Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета




А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.6 Лыжный спорт

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Фитнес

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2024

Тамбов, 2026

**Автор программы:**
Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 9

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 14

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 16

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 16

**1. Цели и задачи дисциплины**

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

| Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта) | Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| | ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки | Формирует систему знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания лыжного спорта в образовательных организациях общего и дополнительного образования |

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки

| № п/п | Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи | Форма обучения | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Очная (семестр) | | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Теория и методика единоборств | | | | + | | | | |
| 2 | Теория и методика обучения гимнастике | + | + | + | + | + | + | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Теория и методика обучения конькобежному спорту | + | | | | | | | |
| 4 | Теория и методика обучения легкой атлетике | + | + | + | + | + | + | | |
| 5 | Теория и методика обучения лыжному спорту | | | | + | | | | |
| 6 | Теория и методика обучения плаванию | | | + | | | | | |
| 7 | Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Теория и практика плавания | + | | | | | | | |
| 9 | Тренерская практика | | | | | | | + | |

**2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:**

Дисциплина «Лыжный спорт» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Лыжный спорт» изучается в 2 семестре.

**3.Объем и содержание дисциплины**

3.1.Объем дисциплины: 4 з.е.

Очная: 4 з.е.

| Вид учебной работы | Очная (всего часов) |
|---|---|
| **Общая трудоёмкость дисциплины** | **144** |
| Контактная работа | 36 |
| Лекции (Лекции) | 4 |
| Практические (Практ. раб.) | 32 |
| Самостоятельная работа (СР) | 72 |
| Экзамен | 36 |

3.2.Содержание курса:

| № темы | Название раздела/темы | Вид учебной работы, час. | | | Формы текущего контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Лекции | Практ. раб. | СР | |
| | | О | О | О | |
| 2 семестр | | | | | |
| 1 | Лыжная подготовка в системе физического воспитания | 2 | - | 2 | собеседование, опрос |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России. | 2 | - | 2 | собеседование, опрос |
| 3 | Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором». | - | 4 | 10 | собеседование, опрос |
| 4 | Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором». | - | 6 | 12 | Тестирование |
| 5 | Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. | - | 6 | 12 | собеседование, опрос |
| 6 | Изучение техники одновременного 1-шажного хода (два варианта). | - | 6 | 12 | Техника выполнения лыжных ходов |
| 7 | Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода. | - | 6 | 12 | Техника выполнения лыжных ходов |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов. | - | 4 | 10 | Тестирование |

**Тема 1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (ПК-1)**

**Лекция.**

Определение понятий «лыжная подготовка» и «лыжный спорт». Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки. Классификация видов лыжного спорта в России. Характеристика основных видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. Общие основы техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Воспитание важнейших морально-волевых качеств.
2. Система физического воспитания молодежи и взрослого населения
3. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 2. Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России. (ПК-1)**

**Лекция.**

Представить, из чего складываются виды лыжного спорта. Определить взаимосвязь различных упражнений. Облегчить овладение классификацией. Изложить способы передвижения на лыжах в стройном порядке. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Применение лыж в военном деле
2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России
3. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 3. Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором». (ПК-1)**

**Практическое занятие.**

Подготовительные упражнения для изучения основных элементов скользящего шага. Упражнения для освоения техники отталкивания палками. Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Выполнить подготовительные упражнения для изучения техники спуска с горы в основной, высокой, низкой стойках на месте, на склонах разной крутизны. Торможение упором на пологом склоне. То же на склоне средней крутизны. Выполнение торможения при передвижении по тренировочной лыжне.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 4. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором». (ПК-1)**

**Практическое занятие.**

Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на пологом склоне, на учебной лыжне, передвижение по учебной и тренировочной лыжне с различной скоростью. Торможение «плугом». Освоение рабочей позы лыжника на месте. Торможение «плугом» на пологом склоне, на склоне средней крутизны. Многократное торможение «плугом» на различных склонах.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
2. Состав ошибок при обучении движениям.
3. Двигательное умение и навык.
4. Углубленное изучение материалов темы.

