Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 13.11.2026 13:32:54
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, Реабилитационная педагогика

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, Реабилитационная педагогика, 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*	Кругликова В.С.

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 активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их 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. Демонстрирует знание содержания предметной области в объеме, необходимом для преподавания
		ПК-1.2. Проектирует образовательный процесс по предмету с учетом возрастных особенностей обучающихся
		ПК-1.3. Реализует учебные занятия, применяя методы и приемы, соответствующие предметному содержанию
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. Разрабатывает дополнительные общеобразовательные программы по профилю
		ПК-2.2. Проектирует и проводит занятия в системе дополнительного образования
		ПК-2.3. Оценивает результаты освоения обучающимися дополнительных образовательных программ

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	108	5 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36	5 семестр - 36
в том числе:		
лекции	6	5 семестр - 6
лабораторные занятия	26	5 семестр - 26
практические занятия	4	5 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	1	5 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	72	5 семестр - 72
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	5 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Эк, час.	СРС, час.	
3 курс / 5 семестр							
1	Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера.						
1.1	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре 1.Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля.2.Понятие профессионализма в сфере физического	2				2	Устный опрос, Тестирование, Практическое задание

	воспитания и спорта3.Методы работы со спортсменами.4.Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.						
1.2	Тренировочные средства в решении задач физического воспитания 1.Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. 2.Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.3.Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.4.Циклический характер структуры тренировочного процесса.5.Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.6.Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.	4	16			14	Практическое задание, Лабораторная работа, Тестирование
2	Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.						
2.1	Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь. 1.Тренировочные и соревновательные нагрузки, их взаимосвязь 2.Направленность тренировочного воздействия.3.Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. Характер отдыха и его продолжительность.4.Соревновательные нагрузки, их характеристика. Соревновательные нагрузки в годичном цикле подготовки спортсменов различного возраста и спортивной квалификации, количество соревнований, стартов в годичном цикле. 5.Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательной и тренировочной нагрузки.		4			5	Лабораторная работа, Тестирование, Практическое задание
2.2	Основы системы спортивной подготовки 1. Содержание подготовки.2. Основные средства спортивной подготовки. 3. Методы тренировки. Варианты и сочетание методов.3. Управление		6	4		2	Контрольный норматив, Лабораторная работа, Тестирование, Практическое

	процессомспортивной подготовки.4. Значение планирования и учета для организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту.5. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции по лыжному спорту. 6. Планирование спортивно-массовых мероприятий по лыжам.						задание, Семинар
2.3	Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками юношами 1. Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного и школьного возраста. 2. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на занятиях лыжным спортом. 3. Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе.4. Задачи подготовки лыжников на начальном этапе. 5. Количество занятий в неделю и их продолжительность. 6. Нормы нагрузок. 7. Средства и методы подготовки в осеннем периоде. 8. Средства и методы подготовки в зимнем периоде. 9. Средства и методы подготовки в весеннее - летнем периоде. 10. Содержание и организация самостоятельных занятий.					13	Тестирование, Устный опрос, Практическое задание
3	Экзамен				1	36	
Итого по 3 курсу 5 семестру		6	26	4	1	72	
Итого по дисциплине		6	26	4	1	72	

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

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

А) Низкая интенсивность
Б) Средняя интенсивность
В) Околосоревновательная интенсивность
Г) Соревновательная интенсивность
Д) Максимальная интенсивность

1) 160-175 уд/мин, 85-95 %
2) 175-190 уд/мин, 95-105 %
3) 140-160 уд/мин, 70-85%
4)120-140 уд/мин, 55-70%
5)свыше 190 уд/мин, 105 %

А	Б	В	Г	Д

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

А) Метод строго регламентированного упражнения
Б) Метод стандартного упражнения
В) Метод стандартно-непрерывного упражнения
Г) Метод стандартно-интервального упражнения
Д) Метод переменного упражнения.
Е) Метод переменно-непрерывного упражнения.
Ж) Метод переменно-интервального упражнения.

3) Круговой метод
1) Метод, в котором упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме.
2) Метод, который представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения интенсивности.
3) Метод характеризует повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка
4) Метод, в котором двигательная деятельность занимающихся осуществляется по твердо предписанной программе.

5) Метод характеризуется мышечной деятельностью, осуществляемой в режиме с изменяющейся интенсивностью.
6) Метод характеризуется направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме, при этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.
7) Метод, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.
8) Метод характеризуется наличием различных интервалов отдыха между нагрузками.

