

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)**

Профили подготовки бакалавриата

Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

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).....	6
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
7. ДАННЫЕ ДЛЯ УЧЕТА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ В БАРС	16
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	17
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	24

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								
2 семестр				0	68	0	0	
1.	Тема 1. Обучение технике классических коньковых ходов	2		0	32	0	0	Контроль выполнения практических заданий
2.	Тема 2. Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности	2		0	34	0	0	Контроль выполнения практических заданий.
3.	Тема 3. Контрольное занятие.			0	2	0	0	Сдача контрольных нормативов
3 семестр				0	68	0	0	
4.	Тема 4. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком	3		0	34	0	0	Контроль выполнения практических заданий
5.	Тема 5. Совершенствование техники лыжных ходов	3		0	32	0	0	Контроль выполнения практических заданий
6.	Тема 6. Контрольное занятие.			0	2	0	0	Сдача контрольных нормативов
4 семестр				0	68	0	0	
7.	Тема 7. Обучение технике классических и конькового ходов	4		0	32	0	0	Контроль выполнения практических заданий
8.	Тема 8. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке	4		0	34	0	0	Контроль выполнения практических заданий
9.	Тема 9. Контрольное занятие.			0	2	0	0	Сдача контрольных нормативов
5 семестр				0	68	0	0	
10.	Тема 10. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы	5		0	34	0	0	Контроль выполнения практических заданий
11.	Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору	5		0	32	0	0	Контроль выполнения практических заданий
12.	Тема 12. Контрольное занятие.			0	2	0	0	Сдача контрольных нормативов
6 семестр				0	56	0	0	
13.	Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах	6		0	26	0	0	Контроль выполнения практических заданий
14.	Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту	6		0	28	0	0	Контроль выполнения практических заданий
15.	Тема 15. Контрольное занятие.	6		0	2	0	0	Контроль выполнения

								практических заданий
	Промежуточная аттестация							Зачет в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах
	Общая трудоемкость дисциплины	328 часов						

Содержание дисциплины

Практические занятия

2 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 пересеченной местности.

Тема 3. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 3000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 2000 м на время (девушки).

3 семестр

Тема 4. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

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

Тема 5. Совершенствование техники лыжных ходов

Техника и методика обучения коньковым и классическим ходам. Техника спусков с горы (в высокой, средней и низкой стойках). Техника обучения торможениям (упором, плугом, полуплугом, падением). Техника обучения поворотам (переступаниям, упорам, на параллельных лыжах, плугом). Техника преодоления неровностей (бугров, впадин, уступа, выступа). Правильное использование местности при обучении отдельным способам передвижения на лыжах.

Тема 5*. Методика метания гранаты и прыжки в длину с разбега

Основы техники прыжков в длину с разбега. Способы прыжков в длину с разбега. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. Организация соревнований по прыжкам в длину с разбега. Основы техники метания гранаты. Способы отведения гранаты. Организация соревнований по метанию гранаты.

Тема 6. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 5000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 3000 м на время (девушки).

4 семестр

Тема 7. Обучение технике классических и конькового ходов

Обучение технике попеременного и одновременного ходов на лыжах. Особенности техники классических ходов на различном рельефе местности (спуск под гору, подъем на

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

гору, ходьба по равнине). Основы обучения техники коньковым способом (одновременный полуконьковый ход) одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход).

Тема 7*. Методика обучения спортивному ориентированию на местности

Знакомство с компасом и картой. Азимут, азимут на объект, ходьба и бег по заданному азимуту. Практические занятия в лесном массиве по ходьбе и бегу по заданному азимуту. Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию.

Тема 8. 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 9. Контрольное занятие.

Тестирование в беге на 8000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 5000 м на время (девушки).

5 семестр

Тема 10. 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.

Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору

Обучение технике спуска с горы в низкой стойке с последующим торможением падением на бок и на спину. Обучение технике спуска с горы в средней стойке с выполнением задания (поворотом упором влево или вправо), езда змейкой, торможение плугом с полной остановкой. Обучение подъема на гору попеременным ходом, коньковым ходом, елочкой, лесенкой.

