

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Малахова Светлана Дмитриевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 28.09.2023 20:07:57
Уникальный программный ключ:
cba47a2f4b9180af2546ef5354c4938c4a04716d

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зам. директора по учебной
работе

“ 22 ” 05 2023 г.

Т.Н. Пимкина



**Лист актуализации рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.12.02 «Базовые виды спорта»**

для подготовки бакалавров

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Направленность: «Землеустройство»

Форма обучения: очная, заочная

Курс 1-3

Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2020 г. начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В. доцент

Жирная О.В. доцент

«17» мая 2023 г.

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

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

УТВЕРЖДАЮ:

и.о.зам. директора по учебной
работе



“ 25 ” _____ 2022 г.

Т.Н.Пимкина

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

для подготовки бакалавров

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Профиль: «Землеустройство»

Форма обучения заочная

Курс 1-3

Семестр 1-6

В рабочую программу не вносятся изменения.

Программа актуализирована для 2019 , 2020 года начала подготовки.

Разработчики: Матчинова Н.В., Жирная О.В

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания протокол № 10 «18» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Н.В. Матчинова



УТВЕРЖДАЮ:
Зам. директора по учебной работе
Е.С. Хропов
«30» сентября 2021 г.

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

для подготовки бакалавров
по профилю «Землеустройство»
Год начала подготовки: 2019, 2020
Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

5. Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

1. Матчинова Н.В. Жирная О.В. Учебное пособие «Лыжный спорт в системе подготовки лыжников-гонщиков, биатлонистов и биатлонистов в условиях вуза для студентов очной и заочной формы обучения для самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды спорта» Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Изд-во «Эйдос»). – 2020 – 114 с., ил. ISBN 978-5-907268-79-1

Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент Матчинова
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания Жирная
«30» сентября 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

протокол № 11 «26» июня 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой Матчинова Матчинова Н.В., доцент
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Сихарулидзе Сихарулидзе Т.Д., доцент, к.с/х.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«28» 06 2021 г.

Заведующий выпускающей кафедрой

Слипец Слипец А.А. доцент к.б.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«29» 06 2021 г.


УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
Малахова С.Д.
«30» _____ 2020г.

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
«Базовые виды спорта»**

для подготовки бакалавров
по профилю «Землеустройство»
Год начала подготовки: 2018, 2019, 2020

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)
Физическое самосовершенствование: учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.]; под редакцией А. А. Зайцева. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 108 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-12579-5. - Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/447829>

Матчинова Н.В., Жирная О.В. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения для изучения темы «Методика корригирующей гимнастики для глаз» по дисциплине «Физическая культура и спорт» Калуга: ИП Стрельцов И.А. (Из-во «Эйдос») – 2019. – 106с., ил. ISBN 978-5-907268-07-4

Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания

«14» мая 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания
протокол № 9 «14» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой Матчинова Н.В. доцент
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
Сихарулидзе Т.Д. доцент, к.с/х.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«25» 05 2020 г.

Заведующий выпускающей кафедрой
Слипец А.А. доцент к.б.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«25» 05 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
Сюняева О.И.
«29» _____ 2019г.

**Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины
«Базовые виды спорта»**

для подготовки бакалавров
по профилям «Землеустройство»
Год начала подготовки: 2017

Направление: 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) Внесены дополнения п. 6.2. (дополнен список дополнительной литературы)

Составители:

Матчинова Н.В. зав. кафедрой физического воспитания, доцент
Жирная О.В., доцент кафедры физического воспитания

«20» мая 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры
физического воспитания

протокол № 10 «20» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой Матч . Матчинова Н.В., доцент
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель учебно-методической
комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и
кадастры»

Сихарулидзе Т.Д. доцент, к.с/х.н.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Заведующий выпускающей кафедрой
Слипец А.А. доцент к.б.н.
подпись (ФИО, ученая степень, ученое звание)

«27» 05 2019 г.

«28» 05 2019 г.

«03» 05 2018 г.

Учебно-методическая часть
Калужский филиал
РГАУ-МСХА
№ ЗК-64
Л



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 зооинженерный
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

О.И. Сюняева

“ 31 ” 08 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

(БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА)

для подготовки бакалавров

по ФГОС ВО

Направление 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
шифр – название направления подготовки

Профиль «Землеустройство»,
(название профиля)

Курс 1 - 3

Семестры 1 - 6

Калуга, 2017

Учебно-методическая часть
Калужский филиал
РГАУ-МСХА

№ ЗК-64

Р

Составители:

Матчинова Н.В., доцент 

Жирная О.В. доцент 

«02» июля 2017 г.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «01» октября 2015 г. № 1084 и зарегистрированным в Минюсте «21» октября 2015 г. № 39407 и учебным планом направления подготовки (год начало подготовки 2017)

Программа обсуждена на заседании кафедры

Зав. кафедрой Матчинова Нина Викторовна, доцент 

протокол № 12

« 3 » июля 2017 г.

Проверено:

Начальник УМЧ  доцент О.А. Окунева

Лист согласования рабочей программы

Декан агрономического факультета

Малахова С.Д., доцент, к.б. н.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



«03» 07 2017 г.

Программа принята учебно-методической комиссией по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», протокол № 16

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

Сихарулидзе Т.Д. доцент к.с/х,н

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

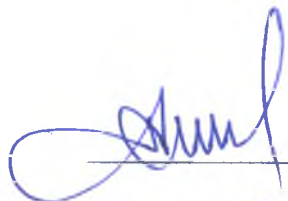


«03» 07 2017 г.

Заведующий выпускающей кафедрой

Слипец А.А. доцент, к.б.н.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)



«03» 07 2017 г.

Оглавление.

АННОТАЦИЯ	7
1. ТРЕБОВАНИЯ К ДИСЦИПЛИНЕ	7
1.1. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ ТРЕБОВАНИЯ	7
1.2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	8
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 9	
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4.1. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
4.2. ТРУДОЕМКОСТЬ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.3. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
4.4. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.....	13
4.5. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
5. ВЗАИМОСВЯЗЬ ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	17
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
6.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	17
6.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА	17
6.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ, РЕКОМЕНДАЦИИ И ДРУГИЕ МАТЕРИАЛЫ К ЗАНЯТИЯМ	19
6.4. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»	
НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	19
6.5. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	19
7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И ЗАЯВЛЕННЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	19
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	22
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ СТУДЕНТАМ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ А	28
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	29
ПРИЛОЖЕНИЕ В	34
ПРИЛОЖЕНИЕ Г	44

Аннотация

рабочей программы учебной дисциплины «Базовые виды спорта»

Физическая культура в основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента физическая культура проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей.

Целью освоения дисциплины «Базовые виды спорта» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности.

Дисциплина «Базовые виды спорта» представлена лыжным спортом. Лыжный спорт – вид спорта, который включает в себя различные способы передвижения на лыжах.

Дисциплина «Базовые виды спорта» способствует всестороннему развитию личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Освоение студентами теоретических знаний и приобретение умений и навыков передвижения на лыжах, использование разнообразных средств физической культуры и спорта способствует включению в здоровый образ жизни, сохранению и укреплению здоровья, повышению психофизической подготовки, систематическому физическому самосовершенствованию к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Место дисциплины в учебном плане. В соответствии с учебным планом направления подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) профиль «Землеустройство» разработанными на основе Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084) учебная дисциплина «Базовые виды спорта» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата и относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.12.02 рабочего учебного плана подготовки бакалавров.

Требования к результатам освоения дисциплины. В результате освоения дисциплины «Базовые виды спорта» формируются следующие компетенции:

ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия

ОК 7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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.

1. Требования к дисциплине

1.1. Внешние и внутренние требования

Дисциплина «Базовые виды спорта» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 и относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту» Б1.В.ДВ.12.02 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата..

Реализация в дисциплине «Базовые виды спорта» требований ФГОС ВО, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры», профиль «Землеустройство» должна формировать следующие компетенции:

ОК 6 - способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия

ОК 7 - способность к самоорганизации и самообразованию;

ОК 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Базовые виды спорта» составлена с учётом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 г. (Постановление Правительства РФ от 07.08.2009 г. №101-Р).

- Федеральный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- Инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Освоение дисциплины «Базовые виды спорта» базируется на знаниях и умениях, полученных студентами по всем дисциплинам, изучаемым ранее, прежде всего школьные курсы физической культуры, анатомии, безопасности жизнедеятельности.

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

Освоение программы поможет студентам выработать понимание физической культуры личности, правильное использование методов физического воспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья и для последующего применения полученных знаний, умений и навыков в интересах обеспечения активной социальной и профессиональной деятельности.

Особенностью дисциплины является физкультурная и спортивная деятельность, направленная на углубленное изучение лыжного спорта. Кроме того, при изучении курса студент сможет расширить двигательный опыт за счет использования разнообразных физических упражнений из смежных видов спорта и современных систем физического воспитания.

В ходе обучения студент должен овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены занятий на лыжах и самоконтроля, навыки в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации.

Текущая аттестация студентов – это оценка практических умений и навыков проводится постоянно на практических занятиях с помощью контрольных тестовых упражнений, а также на контрольной неделе.

Промежуточная аттестация студента проводится в форме итогового контроля – зачета.

2. Цели и задачи дисциплины. Требования к результатам освоения дисциплины

Целью дисциплины «Базовые виды спорта» является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности.

Освоение студентами теоретических знаний и приобретение умений и навыков передвижения на лыжах, использование разнообразных средств физической культуры и спорта способствует включению в здоровый образ жизни, сохранению и укреплению здоровья, повышению психофизической подготовки, систематическому физическому самосовершенствованию к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- понимание социальной значимости лыжного спорта, его роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ лыжного спорта и приобщение студентов к здоровому образу жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, формирование морально-волевых качеств для обеспечения общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- совершенствования спортивного мастерства студентов.

В результате изучения дисциплины «Базовые виды спорта» студент должен:

Знать:

- роль и значение избранного вида спорта в формировании общей культуры личности, в приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- влияние избранного вида спорта на укрепление здоровья (оздоровительную и развивающую эффективность), профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни;
- научные основы биологии, физиологии, теорию и методику избранного вида спорта; влияние определенных упражнений на организм, методику развития физических качеств средствами избранного вида спорта, основные принципы, методы и факторы регуляции оптимальной

нагрузки при занятиях спортом, основы гигиены, самоконтроля при занятиях избранным видом спорта;

- специальную терминологию и базовые понятия; технику двигательных действий; теорию и методику обучения технике двигательных действий; причины возникновения ошибок в технике движений, приемы и средства для их устранения;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий избранным видом спорта различной направленности и контроль за их эффективностью;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий спортом;
- методические основы избранного вида спорта, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
- правила соревнований по избранному виду спорта, особенности организации и проведения соревнований по избранному виду спорта;
- факторы и причины травматизма во время проведения учебно-тренировочных рекреационных и реабилитационных занятий и пути его предупреждения; меры обеспечения безопасности жизни и здоровья при проведении занятий и соревнований по избранному виду спорта, приемы самостраховки в спорте, основы первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему;
- законы развития межличностных отношений, особенности командных видов программ соревнований и особенности командных видов спорта, подвижных игр, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры

Уметь:

- правильно демонстрировать технику избранного вида спорта, эффективно использовать ее в условиях тренировочной, соревновательной деятельности и организации собственного досуга; анализировать технику, выявлять причины возникновения ошибок в технике движений, использовать приемы и средства для их устранения;
- использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни
- проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях избранным видом спортом;
- учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; проводить самоконтроль при занятиях лыжным спортом
- управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий, владеть культурой общения;
- применять и выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- применять и выполнять правила личной гигиены и закаливания организма;
- подбирать правильно экипировку, пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности учебно-тренировочных и самостоятельных занятий спортом;
- применять в физкультурной и спортивной деятельности правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и спортом;

- управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения;

Владеть:

- навыками контроля за эффективностью техники двигательных действий;
- способами нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок при занятиях спортом;
- обучением двигательных действий;
- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;
- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;
- приемами страховки и само страховки при занятиях спортом и физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях;
- навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений.
- навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий лыжным спортом;
- навыками определения дозировки физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений
- навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений

3. Организационно-методические данные дисциплины

Учебная дисциплина «Базовые виды спорта» включена в обязательный перечень ФГОС ВО, в Блок 1 и относится к вариативной части дисциплин по выбору «Элективные курсы по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.12.02 «Дисциплины (модули)» структуры программы бакалавриата..

Дисциплина «Базовые виды спорта» имеет спортивно-ориентированную направленность, которая предполагает углубленное изучение избранного вида спорта и проводится на протяжении 1-3 курсов обучения.

Программа предназначена для студентов основного учебного отделения, имеющих основную медицинскую группу (без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность), а так же для студентов подготовительной медицинской группы (имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья или недостаточную физическую подготовленность), если нет медицинских противопоказаний.

Врачебный контроль студентов организуется и проводится в соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения. Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается директором на кафедру физического воспитания и зав. здравпунктом филиала.

Группа формируется на основании приказа директора КФ РГАУ-МСХА имени Тимирязева из числа студентов 1 курса в начале учебного года, желающих заниматься избранным видом спорта, после прохождения медицинского осмотра и письменного заявления

о зачислении их в данную группу. Комплектование группы по дисциплине «Базовые виды спорта» рассматривается и утверждается на заседании кафедры.

Основной формой занятий является учебно-тренировочные занятия. Учебно-тренировочные занятия содействуют приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности.

Занятия по дисциплине «Базовые виды спорта», проводятся в рамках учебного расписания.

Студенты могут по желанию использовать следующие формы самостоятельной работы: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Программа дисциплины «Базовые виды спорта», включает в себя один раздел: учебно-тренировочный.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится. Распределение по видам работ и по семестрам представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение трудоемкости дисциплины «Базовые виды спорта» по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	зач. ед.	час.	Трудоемкость					
			по семестрам					
			1	2	3	4	5	6
Итого академических часов по учебному плану		328	54	54	54	48	54	64
Контактные часы всего, в том числе:		328	54	54	54	48	54	64
Учебно-тренировочные занятия		328	54	54	54	48	54	64
Самостоятельная работа (СР)								
Контроль:								
Вид контроля:			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Дисциплина «Базовые виды спорта»
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»

Рисунок 1 – Содержание разделов дисциплины «Базовые виды спорта»

Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»	
Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка
Тема 2. Специальная физическая подготовка	Тема 4. Соревнования

Рисунок 2 - Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»

4.2. Трудоемкость разделов и тем дисциплины

Таблица 2 - Трудоемкость дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов на тему	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Учебно-тренировочные занятия»	328		328	
Тема 1 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	150		150	
Тема 2 Специальная физическая подготовка	100		100	
Тема 3 Техничко-тактическая подготовка	60		60	
Тема 4. Соревнования	18		18	
ИТОГО	328		328	

4.3. Содержание дисциплины

Теоретический материал по дисциплине «Базовые виды спорта» дается в виде бесед, пояснений, объяснения техники выполнения двигательного действия.

Теоретический материал включает в себя:

- требования по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях (общие; по видам спорта; по выполнению отдельного физического упражнения), сведения по осуществлению страховки и само страховки при выполнении упражнений и первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему;
- специальная терминология и базовые понятия;
- сведения о влиянии определенных упражнений на организм,
- сведения по методике развития двигательных качеств
- теоретические сведения по технике выполнения двигательного действия и рассмотрение общих ошибок;
- сведения по тактической подготовке
- теоретические сведения по вопросам гигиены, самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила соревнований по видам спорта

Если студент по состоянию здоровья не может заниматься на практических занятиях, в этом случае он пишет и защищает реферативную работу.

4.4. Практические занятия

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного опыта деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физической культуре.

На учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта предусматривается совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям, навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты

движений, ловкости и гибкости. Для этого используются физические упражнения отдельных видов легкой атлетики, спортивные игры, кроссовая подготовка, упражнения общей и профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительные системы физических упражнений и т.д.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов определяются в рабочей программе по учебной дисциплине и утверждаются на заседании кафедры по физическому воспитанию.

В процессе обучения используются различные методы: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; метод круговой тренировки; сенсорные методы; зрительные методы; слуховой, звуковой метод.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания.

Первое учебно-тренировочное занятие организационно-методическое. На последнем занятии в каждом семестре подводятся итоги успеваемости студентов.

Учебно-тренировочные занятия включают в себя следующие темы: общефизическую и профессионально-прикладную подготовку, специальную подготовку, технико-тактическую подготовку, соревнования.

Лыжный спорт

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.

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.

Технико-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 технике перехода с хода на ход.

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.

Таблица 3 - Содержание практических занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочные занятия			328
	Тема 1 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	ОРУ	Техника выполнения упражнений Практические задания	8
		Техника выполнения специальных беговых упражнений	Техника выполнения упражнений	6
		Техника и тактика бега на короткие дистанции	Техника выполнения упражнений Тестирование	16
		Техника и тактика бега на длинные дистанции	Техника выполнения упражнений Тестирование	10
		Кроссовая подготовка	Техника выполнения упражнений	28
		Техника и тактика эстафетного бега	Техника выполнения упражнений	8
		Спортивные и подвижные игры	Практические задания	14
		Развитие общей выносливости	Тестирование	
		Развитие ловкости, координации движений	Тестирование	14

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		Развитие силы	Тестирование	20
		Развитие быстроты, скоростно-силовых способностей	Тестирование	16
		Развитие гибкости	Тестирование	10
	Тема2 Специальная подготовка	Техника выполнения специальных беговых упражнений	Техника выполнения упражнений	20
		Техника выполнения имитационных упражнений на месте	Техника выполнения упражнений	20
		Техника выполнения имитационных прыжковых упражнений в движении	Техника выполнения упражнений	20
		Развитие специальной выносливости	Тестирование	20
		Развитие скоростной выносливости	Тестирование	20
	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники - поворотов на месте на лыжах (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 («полуёлочка», «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)	Техника выполнения упражнений	40
		Совершенствование тактики преодоления дистанции	Практические задания	20
	Тема 4. Соревнования	Совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах в условиях соревнований	Тестирование	8
		Совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	Тестирование	10

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Студенты могут использовать следующие формы самостоятельной работы: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебы время.