### Тема 5. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. (ПК-1)

**Практическое занятие.**

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение по учебной и тренировочной лыжне одновременным одношажным ходом с различной скоростью.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
2. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.
4. Состав ошибок при обучении движениям.
5. Углубленное изучение материалов темы.

### Тема 6. Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта). (ПК-1)

**Практическое занятие.**

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение по учебной и тренировочной лыжне одновременным одношажным ходом с различной скоростью.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
2. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.
4. Состав ошибок при обучении движениям.
5. Углубленное изучение материалов темы.

### Тема 7. Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода. (ПК-1)

**Практическое занятие.**

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение одновременным одношажным ходом по учебной и тренировочной лыжне с различной скоростью.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Развитие частоты движений.
2. Основные группы упражнений для совершенствования скорости.
4. Факторы улучшения техники лыжных ходов.
5. Углубленное изучение материалов темы.

### Тема 8. Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов. (ПК-1)

**Практическое занятие.**

Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. Подобрать на склоне 2-3 предмета (варежки, флажки), после каждого наклона и приседания возвращаться в основную стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Причины падений при преодолении неровностей.
2. Сгибание ног, наклон туловища.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## 4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

| № темы | Название темы / вид учебной работы | Формы текущего контроля / срезы | Max. кол-во баллов | Методика проведения занятия и оценки |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Лыжная подготовка в системе физического воспитания | собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 2. | Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России. | собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3. | Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором». | собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 4. | Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором». | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |
| 5. | Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. | собеседование, опрос | 5 | 5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.<br>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему<br>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается. |
| 6. | Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта). | Техника выполнения лыжных ходов | 10 | 10 баллов - упражнение студент выполняет в основном правильно;<br>7 баллов - студент допускает одну значительную ошибку или несколько мелких;<br>3 балла - студент допускает две или более значительных ошибок;<br>1 балл - при выполнении упражнения студент допускает грубые ошибки, меняющие структуру движения. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 7. | Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода. | Техника выполнения лыжных ходов | 10 | 10 баллов - упражнение студент выполняет в основном правильно;<br>7 баллов - студент допускает одну значительную ошибку или несколько мелких;<br>3 балла - студент допускает две или более значительных ошибок;<br>1 балл - при выполнении упражнения студент допускает грубые ошибки, меняющие структуру движения. |
| 8. | Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов. | **Тестирование(контрольный срез)** | 10 | 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте<br>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте<br>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.<br>Менее 25% правильных ответов баллов не дает |
| 9. | Посещаемость | | 10 | 10 баллов – студент посетил все 100% занятий;<br>7–9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий;<br>4–6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий;<br>1–3 балла – студент посетил не менее 25% занятий.<br>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются. |
| 10. | Премиальные баллы | | 10 | Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:<br>- постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; |
| 11. | Ответ на экзамене | | 30 | 10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»<br>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,<br>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично». |
| 12. | Итого за семестр | | 100 | |

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

| 100-балльная система | Традиционная система |
|---|---|
| 85 - 100 баллов | Отлично |
| 70 - 84 баллов | Хорошо |
| 50 - 69 баллов | Удовлетворительно |
| Менее 50 | Неудовлетворительно |

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

**собеседование, опрос**

Тема 1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания

Вопросы для собеседования.

1. Дать определение понятий «лыжная подготовка» и «лыжный спорт».
2. Каково значение лыжной подготовки?
3. Классификация видов лыжного спорта в России.

4. Охарактеризовать основные видов лыжного спорта, способы передвижения на лыжах.
5. Классификация способов передвижения на лыжах.

Тема 2. Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России.

Вопросы для собеседования.

1. Из чего складываются виды лыжного спорта.
2. Определить взаимосвязь различных упражнений.
3. Изложить способы передвижения на лыжах в стройном порядке.
4. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж.

Тема 3. Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором».

Вопросы для собеседования.

1. Перечислить подготовительные упражнения для изучения основных элементов скользящего шага.
2. Привести упражнения для освоения техники отталкивания палками.
3. Перечислить подготовительные упражнения для изучения техники спуска с горы в основной, высокой, низкой стойках на месте, на склонах разной крутизны

Тема 5. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.

