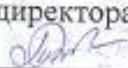
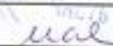



Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна  
Должность: Директор филиала  
Дата подписания: 05.08.2024 19:21:19  
Уникальный программный ключ:  
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ:  
и.о. зам. директора по учебной работе  
  
Т.Н. Пимкина  
" 22 "  2024 г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Базовые виды спорта»**

для подготовки бакалавров  
Направление: 35.03.05 «Садоводство»  
Направленность (профиль) «Плодоводство и овощеводство»  
Форма обучения очная  
Год начала подготовки: 2022  
Курс 1-3  
Семестр 1-6

В рабочую программу вносятся следующие изменения:  
Дополнен список основной литературы: Поливаев А.Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол): учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 103 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11446-1. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/542168>

Разработчики:  Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой физического воспитания

 Жирная О.В., доцент  
«»  2024г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры землеустройства и кадастров, протокол № 10 от «22» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой  Матчинова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. зам. директора по учебной  
работе



Т.Н. Пимкина

“ 18 ” \_\_\_\_\_ 2023 г.



**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
Б1.В.ДВ.02.02 «Базовые виды спорта»**

для подготовки бакалавров

Направление: 35.03.05 «Садоводство»

Направленность: «Плодоводство и овощеводство»

Форма обучения очная

Курс 1-3

Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2022 г. начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент

Жирная О.В доцент

«17» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры  
физического воспитания протокол № 10 «18» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Н.В. Матчинова Н.В. доцент



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –  
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»  
(ФГБОУ ВО РГАУ - МСХА имени К.А. Тимирязева)

Калужский филиал

Факультет ветеринарной медицины и зоотехнии  
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. зам. директора по учебной работе  
Т.Н. Пимкина  
“ 21 ” 06 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.02 Базовые виды спорта**

для подготовки бакалавров

ФГОС ВО

Направление 35.03.05 «Садоводство»  
Направленность: «Плодоводство и овощеводство»

Курс 1- 3  
Семестр 1- 6

Форма обучения очная  
Год начала подготовки 2022

Калуга, 2022

Разработчики: Матчинова Н.В. Матчинова Н.В., доцент, зав. кафедрой физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Жирная О.В. Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания Калужского филиала РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева  
«16» июня 2022г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.05 «Садоводство» и учебного плана

Программа обсуждена на заседании кафедры физического воспитания протокол № 10 «А» от «16» июня 2022 г.

Зав. кафедрой Матчинова Н.В., доцент Матчинова Н.В.

«16» июня 2022г.

**Согласовано:**

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 35.03.05 «Садоводство»

Малахова С.Д. к.б.н., доцент Малахова С.Д.

«16» июня 2022г.

Заведующий выпускающей кафедрой «Агрономия»

Храмой В.К. д.с-х.н., профессор Храмой В.К.

«16» июня 2022г.

**Проверено:**

Начальник УМЧ Окунева О.А. Окунева О.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	6
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	6
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ</b> .....	6
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	7
<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	11
4.1. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРУДОЁМКОСТИ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ РАБОТ ПО СЕМЕСТРАМ.....	11
4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4.3. ЛЕКЦИИ / ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	13
<b>5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> .....	14
<b>6. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	15
6.1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	15
6.2. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	17
<b>7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	19
7.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	19
7.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	19
7.3. НОРМАТИВНЫЕ ПРАВОВЫЕ АКТЫ.....	20
7.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ.....	20
<b>8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b> .....	20
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)</b> .....	21
<b>10. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b> .....	21
<b>11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b> .....	21
ВИДЫ И ФОРМЫ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННЫХ ЗАНЯТИЙ.....	23

## **Аннотация**

рабочей программы учебной дисциплины

Б1.В.ДВ.02.02 «Базовые виды спорта» для подготовки бакалавра по направлению 35.03.05 «Садоводство», направленности: «Плодоводство и овощеводство»

**Целью освоения дисциплины** «Базовые виды спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в учебном плане.** Дисциплина «Базовые виды спорта» относится к дисциплинам части формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» учебного плана направления подготовки 35.03.05 «Садоводство», направленность: «Плодоводство и овощеводство»

**Требования к результатам освоения дисциплины.** В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

*Универсальные (УК):*

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- УК-7.1 - знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

- УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

- УК-7.3 - владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

**Краткое содержание дисциплины.**

Дисциплина «Базовые виды спорта» имеет спортивно-ориентированную направленность, предназначенная для студентов основного учебного отделения, которая направлена на углубленное изучение избранного вида спорта и проводится на протяжении 1-3 курсов обучения. Программа дисциплины «Базовые виды спорта», включает в себя один раздел: «учебно-тренировочный».