Одной из форм самостоятельной работы можно считать написание реферативной работы студентами, освобожденными от практических занятий длительное время.

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических занятий с формируемыми компетенциями представлены в таблице 6

Таблица 6 - Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и вопросами итогового контроля знаний студентов

Компетенции	ПЗ
ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия	1-164
ОК 7 – способность к самоорганизации и самообразованию;	1-164
ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-164

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура /М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Д.Н. Давыденко и др. 2-е изд., стер. – М.: Изд-во «КРОНУС», 2013, - 424с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014 – 448 с.: табл.- (Высшее образование). Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>
3. Муллер А.Б. Физическая культура студента: учеб. пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский. – М.; ИНФРА-М; Красноярск; Сиб. федер. ун-т, 2018. – 170 с.- (Высшее образование: Бакалавриат).
4. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2012. 464 с.
5. 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», 2014. - 480 с. (сер. Бакалавриат) ISBN 978-5-4468-0491-7.

6.2. Дополнительная литература

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 направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» (уровень бакалавриата) утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 октября 2015 года № 1084;
6. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье/ Н.М. Амосов. – М.: ФиС, 1986. -191 с.
7. 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.

8. 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.
9. 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.
10. Гелецкая Л.Н., Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие /Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.
Код доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271591&sr=1
11. 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).
12. Готовцев П.И., Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский - М.: ФиС, 1994. - 32 с.
13. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб./ В.И. Дубровский. – М.;ВЛАДОС, 2005. - 528 с.
14. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГУ, 1996. - 32 с.
15. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. - М.: АО «Аспект Пресс», 1995. -144с.
16. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. – Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>
17. Массовая физическая культура в вузе: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. - М.: Высшая школа, 1991. - 240 с.
18. Материалы к теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура» (часть 1): Учебное пособие/Под, общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб., 1997. - 158 с.
19. Михонин А.А. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания: Учебное пособие /А.А. Михонин. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 88 с.
20. 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
21. Основы физической культуры и здорового образа жизни: 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. - 107 с.
22. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ П.В. Половников - СПб.: СПбГТУ, 1996. - 50 с.
23. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. - СПб.: СПбГТУ, 1997. - 48 с.
24. 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.
25. Словарь-справочник. Основные термины и понятия, используемые в физическом воспитании студентов / Сост. С.С. Крючек, П.В. Половников. - СПб.: Изд. центр СПбГМТУ, 1996. -175 с.
26. Спортивная физиология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца. - М., ФиС, 1996.
27. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Чинкин, А.С. Назаренко.- Москва: Спорт, 2016 - 120 с. ISBN: 978-5-9907239-2-4
28. 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.
29. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2000 - 448 с. ISBN 5-8297-0010-7 (в пер.)

30. Физическая культура / Е.Л. Чеснова - М.: Директ-Медиа, 2013, 160 с. .ISBN:978-5-4458-3076-4
31. 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.
32. Физическое воспитание: Учебник под ред. В.А. Толовина, В.А. Маслякова и др. - М., Высшая школа, 2003.
33. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: ФиС, 1991.- 224 с.

6.3. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. 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.
2. 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.

6.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://lib.sportedu.ru/>
<http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
<http://window.edu.ru/resource/029/72029>
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. – Режим доступа: <http://www.studsport.ru>
<http://teoriya.ru> Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК
<http://lesgaft-notes.spb.ru/> Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта»
<http://elibrary.ru> Портал Научная электронная библиотека
<http://bmsi.ru> Портал Библиотека международной спортивной информации
<http://www.skisport.ru/> Портал Журнал «Лыжный спорт»
<http://www.vniifk.ru> - сайт журнала Вестник спортивной науки.
<http://www.flgr.ru/> Портал Федерация лыжных гонок России

6.5. Программное обеспечение

Программное обеспечение не предусмотрено.

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности, тестирование техники двигательных навыков, реферат, посещаемость занятий.

Итоговый контроль – зачет

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки для студентов разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально прикладную физическую подготовленность с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

При изучении курса организуется текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде зачета, с целью оценивания окончательных результатов практических навыков по дисциплине «Базовые виды спорта: Лыжный спорт». Зачет не входит в общую трудоемкость дисциплины в зачетных единицах.

Текущий контроль оценки осуществляется преподавателем в течение 1-6 семестров путём тестирования для определения уровня физической и технической подготовленности, проверки реферативных работ (для студентов, освобожденных от практических занятий) и оценка регулярности посещения учебно-тренировочных занятий. Общая оценка за семестр определяется как зачтено (не зачтено).

	Итоговая оценка за семестр	Показатели
1	Оценка общей и профессионально-прикладной физической подготовленности	Контрольные тесты
	Оценка уровня технической подготовленности	Техника выполнения двигательного действия
2	Оценка уровня теоретических знаний (для освобожденных студентов)	Реферат
3	Оценка посещаемости учебных занятий	Подсчет процента посещаемости по учебному журналу

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного уровня минимума обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 контрольных заданий, включая 3 обязательных. Обязательные тесты проводятся в начале года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности и в конце года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. Оценка выполнения контрольных заданий (тестов) по общей и профессионально-прикладной физической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

Критерии оценки физической подготовленности студентов

Обязательные контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности.

№	Направленность задания	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
Девушки						
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

Юноши						
4	На скоростно-силовую подготовленность -бег 100м (сек)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
5	На силовую подготовленность -подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6	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
Девушки						
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 туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее
Юноши						
4	Прыжки в длину с места	250	240	230	223	215
5	Поднимание прямых ног к перекладине из положения виса	10	7	5	3	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	7	5
7	Наклон туловища вперед из положения сидя	13	9	7	5	4 и менее

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.

- **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.