Тема 11*. Кроссовая подготовка

Совершенствование техники бега на длинные дистанции (до 10000 м). Совершенствование техники бега в лесо-парковой зоне и в лесу. Постепенное увеличение дистанции и контроль за состоянием здоровья по пульсу.

Тема 12. Контрольное занятие.

Тестирование в беге на 10000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 7000 м на время (девушки).

6 семестр

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Методика обучения преодоления подъемов коньковыми ходами в зависимости от крутизны склона (полуконьковым, одновременным одношажным, одновременным двухшажным, попеременным двухшажным). Методика обучения спускам (в высокой, средней и низкой стойках). Методика обучения торможениям (упором, плугом, полуплугом, падением и поворотом). Методика обучения поворотам (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом). Методика обучения преодолению неровностей (бугра, впадины, уступа, выступа). Правильное использование местности при обучении отдельным способам передвижения на лыжах. Методика обучения классическим ходам, коньковому ходу.

Тема 13*. Кроссовая подготовка

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

Совершенствование техники бега на длинные дистанции (до 15000 м). Совершенствование техники бега в лесо-парковой зоне и в лесу. Постепенное увеличение дистанции и контроль за состоянием здоровья по пульсу.

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Обучение технике передвижения по твердому грунту. Обучение технике передвижения по мягкому грунту. Обучение технике передвижения по скользкому грунту. Методика обучения передвижения по твердому грунту. Методика обучения передвижения по мягкому грунту. Методика обучения передвижения по скользкому грунту.

Тема 15. Контрольное занятие.

Тестирование в беге на 15000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 10000 м на время (девушки).

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

6.1.1. 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.

2 семестр

Практическое занятие 1 - 8.

Тема 2. 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 9 - 16.

Тема 2. Обучение технике классических коньковых ходов

Планируемые результаты: освоить методику бучения спуска и подъема на гору, способы спусков и подъемов

Методика обучения спуска и подъема на гору, способы спусков и подъемов.

Организация соревнований по лыжным гонкам

Практическое занятие 17 - 25.

Тема 1 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.

Практическое занятие 26 - 33.

Тема 1 Обучение ходьбе и бегу по пересечённой местности

Планируемые результаты: освоить технику бега по пересеченной местности

Обучение технике бега по пересеченной местности

Изучение особенностей техники ходьбы и бега по пересеченной местности.

Практическое занятие 34.

Тема 3. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 3000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 2000 м на время (девушки).

3 семестр

Практическое занятие 1 - 6.

Тема 5. 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.

Практическое занятие 7 - 12.

Тема 5. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Планируемые результаты: совершенствовать технику преодоления препятствий на местности

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

Практическое занятие 13 - 17.

Тема 5. Совершенствование техники преодоления препятствий на местности шагом, прыжком

Планируемые результаты: совершенствовать технику преодоления препятствий на местности

Объяснение и освоение техники преодоления вертикальных препятствий наступая.

Практическое занятие 18 - 21.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники спусков с горы (в высокой, средней и низкой стойках).

Практическое занятие 22 - 25.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники обучения торможениям (упором, плугом, полуплугом, падением).

Практическое занятие 26 - 28.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники обучения поворотам (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом).

Практическое занятие 29 - 33.

Тема 4. Совершенствование техники лыжных ходов

Планируемые результаты: совершенствовать технику лыжных ходов.

Совершенствование техники преодоления неровностей (бугров, впадин, уступа, выступа).

Практическое занятие 34.

Тема 6. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 5000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 3000 м на время (девушки).

4 семестр

Практическое занятие 1 - 6.

Тема 8. Обучение технике классических и конькового ходов

Планируемые результаты: освоить технику попеременного и одновременного ходов на лыжах

Обучение технике попеременного и одновременного ходов на лыжах.

Практическое занятие 7 - 12.

