Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:45:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Биология
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Биология, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Байбурин И.А.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кудисова Е.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

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.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	ПК-1.1. 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
		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
ПК-2	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных 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

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	6 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36	6 семестр - 36
в том числе:		
лекции	6	6 семестр - 6
лабораторные занятия	26	6 семестр - 26
практические занятия	4	6 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	6 семестр - 36
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0.2	6 семестр - 1
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	ДЗ, час.	СРС, час.	
3 курс / 6 семестр							
1	Основы техники и методики обучения передвижению на лыжах						
1.1	Основы техники передвижения на лыжах 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	2		2		6	Семинар, Практическое задание, Контрольный норматив, Тестирование

	месте и в движении.						
1.2	Методика обучения передвижению на лыжах Последовательность обучения элементам одновременного бесшажного хода. Последовательность обучения элементам попеременного двухшахного хода. 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 рулящих поворотов. Подводящие упражнения. Последовательность обучения способам маховых поворотов. Подводящие упражнения.		10			10	Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание
2	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту						
2.1	Система спортивной подготовки Содержание подготовки. Основные средства спортивной подготовки. Методы тренировки. Варианты и сочетание методов. Управление процессомспортивной 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	1		8	Тестирование, Лабораторная работа, Семинар, Практическое задание
2.2	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и	2		1		3.8	Практическое задание, Тестирование, Семинар

	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 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.						
2.3	Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками юношами 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 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.		8			8	Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание
3	Дифференцированный зачет				1	0.2	
Итого по 3 курсу 6 семестру		6	26	4	1	36	
Итого по дисциплине		6	26	4	1	36	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

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

Тестирование, вариант 1

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.

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 %;

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: **Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах**

Вопросы к занятию

1. Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах лыжника-гонщика.
2. Специфика лыжного спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений.
3. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций в лыжном спорте.
4. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе.
5. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы по лыжному спорту.
6. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы по лыжному спорту.

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 знениями, 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

Попеременный двухшажный ход
Одновременный бесшажный ход
Одновременный двухшажный ход
Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)
Одновременный двухшажный коньковый ход
.Спуск в основной стойке
Спуск в низкой стойке
Спуск в высокой стойке
Преодоление бугра на склоне во время спуска
Преодоление впадины на склоне во время спуска
Преодоление контруклона после спуска
Подъем ступающим шагом

Подъем скользящим шагом
Подъем скользящим бегом
Торможение «плугом»
Торможение упором
Поворот переступанием в движении
Поворот «плугом»
Поворот упором
Практический норматив: Девушки 3 км; Юноши 5 км.

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 двухшахного хода. Последовательность обучения элементам попеременного двухшахного 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, прослеживать 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, прослеживать 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, прослеживать 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. История возникновения и развития лыж с древнейших времен и до наших дней.
2. История развития лыжного спорта в России.
3. История развития лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в комплексе ГТО.
4. Современное состояние лыжного спорта в России и дальнейшие перспективы его развития.
5. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр.
6. История развития лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
7. Общая характеристика специальной выносливости как физического качества. Средства и методы ее развития.
8. Общая характеристика силы как физического качества. Средства и методы ее развития.
9. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе (в различных классах по выбору студентов).

10. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках.
11. Общая характеристика быстроты как физического качества. Средства и методы ее развития.
12. Общая характеристика общей выносливости как физического качества. Средства и методы ее развития.
13. Лыжный туризм в школе.
14. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
15. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.
16. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
17. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
18. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
19. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
20. Общие сведения по проведению соревнований в горных лыжах: виды соревнований, судейская коллегия, стартовые команды, порядок стартов, повторные старты, прохождение финиша.
21. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
22. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
23. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
24. Оценка и определение эквивалентных результатов в лыжных гонках у ветеранов лыжного спорта.
25. 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.

Дифференцированный зачет

Примерные вопросы к дифзачету, 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.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

6 семестр - дифзачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

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:

Шкалы оценивания:

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

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

5.1. Основная учебная 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

5.2. Дополнительная учебная 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. ; Сантьева 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.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

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 npoed.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. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
3. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Весы, гантеля, гиря спортивная, дорожка беговая larsen tm8420a, кроссовер, мат гимнастический, перекладина, тренажер, шведская стенка.

Аудитория 10 а (С3)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, мяч, планка легкоатлетическая, стойки легкоатлетические.
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 406(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome 4. Браузер Яндекс
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux