

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ**

Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)



Рабочая программа дисциплины

Лыжный спорт и кроссовая подготовка

Направление подготовки бакалавриата

**44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)**

Профиль подготовки бакалавриата

Биология и химия

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Заочная

Балашов

2023

Статус	Фамилия, имя, отчество	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Викулов Алексей Викторович		21.06.23
Председатель НМК	Мазалова Марина Алексеевна		21.06.23
Заведующий кафедрой	Викулов Алексей Викторович		21.06.23
Начальник УМО	Бурлак Наталия Владимировна		21.06.23

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	10
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	10
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – совершенствование компетенции УК-7.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)», относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту.

Изучение данной дисциплины опирается на знания, умения, навыки и опыт, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования и дисциплины «Физическая культура и спорт».

Освоение данной дисциплины является необходимым для дальнейшего изучения дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», а также для прохождения летней вожатской и педагогической практик.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.1_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2.1_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>У_1.1_Б.УК-7. Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов.</p> <p>З_2.1_Б.УК-7. Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</p> <p>У_2.1_Б.УК-7. Умеет оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p>З_2.2_Б.УК-7. Знает требования к безопасности, правила предупреждения травматизма при занятиях физической культурой и спортом; осознаёт алгоритм действий при получении травмы.</p> <p>В_2.1_Б.УК-7. Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности.</p>

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

№ п/п	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)
				Лекции	Практическая работа	Из них – практическая подготовка	КСР	
Практические занятия								
		3 семестр		0	4	0	32	
1.	Тема 1. Обучение технике классических коньковых ходов	3		0	2	0	16	Контроль выполнения практических заданий
2.	Тема 2. Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности	3		0	2	0	16	Контроль выполнения практических заданий
		4 семестр		0	6	0	282	
3.	Тема 3. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком	4		0	2	0	94	Контроль выполнения практических заданий
4.	Тема 4. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке	4		0	2	0	94	Контроль выполнения практических заданий
5.	Тема 5. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы	4		0	2	0	94	Контроль выполнения практических заданий
		Всего		0	10	0	314	
		Промежуточная аттестация						Зачет 4 часа
		Общая трудоемкость дисциплины		328 часов				

Содержание дисциплины

Практические занятия

3 семестр

Тема 1. Обучение технике классических коньковых ходов

Особенности техники лыжных ходов на различном рельефе местности. Обучение технике торможения. Методика обучения спуска и подъема на гору, способы спусков и подъемов. Организация соревнований по лыжным гонкам.

Тема 1*. Кроссовая подготовка

Обучение технике бега на длинные дистанции (до 5000 м). Особенности техники бега на горку и под горку. Особенности техники бега в лесо-парковой зоне и в лесу. Одежда и обувь, ориентирование на местности. Постепенное увеличение дистанции и контроль за состоянием здоровья по пульсу.

Тема 2. Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности

Особенности техники ходьбы и бега по пересеченной местности. Обучение технике ходьбы и бега по пересеченной местности. Методика обучения ходьбе и бегу по

* – Тема изучается в случае непригодных для занятий по лыжной подготовке погодных условиях.

пересеченной местности.

4 семестр

Тема 3. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Техника и методика обучения преодолению препятствий на местности шагом, прыжком. Правильное использование местности при обучении преодоления препятствий на местности шагом, прыжком.

Тема 4. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке

Равномерный метод развития выносливости (набор упражнений, дозировка, систематичность занятий, контроль по пульсу). Повторный метод развития выносливости. Методика проведения занятий при данном методе. Переменный метод развития выносливости.

Тема 5. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы

Обучение технике бега в гору и под гору. Обучение технике чередования бега и ходьбы: положение тела, использование рук для баланса, правильная постановка стопы.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Основные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Здоровьесберегающие технологии – поддержание здоровья у студентов, формирование у них необходимых навыков физической подготовленности и здорового образа жизни.
- Технология контекстного обучения – обучение в контексте профессии (реализуется в учебных заданиях, учитывающих специфику направления и профиля подготовки).

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья предполагается использование при организации образовательной деятельности адаптивных образовательных технологий в соответствии с условиями, изложенными в ОПОП (раздел «Особенности организации образовательного процесса по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»), в частности: предоставление специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, и т. п. – в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

При наличии среди обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья в раздел «Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины» рабочей программы вносятся необходимые уточнения в соответствии с «Положением об организации образовательного процесса, психолого-педагогического сопровождения, социализации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в БИ СГУ» (П 8.70.02.05-2016).

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины

- Использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет (см. перечень ресурсов в п. 9 настоящей программы).
- Использование прикладных компьютерных программ по профилю подготовки.
- Проверка файла работы на заимствования с помощью ресурса «Антиплагиат».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

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

6.1. Подготовка к практическим занятиям

Критерии оценивания практического занятия

Оценка «отлично» выставляется, если студент выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует правильную технику изучаемых двигательных действий. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 5 баллов.