**Общая трудоёмкость дисциплины:** Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится.

**Промежуточный контроль:** зачет.

### **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социально-профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины в учебном процессе**

Дисциплина «Базовые виды спорта» относится к дисциплинам части формируемой участниками образовательных отношений и является дисциплиной по выбору «Элективные

курсы по физической культуре и спорту» и реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 35.03.05 «Садоводство».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Базовые виды спорта» являются школьные курсы физической культуры, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

Дисциплина «Базовые виды спорта» является основополагающим для изучения следующих дисциплин: безопасность жизнедеятельности.

### **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций, представленных в таблице 1.

Таблица 1

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины**

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1.	УК-7	- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 – знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - особенности функционирования основных органов и структур организма при мышечных нагрузках во время занятий физическими упражнениями; возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры; особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования черт и свойств личности посредством занятий физической культурой; - основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;	- применять специальную терминологию в области физической культуры и спорта; - использовать методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности; методику проведения учебно-тренировочного занятия и развития отдельных физических качеств; использовать на практике способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	средствами и методами формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования с учетом индивидуальных особенностей организма; способами нормирования и контроля нагрузок при занятиях физическими упражнениями и спортом;
			УК-7.2 - умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры,	основные средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня здоровья, физической	- самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать	- навыками организации жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом



			<p>спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>подготовленности; грамотно распределять нагрузки; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры</p> <p>научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения.</p>	<p>перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа жизни выполнять приемы, страховки и самостраховки</p> <p>- поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды, восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</p>	<p>образе жизни; современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; средствами и методами физического самосовершенствования</p>
			<p>УК-7.3 – владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;</p>	<p>– составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры</p> <p>– контролировать и оценивать влияние на свое состояние, самочувствие и физическое развитие занятий физической культурой и спортом;</p>	<p>– средствами самостоятельного и правильного использования методов физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни и достижения должного уровня физической подготовленности к полноценной социально-культурной и профессиональной деятельности</p> <p>- методами самостоятельного выбора спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных</p>

						физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий
--	--	--	--	--	--	--

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится, их распределение по видам работ семестрам представлено в таблице 2

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

#### Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость						
	час.	В т.ч. по семестрам					
		1	2	3	4	5	6
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>22</b>
<b>1. Контактная работа:</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>22</b>
<b>Аудиторная работа</b>	<b>328</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>22</b>
<i>в том числе:</i>							
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	328	54	54	72	72	54	22
Вид промежуточного контроля:	зачёт						

### 4.2 Содержание дисциплины

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

#### Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплин (укрупнённо)	Всего	Контактная работа		Внеаудиторная работа СР
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»	328	-	328	-
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>328</b>	<b>-</b>

#### Раздел 1 «Учебно-тренировочный»

##### Лыжный спорт

##### Тема 1. Общефизическая подготовка

Тема общефизической и профессионально-прикладной подготовки направлена на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

*Легкоатлетические упражнения:* упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: короткие дистанции: 30, 60, 100 м, повторный на отрезках по 30-60м. Челночный бег. Кроссовый бег от 500 до 5000 метров.

Прыжки: в длину с места, с разбега, с места в высоту, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д.

Метания: малого мяча с места; на дальность;

*Спортивные и подвижные игры:* игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости (кросс по пересеченной местности, повторная работа с максимальной интенсивностью, переменная работа со сменой интенсивности) скоростной выносливости и силовой выносливости; работа на подъемах.

## **Тема 2. Специальная подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения в зале на амортизаторах и с лыжными палками на подъемах, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **Тема 3. Техничко-тактическая подготовка**

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение тактическим приемам во время спортивных соревнований. Обучение техники перехода с хода на ход.