Студенты освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья пишут и защищают реферативную работу. Устный опрос при защите реферативной работы позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, вести диалог, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Реферативные работы позволяют формировать навыки исследовательской работы, самоорганизации и самообразования. Выполнение студентом реферативной работы позволяет ему расширить научный кругозор, получить теоретические и практические знания по дисциплине «Физическая культура», формирует практические навыки сбора и обработки информации, выработки умений провести самостоятельный анализ результатов исследования, правильно их оформить, литературно грамотно изложить.

Критерии оценки реферативных работ:

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- **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.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения учебного процесса кафедра физического воспитания располагает следующим материально-техническим обеспечением: спортивным залом 24 х 12 м. с инвентарным обеспечением, тренажерным залом 80 кв.м с инвентарным обеспечением, лыжной базой на 40 пар лыж, 4 раздевалками, учебной аудиторией.

На открытом воздухе занятия проводятся в ТОЦ «Орленок» и стадионе спортивного комплекса «Анненки»

Кафедра имеет 2 компьютера с выходом в интернет, многофункциональное устройство.

9. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения дисциплины

Занятия по лыжному спорту проводятся на местности, большей частью пересеченной, в любую погоду (мороз, снегопад, оттепель) и требуют от занимающихся значительных энерготрат. 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 закаливания, 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 свежеснеженным 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 задолжностей по пропущенным занятиям осуществляется студентами на отработках согласно графику консультации преподавателя.

	Критерии	Способ ликвидации задолжностей
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

10. Методические рекомендации студентам по самостоятельной работе.

Методические указания по физической подготовленности

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.

Основная направленность упражнения: развивает верхние пучки прямых мышц живота.

Приседание на одной ноге («пистолет»)

Исходное положение: стоя на одной ноге, другая впереди, не касается пола, руки свободно, но не касаются ног. Приседать 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 сходжение, наступая всей стопой на скамейку. В течение 30 секунд движение начинается с правой ноги, а последующие 30 секунд – с левой. Счёт ведётся 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. Приседать и выпрямляться 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

Методические указания по проведению ОРУ на месте (Общеразвивающие упражнения)

Если количество занимающихся меньше десяти, ОРУ можно провести в кругу. При большом количестве проведение разминки целесообразнее проводить, стоя в 2, 3 или 4-х шеренгах.

При проведении разминки в кругу руководитель стоит вместе со всеми (но не в центре круга) и выполняет упражнения в ту же сторону, что и все остальные. Если разминка проводится в нескольких шеренгах, то руководитель стоит лицом к занимающимся и выполняет упражнения, используя «зеркальный показ».

Комплекс состоит из упражнений, воздействующих на все группы мышц: шея, плечевой пояс, туловище, ноги. В конце комплекса – прыжки и ходьба на месте.

Количество упражнений на каждую группу мышц – не менее 4 – 5. Для крупных мышц требуется больше упражнений, чем для мелких. В зависимости от дальнейшего вида занятий добавляются специальные упражнения. Например, если после разминки предстоит играть с мячом значит, необходимо размять дополнительно кисти и пальцы рук во избежание травм. Для занятий по легкой атлетике после комплекса ОРУ проводятся беговые и прыжковые упражнения и т. д. Количество повторений каждого упражнения (дозировка) – 10 – 12 раз.

Темп рывковых и маховых упражнений должен быть более быстрым, чем в упражнениях на гибкость, на растяжку.

Во время выполнения упражнений ведётся ритмический подсчёт (раз – два – три – четыре) без пауз при подсчёте. Вместо подсчёта можно использовать подсказ (вправо – влево – вперёд – назад). Если по ходу упражнения делаются какие – либо поправки, указания, замечания, то они выполняются под ритм счёта (наклон – ниже – три – четыре).

Порядок и команды для проведения комплекса ОРУ.

1. Личный показ руководителем упражнения с подсчётом в том ритме, в котором оно будет выполняться.
2. «Исходное положение (И. П.) – принять!»
3. «Упражнение (вправо; с правой руки; с левой ноги и т. д.) начи – най!» и сразу начинается подсчёт или подсказ.
4. На последний счёт – команда «Стой! (раз – два – три – «Стой!»)

Примечания:

а) показ упражнений должен быть образцовым;

б) вместо команды «И. П. – принять!» можно применять следующие команды: «Правую (левую) руку вверх ставь!»; «Упор присев принять!»; «Прыжком ноги врозь, руки на пояс ставь!» и т. д.;

- в) между упражнениями не должно быть больших пауз;
- г) команды, а затем подсчёт должны выполняться чётко и достаточно громко;
- д) упражнения выполняются на 4 или 8 счётов, но не на 3, 5, 6 и т.д. счётов.

Примерный комплекс упражнений без предметов

1. И. П. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 – наклон головы назад до отказа; 4 – и.п.; 5 – 6 – 7 – наклон головы вперед; 8 – и. п.
3. И. П. – о.с. 1 – 2 – 3 – наклон головы вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
4. И. П. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
5. И. П. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. П. – руки к плечам. 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.
7. И. П. – стойка ноги врозь, руки сзади в замок. 1 – 3 – три пружинящих отведения рук вправо; 4 – и. п. 5 – 8 – то же в другую сторону.
8. И. П. – правая рука вверх, кисти в кулак. На каждый счет рывки руками со сменой положения рук.
Методические указания. Руки напряжены, амплитуда движения и силу рывка увеличивать постепенно.
9. И. П. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона вперед, стараясь головой коснуться правого колена; 4 – и. п. То же с наклоном к левой ноге.
10. И. П. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки за ногой; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
11. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
12. И. П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. П. – о. с., руки на поясе. 1 – наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. П. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. П. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 – упор лежа; 4 – и. п.
17. И.П. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в левой ногой.
18. И. П. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Таблица 6 - Применение активных и интерактивных образовательных технологий

