

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по
образовательной деятельности

С.Ю. Бахвалов

2025 г.



Программа дисциплины (модуля)
Теория и методика лыжного спорта

Направление подготовки/специальность: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) подготовки (специальности): Физическая культура
Квалификация: бакалавр
Форма обучения: заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а) (ст. преподаватель) Бикмансуров Р.Х. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), RNBekmansurov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-2	Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ПК-2.1	Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации
ПК-2.2	Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации
ПК-2.3	Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций
ПК-3	Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
ПК-3.1	Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта.
ПК-3.2	Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок.
ПК-3.3	Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности
ПК-4	Способен использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения основам безопасного поведения и совершенствования физических и психических качеств безопасной жизнедеятельности обучающихся
ПК-4.1	Знать организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса.
ПК-4.2	Уметь находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучающего двигательного действия, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального состояния обучающегося.
ПК-4.3	Владеть методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ.

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы

физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом; средства и методы оценки физической подготовленности, а также организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте.

Должен уметь:

применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; находить средства, методы исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия, а также методику их устранения, основываясь на оценке индивидуального состояния организма.

Должен владеть:

методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых; методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта; методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.01.04 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 "Педагогическое образование (Физическая культура)" и относится к части формируемой участниками образовательных отношений. Осваивается на 3 курсе в 5, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) на 144 часа(ов).

Контактная работа - 26 часа(ов), в том числе лекции - 8 часа(ов), практические занятия - 18 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 109 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 9 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: отсутствует в 5 семестре; экзамен в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Се мес тр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)	Самостоятельная работа
---	-----------------------------	-----------	--	------------------------

			Лекци и	Практич еские занятия	Лаборато рные работы	
1.	Тема 1. История развития лыжного спорта в России	5	2	0	0	4
2.	Тема 2. Классические ходы и их разновидности	5	2	9	0	39
3.	Тема 3. Коньковые ходы и их разновидности	5	4	9	0	39
6.	Тема 6. Способы подъёма в гору.Способы спуска с горы	6	0	0	0	14
7.	Тема 7. Способы торможения и повороты	6	0	0	0	13
	Итого 144 часа		8	18	0	109

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. История развития лыжного спорта в России

История лыжного спорта. Зарождение лыжного спорта. Лыжный спорт в дореволюционной России. Развитие лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе образования. Классификация лыжных ходов. Что включает в себя техника передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в Татарстане. История развития лыжных гонок в Елабуге.

Тема 2. Классические ходы и их разновидности

Попеременные лыжные ходы (двухшажный лыжный ход, четырёхшажный лыжный ход), одновременные лыжные ходы (безшажный лыжный ход, одношажный лыжный ход, двухшажный лыжный ход). Способы подъёма в гору на лыжах. Обычным способом, ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой, беговым шагом, скользящим шагом, ступающим шагом.

Тема 3. Коньковые ходы и их разновидности

Попеременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход. Коньковый ход без использования палок. Полуконьковый ход. Техника и методика обучения коньковым ходам. Техника перехода с одного конькового хода на другой коньковый ход в зависимости от рельефа дистанции.

Тема 6. Способы подъёма в гору.Способы спуска с горы

Способы подъёма в гору обычным способом (ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом).

Техника и методика обучения подъёма в гору Ёлочкой и условия его применения.

Техника и методика обучения подъема в гору Полуёлочкой и условия его применения.

Техника и методика обучения подъём в гору Лесенкой и условия его применения.

Высокая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона.

Средняя стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона.

Низкая стойка при выполнении спусков с различной высоты и уровня наклона.

Техника и методика обучения спусков с горы лыжников в различных стойках.

Тема 7. Способы торможения и повороты

Торможение плугом, полу плугом.

Торможение уступом. Торможение преднамеренным падением. Торможение палками. Торможение боковым соскальзыванием.

Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж, вокруг пяток лыж, махом, прыжком. Повороты в движении полуплугом, переступанием, упором, плугом и на параллельных лыжах

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом

Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»:

<https://www.gto.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Лекции составляют основу теоретического обучения и дают систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывают состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах, стимулируют их активную познавательную деятельность и способствуют формированию творческого мышления. Ведущим методом в лекции выступает устное изложение учебного материала, сопровождающееся демонстрацией видеофильмов, схем, плакатов, показом моделей, приборов, макетов, использование

	<p>мультимедиа аппаратуры.</p> <p>Лекции читаются заведующими кафедрами, профессорами, доцентами и старшими преподавателями, как правило, для лекционных потоков.</p> <p>Лекция является исходной формой всего учебного процесса, играет направляющую и организующую роль в самостоятельном изучении предмета. Важнейшая роль лекции заключается в личном воздействии лектора на аудиторию.</p>
практические занятия	<p>Методические рекомендации по учебной дисциплине теория и методика лыжного спорта имеют практическую направленность и значимость. Формируемые в процессе практических занятий умения позволяют использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Методические рекомендации предназначены могут использоваться как на учебных занятиях, которые проводятся под руководством преподавателя, так и для самостоятельного выполнения практических упражнений, предусмотренных рабочей программой во внеаудиторное время.</p> <p>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторами могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.</p> <p>Практические занятия проводятся в спортивном зале, не менее двух академических часов в неделю, обязательным этапом является самостоятельная деятельность студентов два часа в неделю.</p> <p>Оценки за выполнение практических упражнений выставляются по пятибалльной системе. Оценки являются обязательными текущими оценками по учебной дисциплине Физическая культура и выставляются в журнале теоретического обучения.</p>
самостоятельная работа	<p>Самостоятельная работа студентов является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ. По дисциплине Физическая культура практикуются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов: - подготовка информационных сообщений, докладов с компьютерной презентацией, рефератов;</p> <p>- занятия в секциях по видам спорта.</p> <p>Самостоятельная работа может проходить в лекционном кабинете, спортивных секциях, дома.</p> <p>Целью самостоятельной работы студентов является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.</p> <p>Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного профессионального уровня.</p> <p>Студент в процессе обучения должен не только освоить учебную программу, но и приобрести навыки самостоятельной работы. Студент должен уметь планировать и выполнять свою работу.</p> <p>Самостоятельная работа студентов является обязательной для каждого студента и определяется учебным планом.</p> <p>При определении содержания самостоятельной работы студентов следует учитывать их уровень самостоятельности и требования к уровню самостоятельности выпускников для того, чтобы за период обучения искомый уровень был достигнут.</p> <p>Для организации самостоятельной работы необходимы следующие условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -готовность студентов к самостоятельному труду; - наличие и доступность необходимого учебно-методического и справочного материала; - консультационная помощь. <p>Формы самостоятельной работы студентов определяются при разработке рабочих программ учебных дисциплин содержанием учебной дисциплины, учитывая степень подготовленности студентов</p>
экзамен	<p>На проведение экзамена отводится один день .Первоначально проводится экзамен по теоретическим знаниям, затем . При этом экзамен проводится по билетам по теории и отдельно по билетам по физической подготовке.</p> <p>На основании полученных оценок за теорию и за физическую подготовку выставляется единая оценка за экзамен. Студент получивший неудовлетворительную оценку по теории или физподготовке, получает общую неудовлетворительную оценку за экзамен. Пересдача экзамена проводится на основании общих требований, предъявляемых к другим предметам.</p>

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

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

(модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 66 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Кафедра (трибуна) 1 шт. Проектор с экраном 1 шт. Меловая доска. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, ауд. 8

Спортивный зал. Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, 5 Игровой зал

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 32 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Напольная меловая доска 1 шт. Стенды настенные 8 шт.

Ноутбук Lenovo ideapad 330 1 шт. Проектор EPSON EB-535W 1 шт. Интерактивная доска EliteBoard WR-84A10 1 шт. Выход в Интернет, внутривизуовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98 ауд. 12

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки "Физическая культура".

Приложение №1
к рабочей программе дисциплины (модуля)
Б1.В.01.04 – Теория и методика лыжного спорта

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Елабужский институт (филиал)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
Б1.В.01.04 – Теория и методика лыжного спорта

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Физическая культура
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

4.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

4.1.1. Тестирование

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.1.1.2. Критерии оценивания

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

4.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.2.1. Экзамен

4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

4.2.1.2. Критерии оценивания

4.2.1.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
ПК-2 Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом	ПК-2.1 Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации	Знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте.	<p>Текущий контроль: <i>[Письменная домашнее задание</i> Темы: История развития лыжного спорта в России. Классические ходы и их разновидности <i>Контрольная работа</i> Темы 1, 2,3,4, <i>проверка практических навыков]</i></p> <p>Промежуточная аттестация: <i>[экзамен]</i></p>
	ПК-2.2 Уметь применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации	Умеет применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом	
	ПК-2.3 Владеть методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций	Владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	
ПК-3 Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-	ПК-3.1 Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной	Знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также	<p>Текущий контроль: <i>[Письменная домашнее задание</i> Темы: История развития лыжного</p>

<p>реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач</p>	<p>физической культуры; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта</p>	<p>анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.</p>	<p>спорта в России. Классические ходы и их разновидности <i>Контрольная работа</i> Темы 1, 2,3,4, <i>проверка практических навыков]</i> Промежуточная аттестация: <i>[экзамен]</i></p>
	<p>ПК-3.2 Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок</p>	<p>Умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.</p>	
	<p>ПК-3.3 Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности</p>	<p>Владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.</p>	
<p>ПК-4 Способен использовать педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения основам безопасного поведения и совершенствования физических и психических качеств безопасной жизнедеятельности обучающихся</p>	<p>ПК-4.1 Знать организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте; средства и методы оценки физической подготовленности и качества учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Знает средства и методы оценки физической подготовленности, а также организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте</p>	<p>Текущий контроль: <i>[Письменная домашнее задание</i> Темы: История развития лыжного спорта в России. Классические ходы и их разновидности <i>Контрольная работа</i> Темы 1, 2,3,4, <i>проверка практических навыков]</i> Промежуточная аттестация: <i>[экзамен]</i></p>
	<p>ПК-4.2 Уметь находить эффективные средства и методы предупреждения и исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия, а также методику их устранения, с учетом оценки индивидуального</p>	<p>Умеет находить средства, методы исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия, а также методику их устранения, основываясь на оценке индивидуального состояния организма.</p>	

	состояния обучающегося		
	ПК-4.3 Владеть методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и при занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ	Владеет методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся.	

2. Критерии оценивания сформированности компетенций

Компетенция	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично)	Средний уровень (хорошо)	Низкий уровень (удовлетворительно)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно)
ПК -2	Отлично знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте.	Хорошо знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте.	Имеет недостаточно четкие представления в знаниях эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте.	Не знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте.
	Умеет применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и	Затрудняется в применении средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и	Не достаточно применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и	Не умеет применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план для регулярных занятий физическими упражнениями и спортом.

	спортом В совершенстве владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	спортом Испытывает трудности во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	спортом Затрудняется во владении методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.	Не владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.
ПК-3	Достаточно знает применять средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.	Демонстрирует хорошие знания средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.	Недостаточно знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.	Не знает применять средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, а также анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы занимающихся физической культурой и спортом.
	Умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.	Умеет с незначительными затруднениями оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.	Умеет с явными затруднениями оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.	Не умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок.
	Владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами	Владеет в достаточной мере методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-	Владеет с допустимыми ошибками методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также	Не владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического

	врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.	педагогического контроля в области физической культуры и спорта.	методами врачебно-педагогического контроля в области физической культуры и спорта.	контроля в области физической культуры и спорта.
ПК-4	Достаточно знает применять средства и методы оценки физической подготовленности, а также организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте.	Демонстрирует хорошие знания средства и методы оценки физической подготовленности, а также организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте.	Недостаточно знает средства и методы оценки физической подготовленности, а также организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте.	Не знает средства и методы оценки физической подготовленности, а также организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и спорте.
	Умеет находить средства, методы исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия, а также методику их устранения, основываясь на оценке индивидуального состояния организма.	Умеет с незначительными затруднениями находить средства, методы исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия, а также методику их устранения, основываясь на оценке индивидуального состояния организма.	Умеет с явными затруднениями находить средства, методы исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия, а также методику их устранения, основываясь на оценке индивидуального состояния организма.	Не умеет находить средства, методы исправления ошибок техники выполнения изучаемого двигательного действия, а также методику их устранения, основываясь на оценке индивидуального состояния организма.
	Владеет методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся.	Владеет в достаточной мере методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся..	Владеет с допустимыми ошибками методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся.	Не владеет методикой реализации индивидуального подхода к учащимся на уроке физической культуры и занятиях спортом, а также оценкой физического и функционального состояния обучающихся.

3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

5 семестр:

Письменная домашняя задание

Контрольная работа

Проверка практических навыков

В данном семестре зачет и экзамен – отсутствуют.

6 семестр:

Письменное домашнее задание
Контрольная работа
В данном семестре - экзамен

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

Промежуточная аттестация – экзамен

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

Для экзамена:

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

4.1. Оценочные средства текущего контроля

4.1.1. Письменное домашнее задание

4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

4.1.1.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

5 семестр:

Темы : История развития лыжного спорта в России.

Классические ходы и их разновидности

- 1.Зарождение лыжного спорта.
- 2.История развития лыжного спорта в СССР.
- 3.История развития лыжного спорта в России.
- 4.История развития лыжного спорта в Татарстане.
- 5.Классификация лыжных ходов.
- 6.Методика обучения классическим ходам.
- 7.Методика обучения коньковым ходам.
- 8.Методика обучения спускам и подъемам на лыжах.
- 9.Методика обучения поворотам в движении и на месте.
- 10.Методика обучения торможениям.

