно**» выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знание темы, умений и навыков работы с информацией и информационными системами; демонстрируются значительные недостатки в умении обобщить и структурировать собранный теоретический материал; демонстрируются отсутствие навыков анализа и систематизации найденного теоретического материала.

Практическое задание

ЗАДАНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

Научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы): лыжный спорт

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжному спорту.

Отчетная документация: инструктаж по охране труда (см. в отчете пункт №5).

2. Составить методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.

Отчетная документация: методичка основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой

3. Составить методичку основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.

Отчетная документация: методичка основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой

4. Составить программу СФП на 2-х недельный микроцикл в лыжных гонках.

Отчетная документация: программа СФП на 2-х недельный микроцикл в лыжных гонках.

5. Проанализировать технику лыжных ходов и определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок и заполнить таблицу:

- попеременного двухшажного хода
- попеременного четырехшажного хода
- одновременного бесшажного хода
- одновременного двухшажного хода
- одновременного одношажного хода
- одновременного двухшажного конькового хода

- поворота переступанием в движении

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники лыжных ходов, комплексы упражнений для исправления ошибок.

6. Проанализировать горнолыжную технику и определить возможные ошибки при передвижении этим ходом. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок и заполнить таблицу:

- способов подъемов
- стоек спусков
- торможений «плугом» и упором
- поворотов «плугом» и упором

Типичные ошибки	Исправление ошибок

Отчетная документация: письменный анализ техники способов подъемов, спусков, торможений и поворотов, комплексы упражнений для исправления ошибок.

7. Провести пульсометрию своей тренировки, построить графическую кривую изменений ЧСС и проанализировать эффективность распределения функциональной нагрузки в одном тренировочном занятии.

Отчетная документация: отчет о проделанном исследовании.

8. Выполнить временной контрольный норматив на дистанции лыжных гонок

- девушки – 3 км
- юноши – 5 км

Отчетная документация: результат контрольного норматива.

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:

«отлично»

- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя;
- показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме;
- проявлен творческий подход;
- умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие практико-ориентированные выводы;
- работа выполнена без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета.

«хорошо»

- практическое задание выполнено в установленный срок с использованием рекомендаций преподавателя;
- показан хороший уровень владения изученным материалом по заданной теме;

- работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета, б) или не более двух недочетов.

«удовлетворительно»

- практическое задание выполнено в установленный срок с частичным использованием рекомендаций преподавателя;
- продемонстрированы минимальные знания по основным темам изученного материала;
- выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов.

«неудовлетворительно»

- число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины задания;
- если обучающийся не приступал к выполнению задания или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий.

Отчет по практике

В качестве основной формы и вида отчетности для всех форм обучения студентов устанавливается отчет по практике. Отчет формируется согласно шаблону. Отчет по результатам прохождения практики оформляется и сдается руководителю практики. В отчете подробно описываются результаты выполнения предложенных заданий.

Отчет по практике должен содержать разделы: «Методические указания», «Общие положения», «Рабочий график (план) проведения практики», «Индивидуальное задание» «Инструктаж по охране труда», «Дневник работы студента», «Отчет студента о практике», «Отзыв о практике студента», «Результаты защиты отчета». Промежуточная аттестация по итогам практики включает защиту отчета. Итоговой формой контроля знаний, умений и навыков по практике является дифференцированный зачет с оценкой. По итогам дифференцированного зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения отчета по практике

Критерии оценивания отчета по практике:

«Отлично» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил в срок и на высоком уровне с проявлением самостоятельности, творчества, инициативы весь намеченный объем работ, требуемый программой практики и индивидуальным заданием;
- соблюдал трудовую дисциплину, подчинялся действующим правилам внутреннего трудового распорядка, систематически вел дневник, в котором записывал объем выполненной работы за каждый день практики;
- своевременно предоставил отчет о прохождении производственной практики, а также дневник студента-практиканта и отзыв-характеристику руководителя практики от предприятия, оформленный в соответствии с требованиями программы практики;
- содержание разделов отчета о практике точно соответствует требуемой структуре отчета, имеет четкое построение, логическую последовательность изложения материала, доказательность выводов и обоснованность рекомендаций.

«Хорошо» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил весь объем работы, предусмотренный программой практики и индивидуальным заданием;
- соблюдал трудовую дисциплину, подчинялся действующим правилам внутреннего трудового распорядка, вел дневник, в котором записывал объем выполненной работы практики;

- предоставил отчет о прохождении производственной практики, а также дневник студента-практиканта и отзыв-характеристику руководителя практики от предприятия, оформленный в соответствии с требованиями программы практики;
- содержание разделов отчета о практике в основном соответствует требуемой структуре отчета, однако имеет отдельные отклонения и неточности в построении, логической последовательности изложения материала, выводов и рекомендаций.

