

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

**Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности**

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

## **СО Д Е Р Ж А Н И Е**

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

## **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><b>УК-7</b> 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	
<b>Практические занятия</b>								
		<b>3 семестр</b>		<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	
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
		<b>4 семестр</b>		<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>282</b>	
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
		<b>Всего</b>		<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>314</b>	
		<b>Промежуточная аттестация</b>						Зачет 4 часа
		<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>		<b>328 часов</b>				

#### 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

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

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