Тема 8. Обучение технике классических и конькового ходов

Планируемые результаты: освоить технику классических ходов на различном рельефе местности

Особенности техники классических ходов на различном рельефе местности (спуск под гору, подъем на гору, ходьба по равнине).

Практическое занятие 13 - 16.

Тема 8. Обучение технике классических и конькового ходов

Планируемые результаты: освоить технику коньковым способом передвижения на лыжах

Основы обучения технике коньковым способом (одновременный полуконьковый ход) одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход).

Практическое занятие 17 - 25.

Тема 7. 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).

Практическое занятие 25 - 33.

Тема 7. Методика воспитания физического качества выносливости на занятиях по легкой атлетике, кроссовой подготовке

Планируемые результаты: освоить технику повторного метода развития выносливости

Изучение повторного метода развития выносливости.

Практическое занятие 34.

Тема 9. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 8000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 5000 м на время (девушки).

5 семестр

Практическое занятие 1 - 8.

Тема 10. 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.

Практическое занятие 9 - 17.

Тема 10. Совершенствование техники бега в гору и под гору, чередования бега и ходьбы

Планируемые результаты: совершенствовать технику бега и ходьбы

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

Практическое занятие 18 - 22.

Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору

Планируемые результаты: совершенствовать технику бега и ходьбы

Обучение технике спуска с горы в низкой стойке с последующим торможением падением на бок и на спину.

Практическое занятие 23 - 27.

Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору

Планируемые результаты: совершенствовать технику спуска с горы в средней стойке

Обучение технике спуска с горы в средней стойке с выполнением задания (поворотом упором влево или вправо), езда змейкой, торможение плугом с полной остановкой.

Практическое занятие 28 - 33.

Тема 11. Обучение и совершенствование техники спуска и подъема на гору

Планируемые результаты: совершенствовать технику подъема на гору разными лыжными ходами

Обучение подъема на гору попеременным ходом, коньковым ходом, елочкой, лесенкой.

Практическое занятие 34.

Тема 12. Контрольное занятие

Тестирование в беге на 10000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 7000 м на время (девушки).

6 семестр

Практическое занятие 1 - 3

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методику обучения преодоления подъемов коньковыми ходами

Методика обучения преодоления подъемов коньковыми ходами в зависимости от крутизны склона (полуконьковым, одновременным одношажным, одновременным двухшажным, попеременным двухшажным).

Практическое занятие 4 - 7

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методику обучения спускам и торможения

Методика обучения спускам (в высокой, средней и низкой стойках).

Методика обучения торможениям (упором, плугом, полуплугом, падением и поворотом).

Практическое занятие 8 - 10

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методику поворотам и преодоления неровностей

Методика обучения поворотам (переступанием, упором, на параллельных лыжах, плугом).

Методика обучения преодоления неровностей (бугра, впадины, уступа, выступа).

Практическое занятие 11 - 13

Тема 13. Основы методики обучения лыжной подготовке и технике

передвижения на лыжах

Планируемые результаты: освоить методики обучения классическим ходам, коньковому ходу

Правильное использование местности при обучении отдельным способам передвижения на лыжах.

Методика обучения классическим ходам, коньковому ходу.

Практическое занятие 14 - 15

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить технику передвижения по твёрдому грунту
Обучение технике передвижения по твёрдому грунту.

Практическое занятие 16 - 17

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить технику передвижения по мягкому грунту.
Обучение технике передвижения по мягкому грунту.

Практическое занятие 18 - 19

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить технику передвижения по скользкому грунту
Обучение технике передвижения по скользкому грунту.

Практическое занятие 20 - 21

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить методику обучения передвижения по твёрдому грунту

Методика обучения передвижения по твёрдому грунту.

Практическое занятие 22 - 23

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить методику обучения передвижения по мягкому грунту

Методика обучения передвижения по мягкому грунту.

Практическое занятие 24 - 27

Тема 14. Совершенствование техники передвижения по твёрдому, мягкому и скользкому грунту.

