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.7 Теория и методика обучения лыжному спорту

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

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…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 13

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 15

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 15

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 обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

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 обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта	Способен использовать средства лыжного спорта для всестороннего физического воспитания обучающихся и реализовывать на базовом уровне поэтапную спортивную подготовку по виду спорта «Лыжные гонки»

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лыжный спорт		+						

2	Теория и методика единоборств				+				
3	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+		
4	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+							
5	Теория и методика обучения легкой атлетике	+	+	+	+	+	+		
6	Теория и методика обучения плаванию			+					
7	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Теория и практика плавания	+							
9	Тренерская практика							+	
10	Туризм и спортивное ориентирование			+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика обучения лыжному спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика обучения лыжному спорту» изучается в 4 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	40
Лекции (Лекции)	8
Практические (Практ. раб.)	32
Самостоятельная работа (СР)	32
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
4 семестр					

1	Развитие физических качеств в лыжных гонках.	2	-	4	собеседование, опрос
2	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	-	4	Тестирование; собеседование, опрос
3	Общие основы техники коньковых ходов.	4	-	4	собеседование, опрос
4	Одновременный полуконьковый ход.	-	6	4	собеседование, опрос
5	Одновременный 2-х шажный коньковый ход	-	6	4	собечедование, опрос
6	Одновременный одношажный коньковый ход.	-	4	4	собеседование, опрос
7	Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.	-	4	4	Техника выполнения лыжных ходов ; Тестирование
8	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).	-	12	4	Техника выполнения лыжных ходов

Тема 1. Развитие физических качеств в лыжных гонках. (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. Правила соревнований по лыжным гонкам. (ПК-1)

Лекция.

Общие положения. Организация соревнований. Организационный комитет для проведения соревнований. Судьи соревнования и их обязанности. Жюри и его обязанности.

Задания для самостоятельной работы.

1. Обязанности технического делегата.
2. Форматы и программы соревнований.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Общие основы техники коньковых ходов. (ПК-1)

Лекция.

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основные элементы передвижения на лыжах.
2. Общая согласованность движений лыжника.
3. Критерий эффективности скорости передвижения на лыжах.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Одновременный полуконьковый ход. (ПК-1)

Практическое занятие.

Особенность техники полуконькового хода - отталкивание скользящим упором. Упражнения на овладение техникой отталкивания ногой отведением и сгибанием ее (на месте). Передвижение полуконьковым ходом на пологом спуске без отталкивания палками. Передвижение полуконьковым ходом с полной координацией движений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Одновременный 2-х шажный коньковый ход (ПК-1)

Практическое занятие.

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости, в пологий подъем.

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 6. Одновременный одношажный коньковый ход. (ПК-1)

Практическое занятие.

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение одношажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме. Передвижение одношажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости.

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. Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте. (ПК-1)

Практическое занятие.

Имитация поворота на месте. Выполнить поворот «плугом», упором на пологом склоне. Далее с увеличением скорости спуска с горы и крутизны склона.

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. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками). (ПК-1)

Практическое занятие.

Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне. Передвижение коньковым ходом на пологом участке с изменением скорости

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.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

4 семестр

- текущий контроль – 50 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.	Развитие физических качеств в лыжных гонках.	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. 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 Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
2.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает

		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. 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 Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
3.	Общие основы техники коньковых ходов.	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. 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 Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
4.	Одновременный полуконьковый ход.	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. 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 Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
5.	Одновременный 2-х шажный коньковый ход	собечедование, 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. 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 Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

6.	Одновременный одношажный коньковый ход.	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. 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 Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
7.	Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.	Техника выполнения лыжных ходов	10	10 баллов - упражнение студент выполняет в основном правильно; 7 баллов - студент допускает одну значительную ошибку или несколько мелких; 3 балла - студент допускает две или более значительных ошибок; 1 балл - при выполнении упражнения студент допускает грубые ошибки, меняющие структуру движения.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте. 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
8.	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).	Техника выполнения лыжных ходов	10	10 баллов - упражнение студент выполняет в основном правильно; 7 баллов - студент допускает одну значительную ошибку или несколько мелких; 3 балла - студент допускает две или более значительных ошибок; 1 балл - при выполнении упражнения студент допускает грубые ошибки, меняющие структуру движения.
9.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;
10.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
11.	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. Развитие физических качеств в лыжных гонках.

