

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической культуры и спорта, к. филос. н.



Н.Б. Бриленок

2021 г.

**Рабочая программа**

**Элективные дисциплины по физической культуре  
«Лыжный спорт»**

**Направление подготовки  
20.03.01 «Техносферная безопасность»**

**Профиль подготовки  
«Промышленная безопасность технологических процессов и производств»**

**Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр**

**Форма обучения  
Очная**

Саратов,  
2021

| Статус                         | ФИО             | Подпись | Дата       |
|--------------------------------|-----------------|---------|------------|
| Преподаватель-разработчик      | Ларионова О. В. |         | 17.09.2021 |
| Председатель НМК               | Беспалова Т. А. |         | 17.09.2021 |
| Заведующий кафедрой            | Бриленок Н.Б.   |         | 17.09.2021 |
| Специалист Учебного управления |                 |         |            |

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины «Лыжный спорт» является овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей для обеспечения физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Лыжный спорт» (Б1.В.ДВ.02.02) относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана в структуре ООП бакалавриата по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность», профиль «Промышленная безопасность технологических процессов и производств». Для их изучения необходимо иметь умения и навыки, приобретенные в рамках программ общего и среднего профессионального образования. Логически и содержательно данная дисциплина связана с разделами дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Прикладная физическая культура».

### 3. Результаты обучения по дисциплине «Лыжный спорт»

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции   | Результаты обучения   |
|---|--|---|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>1.1_Б.УК-7.</b><br>Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.<br><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | <b>Знать</b> социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;<br><b>Уметь</b> применять свои знания в области теории и методики физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.<br><b>Владеть</b> методами укрепления здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. |

### 4. Структура и содержание дисциплины «Лыжный спорт»

Общая трудоемкость элективной дисциплины составляет **328** часов.

| №   | Раздел дисциплины  | Семестр                    | Неделя семестра                               | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) |        |                                  |         | Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра. Формы промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-----|--|----------------------------|---|--|--------|----------------------------------|---------|---|
|     |  |                            |   | Всего  | Лекции | Практич.                         | Самост. |   |
| 1   | 2  | 3                          | 4   | 5  | 6      | 7                                | 8       | 9   |
| 1.1 | Виды лыжного спорта. Лыжные гонки. Техника безопасности на занятиях. | 2                          | 1   | 4  |        | 4                                |         | Устный опрос  |
| 1.2 | Общая физическая подготовка  | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 | 1-18<br>13-18<br>1-6<br>13-18<br>1-6<br>13-18 | 18<br>24<br>16<br>24<br>16<br>12   |        | 18<br>24<br>16<br>24<br>16<br>12 |         | Тесты оценки ОФП, контрольные упражнения (см. прил.)  |
| 1.3 | Специальная техническая подготовка                                   | 2<br>3<br>4<br>5<br>6      | 2-8<br>15-18<br>1-8<br>15-18<br>1-8           | 28<br>16<br>32<br>16<br>16   |        | 28<br>16<br>32<br>16<br>16       |         | Экспертная оценка технической подготовленности  |
| 1.4 | Специальная физическая подготовка лыжника                            | 2<br>3<br>4<br>5<br>6      | 9-12<br>7-14<br>9-12<br>7-14<br>9-12          | 12<br>36<br>12<br>36<br>10   |        | 12<br>36<br>12<br>36<br>10       |         | Тесты оценки общей физической и спортивной подготовленности.  |
|     | Промежуточная аттестация   | 1<br>2<br>3<br>4<br>5<br>6 |   |  |        |                                  |         | Зачет<br>Зачет<br>Зачет<br>Зачет<br>Зачет<br>Зачет  |
|     | <b>Итого за 1 семестр</b>  |                            |   | <b>18</b>  |        |                                  |         |   |
|     | <b>Итого за 2 семестр</b>  |                            |   | <b>68</b>  |        |                                  |         |   |
|     | <b>Итого за 3 семестр</b>  |                            |   | <b>68</b>  |        |                                  |         |   |
|     | <b>Итого за 4 семестр</b>  |                            |   | <b>68</b>  |        |                                  |         |   |
|     | <b>Итого за 5 семестр</b>  |                            |   | <b>68</b>  |        |                                  |         |   |
|     | <b>Итого за 6 семестр</b>  |                            |   | <b>38</b>  |        |                                  |         |   |
|     | <b>Всего за 1-3 курс</b>   | <b>1-6</b>                 |   | <b>328</b>   |        |                                  |         |   |

Содержание дисциплины  
1 курс

1.1 Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта, классификация, характеристика Развитие лыжного спорта в России. Краткая характеристика видов спорта. Лыжные гонки. Особенности подбора и подготовки инвентаря. Физическая подготовка лыжника-гонщика. Правила соревнований. Техника безопасности на тренировочных занятиях.