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:
- «отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- «хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Понятие – лыжная подготовка. Понятие – лыжный спорт.
2. Оздоровительное влияние лыжного спорта определяется:
3. Место и значение лыжного спорта в допризывной и физической подготовке юношей.
4. Образовательно-воспитательное значение лыжного спорта:
5. Виды лыжного спорта, их характеристика и терминология. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
6. Задачи, принципы, закономерности системы подготовки в лыжном спорте.
7. Основные средства спортивной подготовки лыжника-гонщика.
8. Методы подготовки (методы воспитания и методы обучения), методы тренировки.
9. Планирование спортивной подготовки в лыжных гонках.
10. Разновидности лыж и их характеристики. Выбор лыж соответственно весу и росту лыжника. Лыжные палки и их выбор.
11. Лыжные крепления и их монтаж. Уход за лыжами, хранение. Обувь и одежда лыжника-гонщика.
12. Лыжные мази, их структура. Использование мазей и парафинов в зависимости от температуры воздуха и состояния снега.
13. Сколько лет назад предположению учёных были изобретены лыжи?
14. Кто отправил русскую лыжную рать в 1444г. На защиту Рязани от Золотой Орды?
15. В период правления какого царя лыжи использовались в военных действиях?
16. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков.
17. Классификация способов передвижения на лыжах.
18. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
19. Требования к отталкиванию лыжей.
20. Требования к отталкиванию палкой.
21. Структура процесса обучения.
22. Начальная подготовка.
23. Рассказать о подготовке учителя к уроку

24. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе
25. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках
26. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
27. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

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

Критерии оценки:

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

- «хорошо» выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

- «удовлетворительно» выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

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

Контрольная работа

1. Современное состояние лыжного спорта в России и дальнейшие перспективы его развития.
2. Лыжный спорт в программе зимних Олимпийских игр.
3. История развития лыжной подготовки в общеобразовательной школе.
4. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
5. Общие основы техники лыжников-гонщиков.
6. Основы горнолыжной техники.
7. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (переступанием, рулением).
8. Анализ техники и методика обучения поворотам в движении (маховые повороты – из упора и на параллельных лыжах).
9. Анализ техники и методика обучения подъемам и спускам на лыжах.
10. Специальные упражнения лыжника-гонщика и методика их применения.
11. Лыжный туризм в школе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

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

Критерии оценки:

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий;

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

Вопросы для семинаров

Тема:Периоды и фазы попеременного двухшажного хода. Анализ техники одновременных ходов. Анализ техники одновременного двухшажного конькового хода. Стойки спусков. Способы торможений, поворотов в движении

1. Охарактеризовать технику выполнения попеременного двухшажного хода, требования к выполнению элементов попеременного двухшажного хода.
2. Назвать периоды и фазы одновременного одношажного хода. Их временные и пространственные характеристики. Охарактеризовать технику выполнения одновременного бесшажного хода, требования к выполнению его элементов.
3. Охарактеризовать технику выполнения одновременного двухшажного конькового хода, требования к выполнению его элементов.
4. Охарактеризовать стойки спусков и факторы, влияющие на выбор стойки, способы подъемов в зависимости от условий передвижения.
5. Описать технику выполнения торможений «плугом», упором, боковым соскальзыванием и условия влияющие на выбор способа торможения.
6. Охарактеризовать технику выполнения рулящих поворотов, маховых поворотов и факторы, влияющие на выбор способа поворота.

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:
- «отлично» 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;
- «хорошо» 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;
- «удовлетворительно» 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;
- «неудовлетворительно» 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.

Оценка степени владения способами передвижения на лыжах

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

Практический норматив: Девушки 3 км, Юноши 5 км

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

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Требования по выполнению обязательных тестов

Бег 100 м. Предназначается для определения скоростных способностей. Выполняется из положения низкого старта.

Бег на 2000, 3000 м. Предназначается для определения выносливости. Проводится на стадионе или ровной местности.

Прыжок в длину с места. Предназначается для определения скоросто-силовых способностей. Каждому студенту предоставляется по три попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине (девушки). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц – сгибателей туловища. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени прямые, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». Упражнение выполняется на количество раз без учета времени.

Подтягивание из виса на перекладине (юноши). Предназначается для определения силы и силовой выносливости мышц рук. Юноши выполняют подтягивание из виса хватом сверху (ладони от себя) на высокой перекладине (ноги не касаются опоры).

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.

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

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. Основные средства спортивной подготовки.

1. Группы упражнений, используемых для решения задач спортивной подготовки.
2. Средства общей физической подготовки.
3. Средства специальной физической подготовки.
4. Изменение процентного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе спортивной подготовки лыжника-гонщика.
5. Средства развития выносливости.
6. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, гибкости, равновесия, скоростно-силовых качеств.
7. Последовательность применения упражнений в основной части тренировочного занятия в соответствии с задачами тренировки.