«Удовлетворительно» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил весь объем работы, предусмотренный программой практики и индивидуальным заданием;
- соблюдал трудовую дисциплину, подчинялся действующим внутреннему трудовому распорядку, периодически вел дневник, в котором записывал объем выполненной работы практики;
- предоставил отчет о прохождении производственной практики, а также дневник студента-практиканта и отзыв-характеристику руководителя практики от предприятия, оформленный в соответствии с требованиями программы практики;
- содержание разделов отчета о практике в основном соответствует требуемой структуре отчета, однако нарушена логическая последовательность изложения материала, выводы и рекомендации некорректны.

«Неудовлетворительно» ставится студенту в том случае, если:

- выполнил не весь объем работы, предусмотренный программой практики и индивидуальным заданием;
- не соблюдал трудовую дисциплину, не подчинялся правилам внутреннего трудового распорядка, периодически вел дневник, либо не вел, в котором записывал объем выполненной работы практики;
- содержание разделов отчета о производственной практике в основном соответствует требуемой структуре отчета, однако нарушена логическая последовательность изложения материала, выводы и рекомендации некорректны.

Дифференцированный зачет

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания дифференцированного зачета

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

При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.

Критерии оценки:

- **«отлично»** выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практики, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание теоретического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности.
- **«хорошо»** выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практики, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

- **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практики, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.
- **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практики, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала (в процессе обсуждения, при ответе на вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, проследить причинно-следственные связи.

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература

1. 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>
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учеб. для образ. учрежд. ВПО, осуществляющих образ. деятельность по напр. "Физическая культура" / Е. В. Мурашко [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева .— 2-е изд. — Москва : Академия, 2013 .— 169 с. : ил .— (Бакалавриат) (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-9514-1 : 560 р. 00 к.

Дополнительная литература

1. Педагогическая практика студентов : учеб.-метод. комплекс для студ. всех фак-тов и форм обучения / авт.-сост. Ю. И. Юричка, Е. А. Евсецова, С. А. Бронников, С. Ф. Зиганшина, Н. Р. Салимов, О. А. Литовченко, Т. Г. Рахматуллин, Л. К. Хамидуллина, Т. А. Черникова, А. Ю. Юричка, Е. В. Яценко; под общ. ред. Ю. И. Юрички .— Бирск : БирГСПА, 2009 .— 35 с. — ISBN : 50 р. 00 к.
2. Педагогическая практика бакалавра профессионального обучения : учебное пособие / Е. Гараева, В. Гладких, О. Мазина, Т. Султанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - Оренбург : ОГУ, 2013. - 166 с. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259213>
3. 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.
4. Методика обучения способам передвижения на лыжах : методические указания для студентов / Башкирский государственный университет ; составители Р.Р. Гарифуллин ; Р.А. Буранбаев ; .— Уфа : РИЦ БашГУ, 2022 .— Текст: электронный. — Электронная версия печатной публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .—

<URL:https://elib.bashedu.ru/dl/local/Garifullin_Buranbaev_Metod.obuch.sposobampperedv.na.ligax_mu_2022.pdf>.

- Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: теория и методика лыжного спорта [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов / Башкирский государственный университет , Бирский филиал; авт. - сост. В.Ф. Усманов; В.С. Кругликова; Л.Ю. Десяткина .— Бирск : Бирский филиал БашГУ, 2018 .— Электрон. версия печ. публикации .— Доступ возможен через Электронную библиотеку БашГУ .— <URL:https://elib.bashedu.ru/dl/corp/Usmanov_i_dr_avt-sost_Bazovye_Tim_lyzhnogo_sporta_ump_Birsk_2018.pdf>.

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

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

Программное обеспечение

- Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия
https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
- Office Professional Plus - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159-ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
- Windows - Договор №0301100003620000022 от 29.06.2020, Договор № 2159- ПО/2021 от 15.06.2021, Договор №32110448500 от 30.07.2021
- Справочно-правовая система «Гарант» - Договор №52 от 20.03.2019, Договор №35 от 23.03.2020, Договор №69 от 15 марта 2021, Договор 53 от 16.03.2022 Договор №31 от 16 марта 2023г.

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Лыжи.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, 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, Для лабораторных занятий, Для практических занятий	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 3. Windows
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Футбольные ворота.
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 1. Office Professional Plus 2. Windows 3. Справочно-правовая система «Гарант»