1. Дать определение понятий «лыжная подготовка» и «лыжный спорт».
2. В чем заключается образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки.
3. Классификация видов лыжного спорта в России.
4. Характеристика основных видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах.
5. Общие основы техники лыжного спорта.
6. Классификация способов передвижения на лыжах.

Тема 2. Правила соревнований по лыжным гонкам.

1. Положение о соревнованиях по лыжным гонкам.
2. Организация соревнований по лыжным гонкам.
3. Организационный комитет для проведения соревнований по лыжным гонкам.
4. Судьи соревнования по лыжным гонкам и их обязанности.
5. Жюри и его обязанности.

Тема 4. Одновременный полуконьковый ход.

1. Особенность техники полуконькового хода - отталкивание скользящим упором.
2. Упражнения на овладение техникой отталкивания ногой отведением и сгибанием ее (на месте).
3. Передвижение полуконьковым ходом на пологом спуске без отталкивания палками.
4. Передвижение полуконьковым ходом с полной координацией движений.

Тема 6. Одновременный одношажный коньковый ход.

1. Упражнения для согласования движений рук и ног на месте.
2. Передвижение одношажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме.
3. Передвижение одношажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости.

собечедование, опрос

Тема 5. Одновременный 2-х шажный коньковый ход

1. Упражнения для согласования движений рук и ног на месте.
2. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне.
3. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме.
4. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости, в пологий подъем.

Тестирование

Тема 2. Правила соревнований по лыжным гонкам.

1Перечислите 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 7. Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.

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 7. Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.

1. Имитация поворота на месте «плугом».

2. Выполнение поворота «плугом», упором на пологом склоне.

3. Выполнение поворота «плугом», упором с увеличением скорости спуска с горы и крутизны склона.

Тема 8. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).

1. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне.

2. Передвижение коньковым ходом на пологом участке с изменением скорости

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	тудент свободно интегрирует средства лыжного спорта в систему физического воспитания, разрабатывает и реализует поэтапную спортивную подготовку (от обучения основам техники до базовых соревновательных нагрузок) с учётом рельефа, климатических условий, инвентаря и индивидуальных особенностей, демонстрируя умение вариативно применять методы и корректировать процесс в динамике.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-1	Студент уверенно использует основные методы обучения лыжным ходам, подъёмам, спускам и торможениям, грамотно планирует этапы подготовки, но при работе в сложных погодных условиях или с разноуровневыми группами допускает незначительные недочёты в выборе средств и дозировке нагрузки
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-1	тудент владеет базовой методикой обучения передвижению на лыжах и способен провести типовое занятие, однако использует средства лыжного спорта преимущественно для обучения технике, слабо реализуя их общеразвивающий и воспитательный потенциал, а планирование этапов подготовки носит упрощённый характер.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-1	Студент не владеет методикой обучения лыжному спорту, не может организовать учебно-тренировочный процесс, не знает этапности подготовки, не учитывает безопасность (падения, обморожения, подбор инвентаря) и не способен подобрать адекватные средства для развития физических качеств через лыжную подготовку.¶¶

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).

3. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие. - Архангельск: САФУ, 2015. - 114 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/96631

4. Мелентьева Н. Н., Румянцева Н. В. Лыжный спорт. Методика обучения спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для спо. - 4-е изд., стер.. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 76 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/448328

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. Горячева Н. Н. Лыжный спорт в режиме активного образа жизни студентов : учебно-методическое пособие по дисциплине «физическая культура и спорт». - Москва: МТУСИ, 2025. - 31 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/478469

6.3 Иные источники:

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

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

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

4. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.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:
LibreOffice
SPSS Statistic
Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: https://www.prlib.ru
2. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru
4. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library
5. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.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.