6 семестр:

- 1.Зарождение лыжного спорта.
- 2.История развития лыжного спорта в СССР.
- 3.История развития лыжного спорта в России.
- 4.История развития лыжного спорта в Татарстане.
- 5.Классификация лыжных ходов.
- 6.Методика обучения классическим ходам.
- 7.Методика обучения коньковым ходам.
- 8.Методика обучения спускам и подъёмам на лыжах.
- 9.Методика обучения поворотам в движении и на месте.
- 10.Методика обучения торможениям.

4.1.2. Контрольная работа

4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий

4.1.2.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий. .

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

5 семестр:

- 1 Темы Классические ходы и их разновидности.
- Коньковые ходы и их разновидности
- 1.Одновременно-безшажный классический ход .
- 2.Одновременно-одношажный классический ход.
- 3.Одновременно-двухшажный классический ход.
4. попеременно- двухшажный классический ход.
- 5.Попеременно-четырёхшажный классический ход.
- 6.Полуконьковый ход.
- 7.Одновременно-одношажный коньковый ход.
- 8.Одновременно-двухшажный коньковый ход.
- 9.Попеременно-двухшажный коньковый ход.
- 10.Коньковый ход без использования палок.

6 семестр:

Контрольная работа по темам:

- 1.Подъем ступающим шагом.
- 2.Подъем скользящим шагом.
- 3.Подъем беговым шагом.
- 4.Подъем елочкой и лесенкой.
- 5.Спуск в различных стойках (высокая. средняя. низкая).
- 6.Торможение полуплугом.
- 7.Торможение плугом.
- 8.Торможение палками.
- 9.Торможение преднамеренным падением.
- 10.Поворот на параллельных лыжах.
- 11.Поворот полуплугом.

4.1.3. Проверка практических навыков

4.1.3.1. Порядок проведения и процедура оценивания

В аудитории, оснащённой соответствующим оборудованием, обучающиеся проводят учебные эксперименты и тренируются в применении практико-ориентированных технологий. Оцениваются знание материала и умение применять его на практике, умения и навыки по работе с оборудованием в соответствующей предметной области. Практические навыки проверяются путём выполнения обучающимися практических заданий в условиях, полностью или частично приближенных к условиям профессиональной деятельности. Проверяется знание теоретического материала, необходимое для правильного совершения необходимых действий, умение выстроить последовательность действий, практическое владение приёмами и методами решения профессиональных задач.

4.1.3.2. Критерии оценивания

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

Продемонстрирован высокий уровень освоения навыков, достаточный для успешного решения задач профессиональной деятельности.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

Продемонстрирован хороший уровень освоения навыков, достаточный для решения большей части задач профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Продемонстрирован удовлетворительный уровень освоения навыков, достаточный для решения отдельных задач профессиональной деятельности.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Продемонстрирован неудовлетворительный уровень освоения навыков, недостаточный для решения задач профессиональной деятельности.

4.1.3.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

5 семестр:

1. Порядок установки крепления на лыжу.
2. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
3. Передвижение одновременным безшажным ходом.
4. Передвижение одновременным одношажным ходом.
5. Передвижение одновременным двушажным ходом.
6. Передвижение одним из видов конькового хода.
7. Порядок прокладывания лыжни группой.
8. Торможение и его виды.
9. Повороты и их разновидности.
10. Способы подъёмов в гору.
11. Нанесение парафина на лыжи.
12. Нанесение лыжной мази на лыжи.
13. Методика начального обучения лыжным ходам

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации

4.2.1. Экзамен

4.2.1.1. Порядок проведения.

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса. Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных

программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

4.2.1.3. Оценочные средства.

6 семестр:

Примерные вопросы к экзамену

1. К какому времени относятся наскальные рисунки человека на лыжах, обнаруженные историками.
2. В каком году открылся первый лыжный клуб в России.
3. В каком году СССР вступил в международную федерацию лыжного спорта.
4. Что такое попеременные ходы в лыжном спорте.
5. Что такое одновременные ходы в лыжном спорте.
6. Какая стойка используется на крутых спусках.
7. Оздоровительное значение лыжного спорта.
8. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.
9. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.
10. Первая олимпийская чемпионка СССР по лыжному спорту.
11. Показать порядок установки крепления на лыжу.
12. Передвижение попеременным двухшажным ходом.
13. Передвижение одновременным безшажным ходом.
14. Передвижение одновременным одношажным ходом.
15. Передвижение одновременным двухшажным ходом.
16. Передвижение одним из видов конькового хода.
17. Рассказать и показать порядок прокладывания лыжни группой.
18. Торможение и его виды.
19. Повороты и их разновидности.
20. Способы подъёмов в гору.

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование
Профиль подготовки: Физическая культура
Квалификация выпускника: бакалавр
Форма обучения: заочное
Язык обучения: русский
Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Основная литература:

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

Дополнительная литература:

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2025

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань" , доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.