## **Тема 4. Соревнования**

- участие в соревнованиях по ОФП и сдачи норм комплекса ГТО

- участие в соревнованиях по лыжным гонкам

Студенты, освобожденные от практических занятий по дисциплине «Базовые виды спорта: Лыжный спорт», получают оценку за освоение его на основании написания и защиты реферативной работы. Реферативная работа выполняется под руководством ведущего занятия преподавателя. Тема реферативной работы выбирается на основе углубленного изучения по одному из разделов теоретического курса дисциплины «Физическая культура и спорт», предусмотренного учебной программой, или может быть выбрана в соответствии с интересами студента и его преподавателя. Выполнение реферативной работы предполагает работу студента по одной теме в течение одного семестра.

### 4.3 Практические занятия

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 4

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1.	<b>Раздел 1. «Учебно-тренировочный»</b>		<b>УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3</b>	Техника выполнения упражнений Практические задания Тестирование	<b>328</b>
	Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	ОРУ	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	8
		Техника выполнения специальных беговых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	6
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	16
		Техника и тактика бега на длинные дистанции.	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Тестирование	10
		Кроссовая подготовка	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	28
		Техника и тактика эстафетного бега	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Техника выполнения упражнений	8
		Спортивные и подвижные игры	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	14
		Развитие общей выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	10
		Развитие ловкости, координации движений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания Тестирование	14
		Развитие силы	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	20
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	16
		Развитие гибкости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10
	Тема 2. Специальная подготовка	Техника выполнения специальных беговых упражнений	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	10
		Техника выполнения имитационных упражнений на месте	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Техника выполнения имитационных прыжковых упражнений в движении	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие специальной выносливости	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие скоростной выносливости	УК-7.1, УК-7.2	Техника выполнения упражнений	20

№ п/п	Название раздела, темы	№ и название лекций/ практических занятий	Формируемые компетенции	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
			УК-7.3		
	Тема 3 Технико-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники - поворотов на месте (переступанием, махом, прыжком); - скользящего шага; - попеременного двухшажного хода; - одновременного бесшажного хода (основной и скоростной варианты); - одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты); - одновременного двухшажного хода; - спусков на лыжах (в высокой, средней и низкой стойках); - подъёмов на лыжах («полужёлочка», «ёлочка», «лесенка»); - поворотов в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором); - торможений на лыжах (плугом, упором); - полуконькового хода; - одновременного двухшажного конькового хода; - одновременного одношажного конькового хода; - попеременного двухшажного конькового хода; - попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов)	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Техника выполнения упражнений Практические задания	40
		Совершенствование тактики преодоления дистанции	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Практические задания	20
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах в условиях соревнований	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	УК-7.1, УК-7.2 УК-7.3	Тестирование	10

## 5. Образовательные технологии

Таблица 6

### Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	
<b>Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка</b>			
1	ОРУ Техника выполнения специальных беговых упражнений.	ПЗ	Творческие задания
2	Высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	
<b>Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка</b>			
	дистанции, финиширование.		ситуаций
3	Бег на короткие дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
4	Бег на средние дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
5	Челночный бег	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций
7	Эстафетный бег	ПЗ	Имитационные игры
8	Кроссовая подготовка	ПЗ	Имитационные игры: решение ситуационных задач
9	Бег на длинные дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций Соревнования
10	Круговая тренировка.	ПЗ	Работа в малых группа
11	Развитие физических качеств.	ПЗ	Имитационные игры
12	Игры и эстафеты.	ПЗ	Имитационные игры
<b>Тема 2. Специальная подготовка</b>			
1	Техники выполнения специальных упражнений	ПЗ	Работа в малых группа
2	Техники выполнения имитационных упражнений на месте и в движении	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
3	Развитие специальной выносливости	ПЗ	Работа в малых группа
4	Развитие скоростной выносливости	ПЗ	Работа в малых группа
<b>Тема 3. Техничко-тактическая подготовка</b>			
1	Техника поворотов на месте на лыжах	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций
2	Техника скользящего шага	ПЗ	Взаимообучение
3	Техника попеременного двухшажного хода	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра
4	Техника одновременных ходов		Разбор конкретных ситуаций
5	Техника спусков на лыжах	ПЗ	Взаимообучение
6	Техника подъёмов на лыжах	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
7	Техника поворотов в движении на лыжах	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
8	Техника торможений на лыжах	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций
9	Техника одновременного двухшажного конькового хода	ПЗ	Взаимообучение
10	Техника попеременного двухшажного конькового хода	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра
<b>Тема 4. Соревнования</b>			
	Техника и тактика передвижения на лыжах в условиях соревнований	ПЗ	Соревнования
	Тестирование	ПЗ	Соревнования

## 6. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины

### 6.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

#### 1. Посещение учебно-тренировочных занятий

*Цель:* Обеспечение регулярности посещения занятий, направленных на повышение функциональной подготовленности и двигательной активности, основанных на физиологических и методических принципах.

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом учебно-тренировочного занятия, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. При пропуске занятий студент обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предъявляется преподавателю.

#### Практические задания физкультурно-оздоровительной деятельности

Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение ОРУ в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
3. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
4. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
5. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
6. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
7. Выполнение первой доврачебной помощи

## Тема 2. Специальная подготовка

*Цель:* Развитие самоорганизации и самосовершенствования, творческой активности.

1. Составление и проведение комплексов специально беговых упражнений в подготовительной части учебно-тренировочного занятия
2. Составление и проведение комплексов имитационных упражнений на месте для развития мышц плечевого пояса
3. Составление и проведение комплексов имитационных упражнений в движении
4. Составление и проведение комплексов для развития отдельных физических качеств
5. Использование методов релаксации, повышения работоспособности
6. Подбор экипировки, спортивного инвентаря, использование специальных технических средств на учебно-тренировочных и самостоятельных занятиях
7. Проведение самоконтроля, определение и регулирование оптимальной физической нагрузки на занятиях
8. Выполнение страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений
9. Выполнение первой доврачебной помощи

## Тема 4. Соревнования

### 1. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам

*Цель:* совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах и развитие физических качеств в соревновательных условиях

2. Участие в соревнованиях по общефизической подготовке (соревнования по ОФП, сдача норм комплекса ГТО)

*Цель:* Развитие физических качеств в соревновательных условиях

## Тестовые задания

### Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка

#### Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<i>Девушки</i>						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2	На силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3	На общую выносливость: бег 2000м (сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
<i>Юноши</i>						
1	На скоростно-силовую подготовленность: бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
2	На силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5



3	На общую выносливость: бег 3000м (сек)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
---	--	-------	-------	-------	-------	-------

### Контрольные задания (упражнения, тесты) для оценки физической подготовленности студентов

№	Упражнения, тесты.	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1	Прыжки в длину с места	190	180	168	160	150
2	Сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке	12	10	8	6	4
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+16	+13	+11	+8	+6
<b>Юноши</b>						
1	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
2	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+11	+8	+6	+4

### Тема 4. Соревнования

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>						
1	Бег на лыжах 3 км	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
<b>Юноши</b>						
1	Бег на лыжах 5 км	23.30	24.30	25.30	26.00	27.00

### Техника выполнения физических упражнений

*Цель:* совершенствование техники передвижения на лыжах

1. Техника выполнения специальных упражнений
2. Техника выполнения имитационных упражнений на месте
3. Техника выполнения имитационных прыжковых упражнений в подъём
4. Техника бега на короткие дистанции.
5. Техника выполнения высокого, низкого стартов.
6. Техника бега на длинные дистанции.
7. Техника выполнения прыжка в длину с места.
8. Техника выполнения поворотов на месте на лыжах (переступанием, махом, прыжком).
9. Техника выполнения скользящего шага
10. Техника выполнения попеременного двухшажного хода
11. Техника выполнения одновременного бесшажного хода (основной и скоростной варианты)
12. Техника выполнения одновременного одношажного хода (основной и скоростной варианты)
13. Техника выполнения одновременного двухшажного хода
14. Техника выполнения спусков на лыжах (в высокой, средней и низкой стойках),
15. Техника выполнения подъёмов на лыжах («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»)
16. Техника выполнения поворотов в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором).
17. Техника выполнения торможений на лыжах (плугом, упором)
18. Техника выполнения полуконькового хода
19. Техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода
20. Техника выполнения одновременного одношажного конькового хода
21. Техника выполнения попеременного двухшажного конькового хода
22. Техника выполнения попеременного двухшажного конькового хода со свободным движением рук (с махами, без махов)

## 6.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

### Критерии оценки практической работы

#### 1. Посещение учебно-тренировочных занятий

Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления занимающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются.

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если он посетил 90% и более занятий.

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если посетил менее 90% занятий.

#### 2. Критерии оценки техники выполнения упражнения:

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если наблюдается упорядочность и согласованность двигательных действий, без допущения грубых ошибок в технике с максимальной амплитудой и оптимальным темпом двигательного действия; упражнение выполнено свободно, без контроля сознания; студент понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если упражнение не продемонстрировано или упражнение выполнено с задержкой между структурными частями двигательного действия, по частям, под контролем сознания, напряженно, скованно, замедлено с нарушением амплитуды и темпа движения, допущены грубые ошибки в технике; студент не понимает сущность движения, его назначение, не может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется; не может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентами.

#### 3. Критерии оценки практических заданий физкультурно-оздоровительной деятельности

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если при выполнении задания соблюдены все методические требования и требования техники безопасности согласно индивидуальному заданию.

- *оценка «не зачтено»* выставляется студенту, если необходимые методические требования и требования техники безопасности не соблюдены, согласно индивидуальному заданию.

### Критерии оценки тестовых заданий

#### Критерии оценки физической подготовленности

*Оценка «зачтено»* в основном (основной и подготовительной медицинских группах) и спортивном отделении выставляется при условии, если студент выполнил каждое контрольное задание (тест) не ниже, чем на одно очко.

*Оценка «не зачтено»* выставляется студенту, если уровень физической подготовленности ниже, чем 1 очко

#### **Критерии оценки реферата (для студентов, освобожденных от практических занятий)**

- *оценка «зачтено»* выставляется студенту, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- *оценка «не зачтено»* – выставляется студенту, если реферат студентом не представлен или тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Таблица 7

### Критерии оценивания результатов обучения

Оценка	Критерии оценивания
зачет	теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Умения и навыки применяются студентом для решения практических задач с незначительными ошибками, исправляемыми студентом самостоятельно.

незачет	теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, из предусмотренных программой обучения учебных заданий либо выполнено менее 60%, либо содержит грубые ошибки, приводящие к неверному решению; Умения и навыки студент не способен применить для решения практических задач.
---------	---

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1 Основная литература

1. Матчинова Н.В. Жирная О.В. Лыжный спорт в системе подготовки лыжников-гонщиков, полиатлонистов и биатлонистов в условиях вуза для студентов очной и заочной формы обучения для самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды спорта» / Учебное пособие Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2020. – 114 с., ил ISBN 978-5-907268-79-1
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. - 464 с.
3. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 12-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 480 с.

### 7.2 Дополнительная литература

1. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
2. Ашмарин Б.А., Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие / В.А. Булкин - СПб.: СПбГПФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. - 47 с.
4. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие для вузов по дисц. «Физическая культура» / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М.: Кнорус, 2012. – 238 с.
5. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебник / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 320 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).
6. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. -528 с.
8. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
9. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.
10. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
11. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
12. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения/ В.А. Гриднев, С.В Шпагин. - Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО "ТГТУ", 2015 - 80 с. - ISBN 978-5-8265-1375-0
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
14. Практическая подготовка по физической культуре и занятия спортом : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлению подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград: КГТУ, 2016. – 183 с.
15. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4

16. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Тест]: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений/ Сост. А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. – М.: Советский спорт, 2005. -58с.
17. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)
18. Физическое самосовершенствование (теоретические и прикладные аспекты): учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений по направлениям подгот. в бакалавриате / под ред. А. А. Зайцева; Калинингр. гос. техн. ун-т. - Калининград : КГТУ, 2016. - 79 с.

### **7.3 Нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 г. № 29-ФЗ (ред. от 03.11.2015)
2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015)
3. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (ред. от 29.12.2015 г. с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).
5. Федеральный образовательный стандарт высшего образования по специальности 35.03.05 «Садоводство» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.08.2017г. № 737

### **7.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

1. Комплексная оценка физического развития и здоровья студентов: методическое пособие/сост.: О.В. Жирная, Н.В. Матчинова, К.А. Ковалевский. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2012. - 81с.
2. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Ковалевский К.А. Методические пособие по написанию реферативных работ для студентов 1-4 курсов очного отделения. Калуга 2016. – 42с.
3. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Методическое пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика массажа и самомассажа». Калуга 2018. – 72с.
4. Методика организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: методическое пособие /сост.: О.А. Никишин, Н.В. Матчинова, О.В. Жирная. – Калуга: КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, 2009. – 32 с.
5. Матчинова Н.В., Жирная О.В., Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Министерство сельского хозяйства Российской Федерации КФ РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева кафедра физического воспитания Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2019 – 108 с. – ISBN 978-5-907268-08-1

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- 1.Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (ЭБС) сайт [www.library.timacad.ru](http://www.library.timacad.ru)
- 2.Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>
- 3.Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

## 9. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. СПС Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru/>);
2. СПС Гарант (<https://www.garant.ru/>);

Таблица 8

### Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование раздела учебной дисциплины	Наименование программы	Тип программы	Автор	Год разработки
1.	Все разделы	Microsoft PowerPoint	Программа подготовки презентаций	Microsoft	2006 (версия Microsoft PowerPoint 2007)
2.	Все разделы	Microsoft Word	Текстовый редактор	Microsoft	2006(версия Microsoft PowerPoint 2007)

## 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Таблица 9

### Сведения об обеспеченности специализированными аудиториями, кабинетами, лабораториями

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы (№ учебного корпуса, № аудитории)	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	2
Спортивный зал, тренажерный зал инвентарь и оборудование	Лыжи (25 шт); лыжные ботинки (25 шт); лыжные палки (30шт); многофункциональный тренажер (1 шт.); велотренажер (2 шт); степ тренажер (2 шт); скамья для пресса (2шт); брусья (1шт); перекладина гимнастическая (2шт); баскетбольные мячи (10шт); волейбольные мячи (10шт); гимнастические маты (4 шт); гантели (4шт); обруч гимнастический (2 шт); скакалки гимнастические (10шт); информационные стенды

## 11. Методические рекомендации студентам по освоению дисциплины

Для успешной сдачи контрольных тестов необходимо правильно выполнять упражнения, т.е. знать технику. Ниже описаны упражнения, указанные в контрольных тестах и дополнительные для развития физических качеств.

**Подтягивание в висе на перекладине (юноши)** Подтягивание выполняется хватом сверху чуть шире плеч. Ноги держать прямо или скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Локти приближены к корпусу. Подтягивание считается выполненным, если подбородок достиг верхнего уровня перекладины. Опускаться в исходное положение нужно медленно, а не рывком, так как уступающая работа мышц не менее полезна, чем преодолевающая.

**Основная направленность упражнения:** развивает сгибатели («бицепсы») и частично грудные, в зависимости от ширины хвата, верхние или нижние пучки широчайшей мышцы спины. Если хват будет широким, то больше будут работать верхние пучки, если узким, то нижние пучки.

**Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девушки)** Перекладина установлена на высоте + / - 90см от пола, в зависимости от роста девушек. Туловище находится под углом 35-45 градусов к перекладине, ноги прямые, закреплены, хват сверху чуть шире плеч. При выполнении сгибания и разгибания рук туловище и ноги

держат прямо, подбородком перейти линию перекладины.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)** Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

**Основная направленность упражнения:** тренирует грудные мышцы, разгибатели рук («трицепсы») и передние пучки дельтовидных мышц.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши)** Ноги держать скрестно. В таком положении они не будут «подрабатывать», т. е. помогать. Вниз опускаться до полного сгибания рук, вперед не наклоняться, корпус держать вертикально.

**Основная направленность упражнения:** развивает трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и особенно грудные мышцы, придавая им красивые очертания. Когда при сгибании рук корпус выходит назад, больше «работают» грудные мышцы. Если необходимо укрепить мышцы рук, то корпус следует держать вертикально.

**В висе поднимание ног до касания перекладины (юноши)** Сначала подъем ног можно выполнять с полусогнутыми ногами, но по мере тренированности стараться выполнять упражнение прямыми ногами. Темп выполнения – максимальный. Если, выполняя упражнение, студент начинает раскачиваться, то необходимо медленнее опускать ноги. Девушки выполняют подъем согнутых ног до груди в висе на гимнастической стенке.

**Основная направленность упражнения:** развивает нижние пучки прямых мышц живота.

**Из вися подъем силой в упор на перекладине (выход силой)** Из вися хватом сверху подтянуться как можно выше и, не останавливаясь, перехватиться одной рукой в упор (локтем кверху), далее, опираясь на эту руку, перехватиться в упор другой рукой. После перехода в упор на согнутых руках, разгибая их, перейти в упор на перекладине. Из упора, опускаясь вперед или назад, перейти в вис.

**Подъем переворотом в упор на перекладине** Из вися на перекладине поднять ноги в вис согнувшись (спереди) на согнутых руках, продолжая сгибать руки, поднимать ноги вверх-назад за перекладину до касания перекладины животом. Затем, разгибая руки, выпрямиться, поднять голову и прийти в упор. В момент выхода в упор следить за тем, чтобы ноги не опускались и не пересекали вертикальную плоскость (удерживать в положении, близком к горизонтальному).

**Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине (пресс)**

И. П. – лежа на спине, руки за голову, ноги закрепить за нижнюю рейку гимнастической стенки или их может удерживать партнер. Поднимать и опускать туловище в максимальном темпе. Можно выполнять с прямыми и полусогнутыми ногами.

**Приседание на одной ноге («пистолет»)** Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Присесть до касания тазом пятки опорной ноги, вставать с прямой спиной. Девушки выполняют приседание («пистолет») с опорой одной рукой о гладкую стену, стоя одной ногой на скамейке, другая свешивается между скамейкой и стеной.

**Прыжок в длину с места** Выполняется из и.п. «старт пловца» взмахом рук вперед-вверх и одновременным толчком двух ног. Приземление – на две ноги. Измеряется длина прыжка от места толчка до ближней отметки на месте приземления (пятки, руки).

**«Ступенька» - степ-тест** Выполняется на гимнастической скамейке в течение 1 минуты. Поочередное восхождение и спускание, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд – с левой. Счет ведется общий. Подсчитывается количество вставаний на скамейку.

**Приседание** Выполняется на двух ногах в течение 1 минуты непрерывно. И. П. – произвольная стойка, носки – по одной линии. Руки могут быть закреплены (на пояс, за головой и т.п.) или выполнять какие-либо движения (вперёд, в стороны и т.п.), но не касаться бёдер или колен. Присесть и выпрямиться полностью.

**Прыжки через гимнастическую скамейку** И. П. – стоя боком к скамейке. Прыжки выполняются на двух ногах через скамейку вправо-влево без продвижения вперёд в течение 30 секунд. Подсчитывается количество прыжков.

**Прыжки через скакалку** И. П. – стойка на двух ногах, скакалку держать сзади за концы. Прыжки выполняются на двух ногах вращением скакалки вперёд. Не допускается прыжки с ноги на ногу. Подсчитывается количество прыжков, выполненных за определённое время

### Виды и формы отработки пропущенных занятий

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начала учебы их отработать. Ликвидация задолженностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

	Критерии	Способ ликвидации задолженностей
1	Оценка общей физической подготовленности	Сдача контрольных тестов на 1 балл
2	Оценка уровня теоретических знаний студентов	Написание реферата
3	Посещаемость учебных занятий	Отработка пропущенных занятий

## 12. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения по дисциплине

Занятия по лыжному спорту проводятся на местности, большей частью пересеченной, в любую погоду (мороз, снегопад, оттепель) и требуют от занимающихся значительных энергозатрат. Поэтому особенно важно, чтобы преподаватель четко организовал уроки, умел выбрать маршрут, доступный для занимающихся, выбрал соответствующий темп передвижения, не допускающий большого разрыва в колонне, указал дистанцию при спусках с гор, постоянно контролировал дисциплину, численный состав групп и т. д.

Для обучения способам передвижения на лыжах должны быть подобраны и соответствующим образом подготовлены учебная площадка, склоны и тренировочные лыжни.

Пренебрежение организационной стороной урока и дисциплиной при проведении занятий по лыжному спорту может привести к нежелательным последствиям – травмам, обморожениям, а подчас и к несчастным случаям.

Непременные условия занятий – систематичность и плановость. Для этого необходимо иметь соответствующую программу, рабочий план и конспекты занятий.

При планировании обучения важно, чтобы содержание, форма работы и ее методика соответствовали возрастным и половым особенностям занимающихся, их состоянию здоровья, физическому развитию и технической подготовленности.

Успешность обучения технике передвижения на лыжах зависит не только от методики преподавания, но в значительной мере и от организации и условий проведения занятий: как подобран инвентарь, как выбраны места занятий, учтены ли метеорологические условия, выбрано ли место для преподавателя и все ли предусмотрено для предупреждения травм и обморожений.

В начале обучения занимающихся нужно ознакомить с требованиями, которым должны соответствовать лыжи, палки, крепления, и с назначением лыжных мазей.

**Учебная площадка** – место, где проводятся занятия по технике лыжных ходов. Площадка должна быть сравнительно ровной, защищенной от ветра (у леса, между гор и т.

п.) и иметь уклон 2-3°. Лучше выбирать место для такой площадки вблизи склонов гор, на которых удобно проводить обучение.