1.2. Общая физическая подготовка:

Развитие общей выносливости: равномерный бег, подвижные игры и игровые задания аэробной направленности длительностью до 20-30 минут, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (10-60м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстояние 30- 60 м, подвижные игры и элементы спортивных игр с моментами ускорений.

Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренажерах, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: различные виды прыжков, многоскоки, эстафеты.

Развитие координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, и др. предметами, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

1.3 Специальная техническая подготовка:

Обучение строевым приемам, перестроения, повороты. Основы техники передвижения на лыжах. Классические способы передвижения на лыжах. Техника подъемов в горку. Обучение преодолению подъема способами переступанием, ёлочкой, лесенка. Техника спусков. Приемы торможения и повороты в движении. Обучение спускам с гор. Элементы горнолыжной техники.

1.4 Специальная физическая подготовка:

Развитие силовой выносливости. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности длительностью 20-30 мин. Силовая и скоростно-силовая подготовка: различные виды прыжков, упражнения на развитие силы с отягощениями, амортизаторами, имитационные упражнения лыжника.

**2 курс**

1.2. Общая физическая подготовка

Совершенствование общей выносливости: кроссовый бег, равномерный бег и игровые задания аэробной направленности длительностью не менее 20-30 минут, круговая тренировка.

Совершенствование скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (30-100 м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстояние 30- 100 м.

Совершенствование силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренажерах, на гимнастических скамейках, различные виды прыжков, многоскоки, эстафеты, круговая тренировка.

Совершенствование координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные

упражнения с мячами, скакалками, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, подвижные игры, элементы спортивных игр.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

#### 1.3 Специальная техническая подготовка

Совершенствование классических способов передвижения на лыжах. Обучение коньковому способу передвижения на лыжах. Попеременный и одновременный душажный ход. Совершенствование техники спуска на лыжах. Обучение торможению упором одной и двумя лыжами. Прохождение дистанции 2000 м и 3000 м по пересеченной местности классическим способом без учета времени.

#### 1.4 Специальная физическая подготовка:

Совершенствование скоростной выносливости. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности переменного темпа длительностью 20-30 мин. Силовая и скоростно-силовая подготовка: прыжковая имитация, упражнения на развитие силы с отягощениями, амортизаторами, упражнения в висах и упорах, имитационные упражнения лыжника.

### **3 курс**

#### 1.2 Общая физическая подготовка

Совершенствование общей выносливости: кроссовый бег по пересеченной местности, равномерный бег и игровые задания аэробной направленности длительностью 30-40 минут. Спортивные игры. Выполнение норм комплекса ГТО в беге 2000 и 3000м.

Совершенствование скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. 100м.

Совершенствование скоростных способностей: упражнения на быстроту реакции, на развитие скорости отдельного движения. Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью на коротких отрезках дистанции (60-100 м). Эстафеты, старты из различных исходных положений на расстояние 30- 100 м. Выполнение контрольных упражнений и тестов на быстроту. Выполнение норм комплекса ГТО в беге на 2000 и 3000м

Совершенствование силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах, упражнения с отягощениями, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на тренажерах, на гимнастических скамейках, различные виды прыжков, многоскоки, эстафеты, круговая тренировка. Выполнение контрольных упражнений на силу.

Совершенствование координационных способностей: челночный бег, упражнения с изменением исходного положения, направления и скорости движения, комбинированные упражнения с мячами, скакалками, упражнения в равновесии, различные варианты эстафет с предметами и без них, спортивные игры.

Совершенствование гибкости: упражнения с увеличенной амплитудой движения для различных суставов, упражнения в парах, упражнения с предметами, упражнения на гимнастической стенке.

#### 1.3 Специальная техническая подготовка

Совершенствование техники коньковых способов передвижения. Совершенствование техники похождения спусков, поворотов в движении. Прохождение дистанции 3000 и 5000м любым способом на время. Выполнение норм комплекса ГТО. Участие в судействе соревнований.

#### 1.4 Специальная физическая подготовка:

Совершенствование скоростной и силовой выносливости. Кроссовый бег, бег по пересеченной местности длительностью 30-40 мин. Силовая и скоростно-силовая подготовка: различные виды прыжков, упражнения на развитие силы с отягощениями, амортизаторами, упражнения в висах и упорах, специальные имитационные упражнения

лыжника на равнине и на пересеченной местности. Прыжковые имитационные упражнения лыжника

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Реализация компетентного подхода по направлению подготовки 20.03.01 «Техносферная безопасность» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой: работа в парах, работа в малых группах, игровой и соревновательный метод обучения, применение мультимедийных технологий в образовательном процессе, решение ситуационных задач в спортивных играх, аутотренинги. При реализации программы по данному направлению подготовки могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

*При обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии должны предусматривать возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.*

### **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

#### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Самостоятельная работа студентов по элективной дисциплине «Лыжный спорт» не предусмотрена

#### **Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Студенты, освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования с записью в зачетной книжке «зачтено». Критерием успешности усвоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения тренировочных занятий, овладение техникой лыжных ходов, и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивной подготовки.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общей физической подготовленности (таб. 1,2,3). Суммарная оценка выполнения тестов определяется по среднему количеству очков, набранных во время выполнения всех тестов, при условии выполнения каждого не ниже, чем на 1 очко.

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен семестровый зачет. Это положение может быть использовано при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической и технической подготовленности.

**Таблица 1 - Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделения**

| ХАРАКТЕРИСТИКА<br>НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ   | Девушки        |       |       |       |       |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|
|   | ОЦЕНКА В ОЧКАХ |       |       |       |       |
|   | 5              | 4     | 3     | 2     | 1     |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./   | 15,7           | 16,0  | 17,0  | 17,9  | 18,7  |
| Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин. | 47             | 40    | 35    | 30    | 20    |
| Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./   | 10,15          | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| Прыжок в длину с места /см /.   | 190            | 180   | 168   | 160   | 150   |

|   |       |       |       |       |       |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).   | 12    | 10    | 8     | 6     | 4     |
| <b>Юноши</b>  |       |       |       |       |       |
| Тест на скоростно-силовую подготовленность - бег 100 м /сек./   | 13,2  | 13,8  | 14,0  | 14,3  | 14,6  |
| Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин. | 52    | 45    | 40    | 35    | 30    |
| Тест на общую выносливость - бег 3000м (мин./сек.).   | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| Прыжок в длину с места (см).  | 250   | 240   | 230   | 223   | 215   |
| Тест на силовую подготовленность – подтягивания (раз)   | 12    | 10    | 7     | 5     | 3     |

**Таблица 2 - Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов подготовительной группы**

| <b>Девушки</b> |   |                |     |     |     |     |
|----------------|---|----------------|-----|-----|-----|-----|
| №              | Тесты   | Оценка в очках |     |     |     |     |
|                |   | «5»            | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1.             | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин. | 40             | 30  | 25  | 20  | 10  |
| 2.             | Прыжок в длину с места (см)   | 168            | 160 | 150 | 140 | 130 |
| 3.             | Приседания на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)  | 8              | 6   | 4   | 3   | 1   |

|              |   |     |     |     |     |     |
|--------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Юноши</b> |   |     |     |     |     |     |
| 1.           | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) за 1 мин. | 43  | 35  | 32  | 25  | 15  |
| 2.           | Прыжок в длину с места (см)   | 230 | 223 | 215 | 200 | 190 |
| 3.           | Тест на силовую подготовленность – сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)                    | 35  | 30  | 25  | 20  | 15  |

**Таблица 3 - Обязательные тесты оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы**

| <b>Девушки</b> |   |                |     |     |     |     |
|----------------|---|----------------|-----|-----|-----|-----|
| №              | Тесты   | Оценка в очках |     |     |     |     |
|                |   | «5»            | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1.             | Измерение гибкости (см)   | 15             | 10  | 5   | 0   | -5  |
| 2.             | Тест на силовую подготовленность: сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 40             | 35  | 30  | 25  | 10  |
| 3              | Подъем туловища за 30 сек из положения лежа на животе (кол-во раз) для мышц спины   | 27             | 25  | 20  | 15  | 10  |

**Юноши**

|    |   |    |    |    |    |     |
|----|---|----|----|----|----|-----|
| 1. | Измерение гибкости (см)   | 10 | 5  | 0  | -5 | -10 |
| 2. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 15  |
| 3  | Подъем туловища за 30 сек из положения лежа на животе (кол-во раз) для мышц спины             | 35 | 30 | 25 | 20 | 15  |

Для оценки тестов могут использоваться таблицы оценки контрольных упражнений (приложение 1).

Студенты специального отделения выполняют разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Студенты, **освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья**, представляют рефераты по разделам дисциплины и оцениваются по результатам устного опроса.

### Приложение 1

#### Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности Девушки

| №<br>п/<br>п | Наименование контрольных упражнений                              | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|--------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|              |  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1            | Бег 60 м (сек)   | 10.0            | 10.2  | 10.4  | 10.6  | 10.8  |
| 2            | Бег 30 м (сек)   | 5.0             | 5.2   | 5.4   | 5.6   | 5.8   |
| 3            | Бег 500м (сек)   | 1.50            | 2.00  | 2.10  | 2.20  | 2.30  |
| 4            | Бег 1000 м (мин. сек)  | 4.02            | 4.16  | 4.31  | 4.47  | 5.02  |
| 5            | Бег на лыжах 3км (мин, сек)                                      | 18.00           | 18,30 | 19,30 | 20.00 | 21.00 |
| 6            | Прыжок в длину с разбега (см)                                    | 365             | 350   | 325   | 300   | 280   |
| 7            | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)                          | 140             | 120   | 110   | 100   | 90    |
| 8            | Челночный бег 4×9 м (мин. сек)                                   | 10.4            | 10.8  | 11.2  | 11.6  | 12.0  |
| 8            | Челночный бег 10×10 м (мин. сек)                                 | 29.0            | 30.0  | 31.0  | 32.0  | 33.0  |
| 10           | Наклон вперед из положения сидя (см)                             | 18              | 16    | 14    | 12    | 10    |
| 11           | Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90 <sup>0</sup> | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     |
| 16           | Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)               | 12              | 10    | 8     | 6     | 4     |
| 17           | Приседание на обеих ногах за 1 мин. (кол-во раз)                 | 56              | 52    | 50    | 46    | 40    |
| 18           | Бег 6 мин., кол-во метров  | 1300            | 1200  | 900   | 800   | 700   |

#### Юноши

| №<br>п/<br>п | Наименование контрольных упражнений                              | Оценка в баллах |       |       |       |       |
|--------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
|              |  | 5               | 4     | 3     | 2     | 1     |
| 1            | Бег 60 м (сек)   | 8.4             | 8.6   | 8.8   | 9.0   | 9.2   |
| 2            | Бег 2000 м (мин. сек)  | 6.30            | 7.00  | 7.30  | 8.00  | 8.30  |
| 3            | Бег 1000 м (мин, сек)  | 3.20            | 3.30  | 3.40  | 3.50  | 4.00  |
| 4            | Бег на лыжах 5км (мин, сек)                                      | 23.50           | 25.00 | 25.30 | 26.25 | 27.50 |
| 5            | Прыжок в длину с разбега (см)                                    | 480             | 460   | 435   | 410   | 390   |
| 6            | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)                          | 140             | 130   | 120   | 110   | 100   |
| 7            | Челночный бег 4×9 м (мин.сек)                                    | 9.5             | 9.7   | 9.9   | 10.1  | 10.3  |
| 8            | Челночный бег 10×10 м (мин.сек)                                  | 25.0            | 27.0  | 28.5  | 30.0  | 31.5  |
| 9            | Наклон вперед из положения сидя (см)                             | 15              | 13    | 11    | 9     | 6     |
| 10           | Поднимание ног в висе на гимнаст. стенке до угла 90 <sup>0</sup> | 20              | 18    | 16    | 14    | 12    |
| 16           | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)             | 15              | 12    | 9     | 7     | 5     |



|    |  |      |      |      |     |     |
|----|--|------|------|------|-----|-----|
| 17 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) | 8    | 5    | 3    | 2   | 1   |
| 18 | Приседание на обеих ногах за 1 мин. (кол-во раз) | 64   | 62   | 60   | 56  | 52  |
| 19 | Бег 6 мин кол-во метров                          | 1500 | 1300 | 1100 | 950 | 850 |

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)**

- сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);
- Бег 100 м.
- Тест Купера (12 или 6- минутное передвижение).
- Передвижение на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

**Методические указания по подготовке и написанию реферата**

Тема реферата предварительно согласовывается с заведующим кафедрой или с преподавателем физкультуры на факультете

Объем реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист, оглавление, текст, написанный по главам, выводы и список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 с соблюдением размеров полей: верхнее – 20мм, правое – 10, левое и нижнее – не менее 20мм. Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист, второй - оглавление, (нумерация на них не ставится). Номера страниц указываются, начиная с третьего листа. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок.