Оценка «хорошо» выставляется, если студент выполняет все задания преподавателя в полном объеме. Демонстрирует технику изучаемых двигательных действий с незначительными ошибками. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 4 балла.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, испытывающему затруднения при выполнении предложенных заданий (выполняет не менее 50% заданий преподавателя). Для правильного выполнения заданий может использовать помощь или страховку преподавателя. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности на 3 балла.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту в случае, если он не может справиться с заданием преподавателя или отказывается от выполнения. Выполняет нормативы для оценки уровня физической подготовленности менее, чем на 3 балла.

3 семестр

Практическое занятие 1.

Тема 1. Обучение технике классических коньковых ходов

Планируемые результаты: освоить технику классических коньковых ходов на различном рельефе местности

Особенности техники лыжных ходов на различном рельефе местности.

Обучение технике торможения.

Практическое занятие 2.

Тема 2. Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности

Планируемые результаты: освоить технику ходьбы по пересеченной местности

Обучение технике ходьбы по пересеченной местности.

Изучение особенностей техники ходьбы и бега по пересеченной местности.

4 семестр

Практическое занятие 3.

Тема 3. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Планируемые результаты: совершенствовать технику преодоления препятствий на местности

Изучение техники обучения преодолению препятствий на местности шагом, прыжком.

Изучение методики по правильному использованию местности при обучении преодолению препятствий на местности шагом, прыжком.

Объяснение и освоение техники преодоления вертикальных препятствий наступая.

Практическое занятие 4.

Тема 4. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке

Планируемые результаты: освоить технику равномерного метода развития выносливости

Изучение равномерного метода развития выносливости (набор упражнений, дозировка, систематичность занятий, контроль по пульсу).

Изучение повторного метода развития выносливости.

Практическое занятие 5.

Тема 5. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы

Планируемые результаты: совершенствовать технику бега в гору и под гору

Обучение технике бега в гору и под гору.

Обучение технике чередования бега и ходьбы: положение тела, использование рук для баланса, правильная постановка стопы.

6.2. Оценочные средства

для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В связи с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы полученные в ходе текущего контроля, распределяются по четырем группам:

- практические занятия;
- самостоятельная работа;
- другие виды учебной деятельности;
- промежуточная аттестация.

1. Посещение практических занятий, выполнение программы занятий – от 0 до 40 баллов.

2. Самостоятельная работа:

Составление комплексов ОРУ и их демонстрация на практическом занятии – от 0 до 40 баллов.

3. Другие виды учебной деятельности – от 0 до 10 баллов:

– активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);

– активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

4. Промежуточная аттестация: выполнение контрольных нормативов – от 0 до 10 баллов.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	40	40	0	10	10	100
4								

Программа оценивания учебной деятельности студента

3 семестр

Оценивание не предусмотрено

4 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается от 0 до 40 баллов.

Самостоятельная работа

Составление комплексов ОРУ оценивается до 40 баллов.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 10 баллов.

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика);

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта.

Промежуточная аттестация

8-10 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «отлично»;

6-7 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «хорошо»;

3-5 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «удовлетворительно»;

0-2 баллов – демонстрация комплекса ОРУ на «неудовлетворительно».

Полученные баллы в оценку не переводятся.

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

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

51–100 баллов	«зачтено»
0–50 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) литература

- Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Лыжный спорт : учебно-методическое пособие / С. А. Луценко [и др.]. – Санкт-Петербург : Издательство института специальной педагогики и психологии, 2013. – 88 с. – ISBN 978-5-8179-0156-7. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/29969> (дата обращения: 15.05.2023).
1. Барчуков, И. С. Физическая культура. Методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – Москва : КноРус, 2019. – 297 с. – (бакалавриат). – ISBN 978-5-406-02735-6. – URL: <https://book.ru/book/931924> (дата обращения: 15.05.2023).
2. Иванова, Н. В. Спортивно-оздоровительный туризм : учебное пособие для бакалавров / Н. В. Иванова. – Москва : Дашков и К : Ай Пи Эр Медиа, 2014. – 256 с. – ISBN 978-5-394-02435-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/21421.html> (дата обращения: 15.05.2023).
3. Легкая атлетика : учебное пособие для студентов специальности 050720 «Педагог по физической культуре / автор-составитель О. И. Калинина ; Балашов. ин-т (филиал) ГОУ ВПО «Саратов. гос. ун-т им Н. Г. Чернышевского». – Балашов : Николаев, 2008. – 80 с.
- 4.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Средства MicrosoftOffice
 - MicrosoftOfficeWord – текстовый редактор;
 - MicrosoftOfficeExcel – табличный редактор;
 - MicrosoftOfficePowerPoint – программа подготовки презентаций.
2. IQBoardSoftware – специально разработанное для интерактивных методов преподавания и презентаций программное обеспечение интерактивной доски.
3. ИРБИС – система автоматизации библиотек.
4. Операционная система специального назначения «ASTRA LINUX SPECIAL EDITION».

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории, оборудованные комплектом мебели, доской.
- Комплект проекционного мультимедийного оборудования.
- Библиотека с информационными ресурсами на бумажных и электронных носителях.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)».

Автор – доцент Викулов А.В.

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры и безопасности жизнедеятельности .

Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.