Вопросы для собеседования.

1. Что представляет собой цикл движений в одновременном одношажном ходе?
2. Привести примеры подготовительных упражнений на месте для изучения одновременного одношажного хода.
3. Привести примеры подготовительных упражнений на учебной лыжне для изучения одновременного одношажного хода.
4. Привести примеры подготовительных упражнений на пологом склоне для изучения одновременного одношажного хода.

**Тестирование**

Тема 4. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».

1 Перечислите основные способы передвижения на лыжах.

А классический и коньковый стили передвижения;

Б лыжные ходы, стойки спусков, способы подъемов, торможений, поворотов, преодоления неровностей;

В переходы с одного лыжного хода на другой, стойки спусков, способы подъемов.

2 Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличают от попеременных.

А по работе рук в момент отталкивания;

Б по работе ног в момент отталкивания;

В по работе туловища в момент отталкивания.

3 Перечислите основные способы передвижения в подъемы разной крутизны.

А скользящим шагом, комбинированным ходом;

Б лыжными ходами, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой»;

В скользящим и ступающим шагами, бегом.

Тема 8. Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов.

1 Назовите основные способы поворотов на месте.

А переступанием, махом;

Б ступающим шагом, броском, соскальзыванием;

В «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

2 Назовите основное (первое) подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной (разноименной) координацией движений рук и ног.

А поворот на месте;

Б спуск по бугристому склону;

В ступающий шаг.

**Техника выполнения лыжных ходов**

Тема 6. Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта).

Вопросы для собеседования.

1. Что представляет собой цикл движений в одновременном одношажном ходе (стартовый вариант)?
2. Привести примеры подготовительных упражнений на месте для изучения одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
3. Привести примеры подготовительных упражнений на учебной лыжне для изучения одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Привести примеры подготовительных упражнений на пологом склоне для изучения одновременного одношажного хода (стартовый вариант).

Тема 7. Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1-шажного хода.

1. В чем отличие одновременных ходов от попеременных?
2. Описать цикл движений в попеременном двухшажном ходе.
3. Привести примеры подготовительных и подводящих упражнений для изучения классических ходов в лыжном спорте.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

**Типовые вопросы экзамена (ПК-1)**

1.Дать определение и раскрыть понятия «лыжный спорт» и «лыжная подготовка».

2.Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах, лыжных ходов.

3.Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания населения.

4.Современное состояние лыжного спорта в стране.

5.Лыжная подготовка в дошкольных учреждениях.

**Типовые задания для экзамена (ПК-1)**

1 1. Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
2 2. Состав ошибок при обучении движениям.
3 3. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
4 4. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

| Оценка | Компетенции | Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата) |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| «отлично» (85 - 100 баллов) | ПК-1 | Демонстрирует глубокие познания в формировании системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания лыжного спорта в образовательных организациях общего и дополнительного образования |
| «хорошо» (70 - 84 баллов) | ПК-1 | Демонстрирует хорошие познания в формировании системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания лыжного спорта в образовательных организациях общего и дополнительного образования |
| «удовлетворительно» (50 - 69 баллов) | ПК-1 | Демонстрирует отдельные познания в формировании системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания лыжного спорта в образовательных организациях общего и дополнительного образования |
| «неудовлетворительно» (менее 50 баллов) | ПК-1 | Не может продемонстрировать глубокие познания в формировании системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания лыжного спорта в образовательных организациях общего и дополнительного образования |

**5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1 Основная литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 368 с.

2. Воеводкин В.А. Лыжный спорт : УМК по спец.: Физ. культура и спорт. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD).

6.2 Дополнительная литература:

1. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие. - Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. - 114 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420

2. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник. - М.: Издат. центр "Академия", 2012. - 168,[8] с.

3. Сорокин С. Г., Турманидзе В. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. - 112 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139

6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

2. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

4. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Электронная библиотека  ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
3. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru

**Электронная информационно-образовательная среда**

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.