**Объем реферата: 10-12 страниц.**

**7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС**

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

| 1       | 2      | 3                    | 4                    | 5                      | 6                               | 7                                | 8                        | 9          |
|---------|--------|----------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------|------------|
| Семестр | Лекции | Лабораторные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа | Автоматизированное тестирование | Другие виды учебной деятельности | Промежуточная аттестация | Итого      |
| 1       | 0      | 0                    | 40                   | 0                      | 0                               | 40                               | 20                       | <b>100</b> |
| 2       | 0      | 0                    | 40                   | 0                      | 0                               | 40                               | 20                       | <b>100</b> |
| 3       | 0      | 0                    | 40                   | 0                      | 0                               | 40                               | 20                       | <b>100</b> |
| 4       | 0      | 0                    | 40                   | 0                      | 0                               | 40                               | 20                       | <b>100</b> |
| 5       | 0      | 0                    | 40                   | 0                      | 0                               | 40                               | 20                       | <b>100</b> |
| 6       | 0      | 0                    | 40                   | 0                      | 0                               | 40                               | 20                       | <b>100</b> |

**Программа оценивания учебной деятельности студента 1-6 семестры**

**Лекции** – не предусмотрены

**Лабораторные занятия** – не предусмотрены

**Практические занятия:**

Регулярность посещения и освоение не менее 80% содержания учебных занятий в течение семестра по расписанию – от 1 до 40 баллов.

**Самостоятельная работа** – не предусмотрена

**Автоматизированное тестирование** – не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности:**

Проведение вводно-подготовительной части учебного занятия тренировочной направленности – 1-5 баллов

Ведение дневника тренировок – 1-3 балла  
 Судейство соревнований, волонтер\* – 1- 4 баллов.  
 Участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях\*:

1. в качестве болельщика –1 балл в одном виде спорта
2. участник соревнований разного уровня в любом виде спорта –5 до 15 баллов
3. призовое место в соревнованиях разного уровня (личное или командное) в любом виде спорта - от 8 до 12 баллов

Или участие в исследовательской работе с презентацией работы с представлением результатов в установленные преподавателем сроки и с последующим выступлением на конференции, публикацией, научном форуме – 40 баллов

*\*Для студентов с ограниченными возможностями здоровья участие в оздоровительно-массовых мероприятиях доступных по состоянию здоровья.*

### **Промежуточная аттестация – зачет в каждом семестре – от 1 до 20 баллов**

Формой промежуточной аттестации является выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности, контрольных упражнений для оценки спортивной подготовленности (см. прилож.).\*

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая 3 обязательных теста контроля общей физической подготовленности. Суммарная оценка выполнения тестов общефизической подготовленности и контрольных упражнений определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Зачетный уровень средней оценки в очках

|  |           |           |          |           |           |
|--|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|
| Средняя оценка тестов в <b>очках</b>     | менее 2.0 | 2.0 – 2.5 | 2.6 -3,0 | 3.1 – 3.5 | более 3.5 |
| Оценка выполнения тестов в <b>баллах</b> | 10        | 12        | 15       | 18        | 20        |

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 3х) и контрольных упражнений - от 0 до 20 баллов (см. таб.1.2 п.6.)

Выполнение обязательных тестов оценки физической подготовленности (не менее 2х) для студентов специальной медицинской группы и контрольных упражнений, доступных по состоянию здоровья – от 0 до 20 баллов (см. таб.3 п.6.)

*\*Выбор контрольных упражнений, а также замену одного теста на другой тест или контрольное упражнение аналогичной направленности осуществляет преподаватель на свое усмотрение в соответствии с рабочей программой и с учетом физической подготовки и состояния здоровья студента.*

Формой промежуточной аттестации для студентов с ограниченными возможностями здоровья и/или освобожденных от учебно-тренировочных занятий по медицинским показаниям в текущем семестре является защита рефератов по темам разделов дисциплины, – от 3 до 5 баллов за 1 тему;

### **Примерные темы рефератов**

1 курс

Характеристика олимпийских видов лыжного спорта.