Планируемые результаты: освоить методику обучения передвижения по скользкому грунту

Методика обучения передвижения по скользкому грунту.

Практическое занятие 28.

Тема 15. Контрольное занятие.

Тестирование в беге на 15000 м на время (юноши).

Тестирование в беге на 10000 м на время (девушки).

6.2. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости по дисциплине

В соответствии с принятой в СГУ имени Н. Г. Чернышевского балльно-рейтинговой системой учета достижений студента (БАРС) баллы, полученные в ходе текущего контроля на практических занятиях.

1. Лекции

Не предусмотрены

2. Практические занятия

выполнение программы занятий – от 0 до 34 баллов (от 0 до 1 балла за выполнение программы занятия).

Планы практических занятий см. в разделе 6.1.1.

3. Самостоятельная работа

Не предусмотрена

4. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

5. Другие виды учебной деятельности:

- активное участие в проведении соревнований в качестве судей (судейская практика); за судейство соревнований городского уровня – 3 балла, областного уровня – 5 баллов, всероссийского или международного уровня – 15 баллов. В БАРСе учитываются судейство студентом не более пяти городских, трех областных или одного всероссийского или международного соревнования (максимум 15 баллов).

- активное участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта. За участие в соревнованиях между факультетами БИ СГУ – 3 балла, за команду СГУ – 5 баллов, за сборную команду Саратовской области или сборную команду России – 15 баллов. В БАРСе учитываются результаты студента в участии не более, чем в пяти соревнованиях за факультет, не более, чем в трех соревнованиях за СГУ, не более, чем в одном соревновании за сборную команду Саратовской области или сборную команду России (максимум 15 баллов).

6.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится в виде выполнения контрольных нормативов по кроссовой, лыжной, физической подготовке.

тест	юноши			
	5	4	3	2
Бег на 3000 м, мин	12.30	13.30	15.00 .	>16.00.
Бег на 5000 м, мин	22.30	24.00	25.00 .	>26.00.
Бег на 8000 м, мин	36.00	38.00	40.00 .	>42.00
Бег на 10000 м, мин	45.00	47.50	50.00 .	>52.30
Бег на 15000 м, мин	80.00	85.00	90.00 .	>95.00
Бег на 18000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во)	15	12	9	<7

раз)				
Тест на гибкость (см)	13	7	6	<4
Прыжки в длину с места (см)	240	230	215	<205

ДЕВУШКИ

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 2000 м, мин	8.00	9.00	10.15	>11.30
Бег на 3000 м, мин	13.00	14.00	15.30	>16.30.
Бег на 5000 м, мин	26.00	28.00	30.00	>32.00
Бег на 7000 м, мин	36.00	39.00	42.00	>45.00
Бег на 10000 м, мин	60.00	62.30	65.00	>68.00
Бег на 12000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	16,5	17,0	17,5	>18,6
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	<30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	<3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	<6
Прыжки в длину с места (см)	195	180	170	<160

Для получения зачета в 2, 3, 4 и 5 семестрах необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных. В 6 семестре необходимо выполнить все 8 (восемь) тестов.

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
2	0	0	35	0	0	30	35	100
3	0	0	35	0	0	30	35	100
4	0	0	35	0	0	30	35	100
5	0	0	35	0	0	30	35	100
6	0	0	30	0	0	30	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 2 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания

юноши

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 3000 м, мин ¹	12.30	13.30	15.00	>16.00.
Бег на 5000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	35 баллов ²	30 баллов	20 баллов	10 баллов

девушки

тест	оценки			
	5	4	3	2

¹ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

² С учетом 7(семи) тестов

Бег на 2000 м, мин	8.00	9.00	10.15	>11.30
Бег на 3000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	>18,6
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	<30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40°)	10	7	5	<3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	35 баллов ³	30 баллов	20 баллов	10 баллов

Таблица 2. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

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

3 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания

юноши

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 5000 м, мин ⁴	22.30	24.00	25.00	>26.00.
Бег на 10000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205