№ п/п	Тема и форма занятия	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Кол-во часов	
Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка				
1	ОРУ Техника выполнения специальных беговых упражнений.	ПЗ	Творческие задания	2
2	Высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
3	Бег на короткие дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
4	Бег на средние дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
5	Челночный бег	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
7	Эстафетный бег		Имитационные игры	2
8	Кроссовая подготовка	ПЗ	Имитационные игры: решение ситуационных задач	12
9	Бег на длинные дистанции	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций Соревнования	4
10	Круговая тренировка.		Работа в малых группа	4
11	Развитие физических качеств.		Имитационные игры	6
12	Игры и эстафеты.		Имитационные игры	2
Тема 2. Специальная подготовка				
1	Техники выполнения специальных упражнений	ПЗ	Работа в малых группа	2
2	Техники выполнения имитационных упражнений на месте и в движении	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
3	Развитие специальной выносливости	ПЗ	Работа в малых группа	2
4	Развитие скоростной выносливости	ПЗ	Работа в малых группа	2
Тема 3. Техничко-тактическая подготовка				
1	Техника поворотов на месте на лыжах	ПЗ	Имитационные игры: анализ конкретных ситуаций	2
2	Техника скользящего шага	ПЗ	Взаимообучение	2
3	Техника попеременного двухшажного хода	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра	4
4	Техника одновременных ходов		Разбор конкретных ситуаций	2
5	Техника спусков на лыжах	ПЗ	Взаимообучение	2
6	Техника подъёмов на лыжах	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
7	Техника поворотов в движении на лыжах	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
8	Техника торможений на лыжах	ПЗ	Разбор конкретных ситуаций	2
9	Техника одновременного двухшажного конькового хода	ПЗ	Взаимообучение	4
10	Техника попеременного двухшажного конькового хода	ПЗ	Взаимообучение, ролевая игра	2
	Техника и тактика передвижения на лыжах в условиях соревнований	ПЗ	Соревнования	4
	Тестирование	ПЗ	Соревнования	6
Всего:			82	

Таблица 7 – Показатели и методы оценки результатов подготовки бакалавров по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»

№ п/п	Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Форма контроля	Разделы дисциплины, темы и их элементы
1	ОК 6 – способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные и культурные различия	Знать: - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры Уметь: - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, владеть культурой общения; Владеть: - навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений	Опрос Реферат Практические задания Опрос Практические задания Опрос	Раздел 1 тема 1-4, Раздел 1 тема 1-4, Раздел 1 тема 1-4,
2	ОК 7 – способность к самоорганизации и самообразованию	Знать: - основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий лыжным спортом различной направленности и контроль за их эффективностью; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий избранным видом спортом; - методические основы лыжного спорта, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда - факторы и причины травматизма во время проведения учебно-тренировочных рекреационных и реабилитационных занятий по лыжному спорту и пути его предупреждения; меры обеспечения безопасности жизни и здоровья при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту, приемы самостраховки в лыжном спорте, основы первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему; Уметь:	Тестирование Опрос Реферат Опрос Реферат Тестирование Опрос Тестирование Опрос Реферат Тестирование Опрос Реферат	Раздел 1 тема 1-4, Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4

	- правильно демонстрировать технику лыжных ходов, эффективно использовать ее в условиях тренировочной, соревновательной деятельности и организации собственного досуга; анализировать технику передвижения на лыжах, выявлять причины возникновения ошибок в технике движений, использовать приемы и средства для их устранения; - использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни - проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры; - корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях лыжным спортом; - учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями и лыжным спортом; проводить самоконтроль при занятиях лыжным спортом - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий лыжным спортом, владеть культурой общения; - применять и выполнять правила личной гигиены и закаливания организма; - подбирать правильно экипировку, пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности учебно-тренировочных и самостоятельных занятий лыжным спортом. - применять в физкультурной и спортивной деятельности правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и лыжным спортом; Владеть: - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и само страховки при занятиях лыжным спортом и физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных	Практические задания Опрос Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 3 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 3,4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 3,4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
--	--	--	---

		случаях; - навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий лыжным спортом; - навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	Практические задания Опрос Практические задания Опрос Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
	ОК 8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - роль и значение лыжного спорта в формировании общей культуры личности, в приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - влияние лыжного спорта на укрепление здоровья (оздоровительную и развивающую эффективность), профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - основные требования к организации здорового образа жизни, самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни; методы оценки уровня здоровья; основы индивидуальных программ здорового образа жизни; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики лыжного спорта; влияние определенных упражнений на организм, методику развития физических качеств средствами лыжного спорта, основные принципы, методы и факторы регуляции оптимальной нагрузки при занятиях лыжным спортом, основы гигиены, самоконтроля при занятиях лыжным спортом - специальную терминологию и базовые понятия; технику двигательных действий способов передвижения на лыжах; теорию и методику обучения технике способам передвижения на лыжах; причины возникновения ошибок в технике движений, приемы и средства для их устранения; - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; особенности планирования индивидуальных занятий лыжным спортом различной направленности и контроль за их эффективностью; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий лыжным спортом; - методические основы лыжного спорта, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение	Опрос Реферат Опрос Реферат Опрос Реферат Реферат Опрос Реферат Тестирование Опрос Реферат Реферат Опрос Опрос Реферат	Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4

	производительности труда - правила соревнований по лыжному спорту, особенности организации и проведения соревнований по лыжному спорту; - факторы и причины травматизма во время проведения учебно-тренировочных рекреационных и реабилитационных занятий по лыжному спорту и пути его предупреждения; меры обеспечения безопасности жизни и здоровья при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту, приемы самостраховки в лыжном спорте, основы первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему; Уметь: - правильно демонстрировать технику лыжных ходов, эффективно использовать ее в условиях тренировочной, соревновательной деятельности и организации собственного досуга; анализировать технику передвижения на лыжах, выявлять причины возникновения ошибок в технике движений, использовать приемы и средства для их устранения; - использовать приобретенные знания повышения работоспособности в учебной, а также в последующей профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни - проводить самостоятельные занятия, составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы физических упражнений оздоровительной (с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью) и адаптивной (лечебной) физической культуры; - корректировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях лыжным спортом; - учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями и лыжным спортом; проводить самоконтроль при занятиях лыжным спортом - управлять своими эмоциями, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий лыжным спортом, владеть культурой общения; - применять и выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - применять и выполнять правила личной гигиены и закаливания организма; - подбирать правильно экипировку, пользоваться современным спортивным инвентарем, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности учебно-тренировочных и самостоятельных занятий лыжным спортом. - применять в физкультурной и спортивной деятельности правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и лыжным спортом; Владеть: - контролем эффективности техники лыжных ходов - способами нормирования и контроля	Реферат Опрос	Раздел 1 темы 4
		Реферат Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 3
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 1-4
		Практические задания Опрос	Раздел 1 темы 3