Влияние занятий лыжным спортом на организм человека. Профилактика травматизма, техника безопасности и общие гигиенические требования к занятиям по лыжной подготовке.

Инвентарь лыжника и его подготовка.

Виды ходов в лыжных гонках, их краткая характеристика.

2 курс

Классический способ передвижения на лыжах: виды, техника и методика обучения.

Техника преодоления подъема, техника спуска на лыжах.

Техника выполнения поворотов.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

3 курс

Коньковый способ передвижения на лыжах: попеременный и одновременный двушажный ход.

Физическая подготовка лыжника-гонщика. Судейство соревнований по лыжным гонкам.

**При проведении промежуточной аттестации:**

Выполнение тестов физической подготовленности на «зачтено» - от 10 до 20 баллов;

Выполнение тестов физической подготовленности на «не зачтено» - от 1 до 9 баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по элективной дисциплине «Лыжный спорт» составляет **100** баллов.

**Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Лыжный спорт» в оценку (зачет):**

|                     |   |
|---------------------|---|
| От 55 баллов и выше | «зачтено» (при недифференцированной оценке) |
| От 0 до 54 баллов   | «не зачтено»                                |

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение элективной дисциплины «Лыжный спорт»**

### **а) литература**

1. Кузнецов, В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: уч. для студентов учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - Москва: Изд. центр "Академия", 2012. - 409, [7] с.: табл. - (Высшее профессиональное образование, Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 405.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник / под ред. Г. А. Сергеева. - 4-е изд., стер. - Москва : Издательский центр "Академия", 2015. - 168, [8] с. - (Бакалавриат) (Высшее образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр.: с. 167. - ISBN 978-5-4468-2393-2 (в пер.)

3. Бутин, И. М. . Лыжный спорт [Текст] : учеб. пособие / И. М. Бутин. - Москва : Академия, 2000. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 5-7695-0613-X (в пер.)

4. Антонова, О. Н. . Лыжная подготовка: методика преподавания [Текст] : учеб. пособие для студентов / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. - Москва : Академия, 1999. - 208 с. : ил. - ISBN 5-7695-0427-7 (в пер.)

5. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пшеничников А.Ф.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012.— 218 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html> — ЭБС «IPRbooks», по паролю

6. Лыжная подготовка: организация и методика проведения практических занятий со студентами [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов-бакалавров направлений подготовки: 020100 Химия; 241000 Химическая технология; 280700 Техносферная безопасность / О. В. Ларионова. - Саратов: [б. и.], 2014. - 35 с. : ил. - Библиогр.: с. 34-35 (6 назв.). - Б. ц. Перейти к внешнему ресурсу: Текст ID=1152 (дата размещения: 25.12.2014)

7. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / Якубовский Я. К. - Владивосток : Владивостокский филиал

Российской таможенной академии, 2011. - 146 с. - ISBN 978-5-9590-0573-3: Б. ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks.

**в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-

Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License

№ лицензии 0B00160530091836187178

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.  
Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

3. Информационные справочные и поисковые системы: - [www.informika.ru](http://www.informika.ru).- [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru).- [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru) и др.,

**8. Материально-техническое обеспечение элективной дисциплины «Лыжный спорт»**

| Наименование спортивных сооружений                          | Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.) |
|---|--|
| Игровой зал для учебных занятий по волейболу 20,7*10,5*4,9м | Оперативное управление   |
| Спортивный зал для тенниса 10,85*8,6*4,1м                   | Оперативное управление   |
| Спортивный зал для фехтования 18,4*10,7*4,9м                | Оперативное управление   |
| Гимнастический зал 10,5*8,3*4,6м                            | Оперативное управление   |
| Тренажерный зал 10,5*8,4*4,6м                               | Оперативное управление   |
| Лыжная база   | Оперативное управление   |
| Стадион   | Аренда   |

Спортивный инвентарь: секундомеры (электронный) - 2 шт, мячи баскетбольные - 10 шт., мячи волейбольные - 10 шт., лыжный комплект - 25 пар, коврики гимнастические – 15 шт., утяжелители, гантели 2-20 кг, резиновые амортизаторы.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом требований Примерной ООП ВО по направлению 20.03.01 «Техносферная безопасность» и профилю подготовки «Промышленная безопасность технологических процессов и производств».

Автор:

Старший преподаватель  
кафедры физического воспитания и спорта  
Института физической культуры и спорта

О.В. Ларионова

Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта 17 сентября 2021 г., протокол № 1.