Тема. Методы тренировки.

1. Компоненты, определяющие характер воздействия метода на организм. Объем, уровни интенсивности, длительность интервалов отдыха, характер отдыха, количество повторений.
2. Цель применения равномерного метода, его воздействие на организм. Уровень интенсивности и объем нагрузки в равномерном методе.
3. Задачи, решаемые применением переменного метода тренировки. Уровни интенсивности выполнения упражнений. Воздействие переменного метода 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:

- «отлично» 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;

- «хорошо» выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- «удовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;

- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, применяемых методик исследования; 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 применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Практическое задание

1. Составить методичку основных правил, которые необходимо соблюдать для подготовки мест для занятий лыжной подготовкой.
2. Составить методичку основных правил, которые соблюдать для предупреждения травматизма занимающихся лыжной подготовкой.
3. Охарактеризовать понятия «учебная площадка», «учебная лыжня», «тренировочная лыжня». Подготовить план вводного занятия на тему: «Выбор лыж и лыжных палок в зависимости от способа передвижения на лыжах. Уход за лыжным инвентарем».
4. Составить один из конспектов лыжной подготовки, отражающий различные типы уроков.
5. Составить схему планирования тренировок в учебно-тренировочных группах. (Уровень спортивной подготовки по выбору).
6. Составить классификацию физических упражнений, применяемых в подготовке лыжников, учитывая способы передвижения на лыжах и по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств.
7. Охарактеризовать способы совершенствования техники передвижения на лыжах с учетом дальнейшего повышения уровня развития физических качеств. Составить план основной части занятия с учетом поставленной задачи.

8. Составить конспект занятия по лыжной подготовке для детей начальной школы.
9. Составить конспект занятия по лыжной подготовке для детей среднего и старшего школьного возраста.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения 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» 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;

- «хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано в целом верно, в основном установлены причинно-следственные связи, демонстрируются достаточные умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты

- «удовлетворительно» 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;

- «неудовлетворительно» 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. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
8. Лыжный туризм в школе.
9. Лыжи, их разновидности и особенности конструкции для занятий различными видами лыжного спорта.
10. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
11. Спортивные сооружения для занятий лыжным спортом.
12. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
13. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
14. Классификация способов передвижения на лыжах. Основные элементы техники передвижения на лыжах.
15. Значение и применение лыж в физическом воспитании дошкольников.
16. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе (в различных классах по выбору студентов).

17. Особенности тренировки подростков-юношей в лыжных гонках.
18. Лыжный туризм в школе.
19. Особенности тренировки девушек в лыжных гонках.
20. Организация и методика проведения уроков в малочисленной сельской школе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Оценка **«отлично»** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
Оценка **«хорошо»** ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Экзаменационные билеты

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

Примерные вопросы к экзамену, 3 курс / 5 семестр

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

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

Образец экзаменационного билета

МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта

Дисциплина: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: лыжный спорт очная форма обучения 3 курс 5 семестр	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Профиль: Физическая культура, Реабилитационная педагогика
Экзаменационный билет № 1 1. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта 2. Интенсивность нагрузки. Объем тренировочной нагрузки. Планирование тренировочных нагрузок. 3. Выполнить практическое задание	
Дата утверждения: __.__._____	Заведующий кафедрой _____

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

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

Критерии оценки:

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

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

5 семестр - экзамен.

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:

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

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

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
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.

5.2. 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

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. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
4. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс" - Договор №125818-С от 28.04.2026

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 консультаций, Для контроля и аттестации	Вибромассажер, гантеля, дорожка беговая larsen tm8420a, зеркало, кроссовер, мат гимнастический, перекладина, теннисный стол, тренажер, шведская стенка.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , табло электронное, щит баскетбольный.
Аудитория 10 а (С3)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, лыжи, мяч.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Каммутатор, методичка.
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для лабораторных занятий, Для практических занятий	Компьютер. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome

		2. LIBREOFFICE 3. Операционная система Astra Linux
Аудитория 4(БФ)	Для хранения оборудования	Камера, нетбук.
Аудитория 404(ФМ)	Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для лабораторных занятий, Для практических занятий	Проектор. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Открытый стадион широкого профиля(ГЗ)	Семинарская	Баскетбольный щит, волейбольная сетка, сектор для прыжков в длину, спаренная беговая дорожка 60 метров, футбольные ворота.
Читальный зал(ФМ)	Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Справочная Правовая Система "КонсультантПлюс"