	соревновательных и тренировочных нагрузок при занятиях лыжным спортом; - обучением двигательных действий в видах лыжного спорта - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - навыком составления комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и само страховки при занятиях лыжным спортом и физическими упражнениями, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях; - навыками социального взаимодействия на основе принятых моральных и правовых норм, демонстрируя уважение к людям, толерантность к другой культуре, готовностью к поддержанию партнерских отношений. - навыками контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; - навыками определения уровня индивидуального физического развития и двигательной подготовленности, эффективность занятий лыжным спортом; - навыками определения дозировки физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений - навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;	Опрос Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Практические задания Опрос Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания Практические задания	Раздел 1 темы 3 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4 Раздел 1 темы 1-4
--	--	---	--



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 зооинженерный
Кафедра физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

(ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ)

(приложение)

для подготовки бакалавров

по ФГОС ВО

Направление 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»
шифр – название направления подготовки

Профиль «Землеустройство»
(название профиля)

Форма обучения заочная

Курс 1

Сессия 1-6

Калуга, 2017

Организационно-методические данные дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов и в зачетные единицы не переводится. Распределение по видам работ и по сессиям представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение трудоёмкости дисциплины «Базовые виды спорта» по видам работ по сессиям

«Физическая культура и спорт» вид учебной работы	Трудоёмкость				
	зач. ед.	час.	по сессиям		
			2	4	6
Итого академических часов по учебному плану	-	328	108	102	118
Контактные часы всего, в том числе:	-	14	4	4	6
Учебно-тренировочные занятия	-	14	4	4	6
Самостоятельная работа (СРС)	-	314	104	98	112
в том числе:	-				
самоподготовка	-	226	100	94	108
Контроль	-	12	4	4	4
Вид контроля (зачет)	-		зачет	зачет	зачет

Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплины

Дисциплина «Базовые виды спорта»	
Раздел 1. «Учебно-тренировочный»	Раздел 2. «Контрольный»

Рисунок 1 – Содержание разделов дисциплины «Базовые виды спорта»

Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»	
Тема 1. Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка
Тема 2. Специальная физическая подготовка	Тема 4. Соревнования

Рисунок 2 - Раздел 1 – «Учебно-тренировочный»

Раздел 2 – «Контрольный»	
Оценка посещаемости учебных занятий	Контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности

Рисунок 3 – Раздел 2 – «Контрольный»

4.2. Трудоёмкость разделов и тем дисциплины

Таблица 2 - Трудоёмкость дисциплины

Наименование Разделов и тем дисциплины	Всего часов на тему	Контактная работа		Внеаудиторная работа (СР)
		Л	ПЗ	
Раздел 1 «Учебно-тренировочный»	316	-	14	302
Тема 1 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	106	-	6	100
Тема 2 Специальная физическая подготовка	102	-	2	100
Тема 3 Техничко-тактическая подготовка	96	-	6	90
Тема 4. Соревнования	12	-	-	12
Раздел 2. «Контрольный»	12		-	12
ИТОГО	328	-	14	314

4.3. Содержание дисциплины

Теоретический материал по дисциплине «Базовые виды спорта» дается в виде бесед, пояснений, объяснения техники выполнения двигательного действия.

Теоретический материал включает в себя:

- требования по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях (общие; по видам спорта; по выполнению отдельного физического упражнения), сведения по осуществлению страховки и само страховки при выполнении упражнений и первой доврачебной помощи при травмах пострадавшему;
- специальная терминология и базовые понятия;
- сведения о влиянии определенных упражнений на организм,
- сведения по методике развития двигательных качеств
- теоретические сведения по технике выполнения двигательного действия и рассмотрение общих ошибок;
- сведения по тактической подготовке
- теоретические сведения по вопросам гигиены, самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила соревнований по видам спорта

Если студент по состоянию здоровья не может заниматься на практических занятиях, в этом случае он пишет и защищает реферативную работу.

4.4. Практические занятия

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических занятий и методических умений в применении разнообразных средств физической культуры для приобретения индивидуального и коллективного опыта деятельности.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно – ценностного отношения к физической культуре.

На учебно-тренировочных занятиях по избранному виду спорта предусматривается совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям, навыкам), физическая подготовка с целью развития качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Для этого используются физические упражнения отдельных видов легкой атлетики, спортивные игры, кроссовая подготовка, упражнения общей и профессионально-прикладной физической подготовки, оздоровительные системы физических упражнений и т.д.

На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.

Средства, направленные на обучение двигательным действиям, развитие и совершенствование психофизических способностей, личностных качеств и свойств студентов определяются в рабочей программе по учебной дисциплине и утверждаются на заседании кафедры по физическому воспитанию.

В процессе обучения используются различные методы: метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; метод круговой тренировки; сенсорные методы; зрительные методы; слуховой, звуковой метод.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного).

Первое учебно-тренировочное занятие организационно-методическое. На последнем занятии в каждом семестре подводятся итоги успеваемости студентов.

Учебно-тренировочные занятия включают в себя следующие темы: общефизическую и профессионально-прикладную подготовку, специальную подготовку, технико-тактическую подготовку, соревнования.

Лыжный спорт

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.

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.

Технико-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 технике перехода с хода на ход.

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.