³ С учетом 7(семи) тестов

⁴ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

Итого:	35 баллов ⁵	30 баллов	20 баллов	10 баллов
--------	------------------------	-----------	-----------	-----------

ДЕВУШКИ

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 3000 м, мин	13.00	14.00	15.30 .	>16.30.
Бег на 5000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	>18,6
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	<30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	<3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	35 баллов ⁶	30 баллов	20 баллов	10 баллов

Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

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

4 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания

ЮНОШИ

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 8000 м, мин ⁷	36.00	38.00	40.00	>42.00
Бег на 12000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5

⁵ С учетом 7(семи) тестов

⁶ С учетом 7(семи) тестов

⁷ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	35 баллов ⁸	30 баллов	20 баллов	10 баллов

ДЕВУШКИ

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 5000 м, мин	26.00	28.00	30.00	>32.00
Бег на 8000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	>18,6
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	<30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	<3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	35 баллов ⁹	30 баллов	20 баллов	10 баллов

Таблица 4. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

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

5 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов..

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

Таблица оценивания

ЮНОШИ

тест	оценки
------	--------

⁸ С учетом 7(семи) тестов

⁹ С учетом 7(семи) тестов

	5	4	3	2
Бег на 10000 м, мин ¹⁰	45.00	47.50	50.00 .	>52.30
Бег на 15000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	35 баллов ¹¹	30 баллов	20 баллов	10 баллов

девушки

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 7000 м, мин	36.00	39.00	42.00	>45.00
Бег на 10000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	>18,6
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	<30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	<3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	35 баллов ¹²	30 баллов	20 баллов	10 баллов

Таблица 5. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

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

6 семестр

Лекции

Не предусмотрены.

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещение и выполнение физических упражнений оценивается в 1 балл. За семестр до 35 баллов.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена.

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности, не вошедшие в предыдущие колонки таблицы - от 0 до 30 баллов:

- участие в соревнованиях и состязаниях по различным видам спорта (5 баллов за одно соревнование, до 20 баллов);
- составление комплексов ОРУ и их реализация на занятиях «удовлетворительно» оценивается в 6 баллов, «хорошо» - 8 баллов, «отлично» - 10 баллов.

Промежуточная аттестация

Выполнение контрольных нормативов на оценку. Необходимо выполнить 2 обязательных теста (выделены жирным шрифтом), и 5 (пять) – по выбору студента, то есть всего семь тестов из восьми возможных.

¹⁰ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

¹¹ С учетом 7(семи) тестов

¹² С учетом 7(семи) тестов

К сдаче нормативов допускаются студенты, посетившие не менее 50 % практических занятий.

**Таблица оценивания
юноши**

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 15000 м, мин ¹³	80.00	85.00	90.00	>95.00
Бег на 18000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м. (сек.)	13,5	14,8	15,1	>15,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	<7
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	<3
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	<7
Тест на гибкость (см)	13	7	6	<4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	<205
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

девушки

тест	оценки			
	5	4	3	2
Бег на 10000 м, мин	60.00	62.30	65.00	>68.00
Бег на 12000 м	Без учета времени, но без остановок на отдых			
Бег 100 м (сек.)	16,5	17,0	17,5	>18,6
Опускание/поднимание туловища руки за головой (кол-во раз)	47	40	34	<30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз, под углом 40)	10	7	5	<3
Приседание на одной ноге (кол-во раз на каждой)	10	8	6	<4
Тест на гибкость (см)	16	11	8	<6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	<160
Итого:	40 баллов	30 баллов	20 баллов	10 баллов

Таблица 6. Пересчет полученной студентом суммы баллов в зачет

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

¹³ Жирным шрифтом указаны тесты для обязательного выполнения

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. Безопасный отдых и туризм : учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры / автор-составитель П. А. Андряков, 2011. – 23 с. – URL: http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/232.pdf (дата обращения: 15.05.2023).
- 5.

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 спорта.
Протокол № 11 от «01» июня 2023 года.