На площадке прокладывают одну или две параллельные лыжни на расстоянии 3-5 м в виде одного или двух замкнутых четырехугольников с закругленными углами. Длина лыжни должна быть такой, чтобы на каждого обучаемого приходилось по 12-15 м. Если кругов два, на внутренней лыжне занимаются более слабые лыжники или женщины (когда группа смешанная). Кроме того, при занятиях однородной группы педагог вызывает на внутреннюю лыжню тех, кому следует дать индивидуальные замечания по технике выполнения отдельных элементов.

Внутри четырехугольника прокладывают лыжню для преподавателя - здесь он демонстрирует технику, отсюда руководит занятием.

Лыжни, особенно для начального обучения, должны быть ровными, узкими и иметь хорошую опору для палок

**Учебно-тренировочные склоны** – места, где проводятся занятия по изучению способов спусков, подъемов, торможений и поворотов. Склонов должно быть несколько. При выборе их надо учитывать состояние снежного покрова, крутизну и длину склона, наличие бугров, ухабов и других препятствий. Склон для очередного занятия выбирают в зависимости от задач и подготовленности занимающихся.

Состояние снежного покрова также влияет на характер занятия. После больших снегопадов передвижение лыжников затрудняется. Изучать технику передвижения, если место занятий не подготовлено, невозможно. Свежевыпавший снег при умеренно низкой температуре дает хорошее скольжение, а свежевыпавший мокрый снег прилипает к лыжам. Поэтому в первом случае на уроке можно решать любые задачи, во втором же лучше изучать и совершенствовать спуски, повороты, развивать выносливость.

Принимая все меры предосторожности для предупреждения травматизма, нельзя, однако, снижать воспитательного значения некоторого элемента риска на спусках и поворотах на скорости.

Для предотвращения обморожений нужно знать, что основными причинами их являются низкая температура, влажный воздух, ветер, чрезмерное переутомление и отсутствие закалки, недостаточные меры защиты от холода (влажная одежда, обувь, носки, рукавицы), неправильно пригнанное снаряжение, (тугое шнурование, сжимающие ногу крепления, тесный ботинок и т. д.), несоблюдение гигиены тела и одежды.

Во время занятий в сильный мороз или ветер преподаватель должен осуществлять неослабный надзор и контроль за занимающимися и организовывать их взаимонаблюдение. При первых признаках обморожения нужно немедленно оттирать пострадавшую часть тела чистой рукой, но не снегом, который может повредить кожу. Растирать следует до появления красноты и чувства тепла.

Для начального обучения лучше подготовить склоны со свежевыпавшим снегом (5-10 см) на плотной снежной основе. Если такой возможности нет, склон следует подготовить, пройдя его всей группой несколько раз «лесенкой».

При обучении спускам, подъемам, поворотам очень важно правильно организовать группу, строго определив, где спускаться и где подниматься.

Для закрепления и совершенствования техники передвижения, тактически правильного ее использования в различных условиях не обходимо прокладывать тренировочные лыжни протяженностью 1–3 или 1-5 км и желательно в виде петель. Это позволяет лучше использовать рельеф местности, чаще наблюдать за занимающимися и давать им указания.

В процессе занятий преподаватель демонстрирует те или иные упражнения. Поэтому большое значение имеет правильный выбор преподавателем места. Он должен хорошо видеть всех занимающихся, а те, в свою очередь, хорошо слышать даваемые им объяснения и видеть показываемые упражнения.



При обучении способам подъемов преподаватель дает объяснения у подножия горы, а следит за их выполнением, несколько поднявшись в гору.

При обучении торможениям и поворотам педагог строит группу на площадке у подножия горы. Здесь занимающиеся выполняют подводящие упражнения. Далее он поднимается несколько вверх, чтобы видеть, как они делают повороты вокруг него.



В процессе занятий педагогу нужно следить за метеорологическими условиями – температурой воздуха, ветром, влажностью, снежным покровом. В зависимости от этих условий, их влияния на организм лыжников необходимо вносить коррективы в организацию и методику проведения урока. Так, в дни с резко пониженной температурой воздуха занимающимся надо порекомендовать соответствующим образом одеться, в занятиях уменьшить паузы и объяснения на месте.

Студент, пропустивший занятия обязан в течение первых двух недель с начала учебы их отработать. Ликвидация задолженностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

**Программу разработали:**

Матчинова Н.В., доцент

Жирная О.В., доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)  
  
\_\_\_\_\_