Таблица 3 - Содержание практических занятий и контрольных мероприятий

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочные занятия			14
	Тема 1 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	Техника и тактика бега на короткие дистанции	Техника выполнения упражнений Тестирование	1
		Техника и тактика бега на длинные дистанции	Техника выполнения упражнений Тестирование	1
		Кроссовая подготовка	Техника выполнения упражнений	2
		Развитие физических качеств	Тестирование	2
	Тема2 Специальная подготовка	Техника выполнения имитационных упражнений на месте и в движении	Техника выполнения упражнений	1
		Развитие специальной выносливости	Тестирование	1
	Тема 3. Техничко-тактическая подготовка	Совершенствование элементов техники - поворотов на месте на лыжах (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 («полуёлочка», «ёлочка», «лесенка»); - поворотов в движении на лыжах (переступанием, плугом, упором); - торможений на лыжах (плугом, упором); - полуконькового хода; - одновременного двухшажного конь-кового хода; - одновременного одношажного конь-кового	Техника выполнения упражнений	4

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	№ и название практических занятий с указанием контрольных мероприятий	Вид контрольного мероприятия	Кол-во часов
		хода; - попеременного двухшажного конь-кового хода; - попеременного двухшажного конь-кового хода со свободным движением рук (с махами, без махов)		
		Совершенствование тактики преодо-ления дистанции	Практические задания	2

4.5. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Студенты могут использовать следующие формы самостоятельной работы: самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом; занятия в спортивных клубах, секциях и группах по интересам; массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия

Одной из форм самостоятельной работы можно считать написание реферативной работы студентами, освобожденных от практических занятий.

4.5.1. Перечень самостоятельной работы

№ п/п	№ раздела и темы	Перечень рассматриваемых вопросов для самостоятельного изучения	Кол-во часов
1	Раздел 1 Учебно-тренировочные занятия		302
	Тема 1 Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка	- совершенствование техники бега на короткие дистанции; - совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; - равномерный и повторный бег по пересеченной местности - совершенствование тактических действий при различных условиях бега и распределение сил по дистанции - воспитание психофизических качеств личности - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации и воспитанию качеств личности.	100
	Тема2 Специальная подготовка	- совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений - совершенствование техники выполнения имита-ционных упражнений на месте - совершенствование техники выполнения имита-ционных прыжковых упражнений в движении - развитие специальной и скоростной выносливости	100
	Тема 3. Техничко-тактичес-кая подготовка	Совершенствование элементов техники	90
	Тема 4. Соревнования	- совершенствование техники и тактики передвижения на лыжах в условиях соревнований - совершенствование физических качеств в соревновательных условиях	12
2	Раздел 2 Контрольный	- сдача норм комплекса ГТО - участие в спортивно-массовых мероприятиях	12
ВСЕГО			314

5. Взаимосвязь видов учебных занятий

Взаимосвязь учебного материала лекций, практических занятий с формируемыми компетенциями представлены в таблице 4

Таблица 4 – Взаимосвязь компетенций с учебным материалом и вопросами итогового контроля знаний студентов

Компетенции	ПЗ
ОК 7 – способность к самоорганизации и самообразованию; ОК 9 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-164 1-164

7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций

Виды текущего контроля: контрольные задания (упражнения тесты) определения физической подготовленности, тестирование техники двигательных навыков, реферат, посещаемость занятий.

Итоговый контроль – зачет

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки для студентов разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально прикладную физическую подготовленность с учетом специфики подготовки специалистов в вузе.

При изучении курса организуется текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация в виде зачета, с целью оценивания окончательных результатов практических навыков по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Текущий контроль оценки осуществляется преподавателем в течение 2,4,6 сессии путём тестирования для определения уровня физической и технической подготовленности, проверки реферативных работ (для студентов, освобожденных от практических занятий) и оценки регулярности посещения учебно-тренировочных занятий. Общая оценка за семестр определяется как зачтено (не зачтено).

	Итоговая оценка за семестр	Показатели
1	Оценка общей и профессионально-прикладной физической подготовленности	Контрольные тесты
	Оценка уровня технической подготовленности	Техника выполнения двигательного действия
2	Оценка уровня теоретических знаний (для освобожденных студентов)	Реферат
3	Оценка посещаемости учебных занятий	Подсчет процента посещаемости по учебному журналу

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного уровня минимума обязательных и дополнительных тестов, разработанных кафедрой физического воспитания для студентов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки специалистов в вузе, основанных на государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Контрольные упражнения для оценки физической
подготовленности студентов (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	6	7	13	5	6	10
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	8	11	16	7	9	13
5	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40

**Контрольные упражнения для оценки физической
подготовленности студентов (возрастная группа от 30 до 39 лет)**

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	4	6	0	2	4
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220	225	235	210	215	225

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		1	3	5	1	3	5
1	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	6	8	12	6	8	12

	(количество раз)						
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	7	9	0	4	6
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	150	165	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40

Усвоение материала определяется по уровню овладения практическими умениями и навыками и их использования на оценку не ниже "удовлетворительно". Оценка физической подготовленности студентов определяется из расчета среднего количества очков по 4 тестам, вынесенным на семестровый зачет. Суммарная оценка физической подготовленности определяется средним количеством очков по тестам, вынесенным на семестровый зачет, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 1 очко.

Оценка контрольных заданий по общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка контрольных заданий в очках	1,0	3,0	3,5

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.

- **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.

Критерии посещаемости занятий

Учебно-тренировочные занятия посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного 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. Пропущенные занятия по неуважительной причине отрабатываются.

Студенты освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья пишут и защищают реферативную работу. Устный опрос при защите реферативной работы позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, вести диалог, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки.

Реферативные работы позволяют формировать навыки исследовательской работы, самоорганизации и самообразования. Выполнение студентом реферативной работы позволяет ему расширить научный кругозор, получить теоретические и практические знания по дисциплине «Физическая культура», формирует практические навыки сбора и обработки информации, выработки умений провести самостоятельный анализ результатов исследования, правильно их оформить, литературно грамотно изложить.

Критерии оценки реферативных работ:

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата;

	- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

- **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.

Итоговая отметка по дисциплине «Базовая физическая культура» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность).

- **оценка «зачтено»** выставляется студенту, если зачётные тесты выполнены на оценку не ниже удовлетворительно. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков

- **оценка «не зачтено»** – выставляется студенту, если зачётные тесты не выполнены. Техника выполнения упражнений неправильная, присутствуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

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

Приложение к рабочей программе составлено в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» и учебным планом КФ РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева для студентов заочного отделения по направлению 21.03.02 «Землеустройство и кадастры»