


федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Мичуринский государственный аграрный университет»

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического совета  
университета  
(протокол от 22 июня 2023 г. № 10)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
 С.В. Соловьев  
«22» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ  
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальность 36.05.01 Ветеринария  
Специализация Ветеринария  
Направленность (профиль) Ветеринария  
Квалификация Ветеринарный врач

Мичуринск, 2023

## 1. Цели освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту. Лыжная подготовка являются формирование физической культуры обучающегося, навыков и способностей методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры и спорта, позволяющие обучающемуся сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Достижение цели реализуется путем решения следующих задач:

- осознание обучающимися понимания социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физического самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- обеспечение физической культуры и спорта, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту Лыжная подготовка относится к Блоку 1 Дисциплины (модули), Часть, формируемая участниками образовательных отношений, Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Лыжная подготовка (Б 1.В.ДВ.08.04).

Освоение дисциплины является необходимым при прохождении учебной общепрофессиональной практики, учебной клинической практики, учебной практики научно-исследовательской работы (получение первичных навыков научно-исследовательской работы).

## 3. Планируемые результаты по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование: общекультурных компетенций.

**УК-3** - Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

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

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
	низкий (допороговый) компетенция не сформирована	пороговый	базовый	продвинутый
УК-3				
ИД-1 <sub>УК-3</sub> Демонстрирует способность	Не может продемонстрировать способность	Допускает ошибки при демонстрации	Достаточно успешно демонстрирует	Уверенно демонстрирует способность

работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения	работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения	способности работать в команде, реализации лидерских качеств и умений	способность работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения	работать в команде, реализовывать лидерские качества и умения
ИД-2 <sub>УК-3</sub> – Демонстрирует организаторские способности при работе в коллективе	<b>Не может</b> демонстрировать организаторские способности при работе в коллективе	<b>Допускает ошибки</b> при демонстрации организаторских способностей при работе в коллективе	<b>Достаточно успешно</b> демонстрирует организаторские способности при работе в коллективе	<b>Уверенно</b> демонстрирует организаторские способности при работе в коллективе
ИД-3 <sub>УК-3</sub> – Осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	<b>Не может</b> осуществлять выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	<b>Допускает ошибки</b> при выборе стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	<b>Достаточно успешно</b> осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)	<b>Уверенно</b> осуществляет выбор стратегий и тактик взаимодействия с различными категориями людей (в зависимости от целей подготовки – по возрастным особенностям, по этническому и религиозному признаку, по принадлежности к социальному классу)
<b>УК-7</b>				
ИД-1 <sub>УК-7</sub> – Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Не может</b> понять оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений для организма и личности обучающихся, основы организации физкультурно-оздоровительной деятельности	<b>Допускает ошибки</b> при объяснении собственного понимания оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ	<b>Достаточно успешно</b> объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ	<b>Уверенно</b> объясняет собственное понимание оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений для организма и личности обучающихся, основ организации

		организации физкультурно-оздоровительной деятельности	организации физкультурно-оздоровительной деятельности	физкультурно-оздоровительной деятельности
ИД-2УК-7 – Оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Не может</b> оценить личный уровень сформированности и показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Допускает ошибки</b> при оценке личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Достаточно успешно</b> оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	<b>Уверенно</b> оценивает личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

В результате изучения элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту, обучающийся должен:

**Знать:**

- основные понятия о физической культуре и спорте человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;
- особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда и понимать важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья;
- социально-психологические основы физического развития и воспитания личности;

**Уметь:**

- управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии;
- самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами и применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований;
- воспитывать индивидуально-психологические и социально-психологические свойства личности и применять средства спортивных состязаний;
- самостоятельно организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

**Владеть:**

- с способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий;
- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности и обеспечивать выполнение правил техники безопасности
- способностью передавать систему формирования индивидуальной здоровьесберегающей жизнедеятельности.

### 3.1. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины (модуля) и формируемых в них универсальных компетенций

Разделы, темы дисциплины	Компетенции		
	УК-3	УК-7	общее количество компетенций
Раздел 1. Теоретический раздел	+	+	2
Раздел 2. Практический раздел	+	+	2
2.1. Методико-практический подраздел	+	+	2
2.2 Учебно-тренировочный подраздел	+	+	2
2.3. Контрольный подраздел	+	+	2

### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

На изучение дисциплины «Элективная дисциплина (модуля) по физической культуре и спорту «Лыжная подготовка» отводится 328 акад. часа, которые распределяются на пять семестров.

#### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид занятий	Всего акад. часов						
	Всего часов	по очной форме обучения					по заочной форме 2 курс
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	64	72	64	56	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем,	328	72	64	72	64	56	4
Аудиторные занятия, в т.ч.	328	72	64	72	64	56	4
практические занятия	328	72	64	72	64	56	4
Самостоятельная работа							320
Проработка учебного материала по дисциплине (материалов сетевых ресурсов, выполнение контрольных нормативов)							310
Выполнение контрольной работы							10
Контроль							4
Вид итогового контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 4.2. Лекции не предусмотрены

#### 4.3. Лабораторные работы не предусмотрены

#### 4.4. Практические занятия

№ П/П	Тема практических занятий	Объём, акад. час	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
	Основная медицинская группа		
1.	Элективная дисциплина «Лыжная подготовка»	328	
2.	Инструктаж по технике безопасности	10	
3.	Обучение и совершенствование техники в лыжной подготовке	160	4
4.	Общефизическая подготовка.	80	
5.	Специальная физическая подготовка	80	
6.	Контрольные нормативы	8	
	<b>Специальная медицинская группа</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности	8	
2.	Общефизическая подготовка.	80	
3.	Обучение и совершенствование техники в лыжной подготовке	160	4
4.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	70	
5.	Контрольные нормативы	10	
	Всего	328	
	<b>Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)</b>		
1.	Инструктаж по технике безопасности	8	
2.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды).	80	
3.	Обучение и совершенствование техники в лыжной подготовке	160	4
4.	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	70	
5.	Контрольные нормативы	10	
	Всего	328	

#### 4.5. Самостоятельная работа обучающегося

Подготовка обучающихся к учебным занятиям по элективной дисциплине (модуля) по физической культуре и спорту «Лыжная подготовка» заключается в прочтении учебного материала по темам занятий и подготовке рефератов.

Подготовка обучающихся к учебным занятиям по разделу «Учебно-тренировочный» заключается в приготовлении спортивной формы.

#### 4.6. Выполнение контрольной работы, обучающимися по заочной форме обучения

Целью контрольной работы по элективной по элективной дисциплине (модуля) по физической культуре и спорту «Лыжная подготовка» является рассмотрение теоретических знаний в области физической культуры и спорта по формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; формированию спортивных двигательных умений и навыков; приобретению базовых знаний научно-практического характера.

Контрольная работа должна: выполняться на стандартных листах формата А4, иметь титульный лист, план работы с нумерацией страниц в соответствии с его пунктами, введение,

текст самой работы, заключение, список литературы, использованной при написании, приложения, если таковые имеются, быть сдана на кафедру не менее чем за 14 дней до начала сессии.

Обучающиеся, сдавшие письменные работы позже установленного срока, до сдачи зачета не допускаются.

Титульный лист должен быть оформлен по форме и в обязательном порядке должен содержать название кафедры, на которой выполняется работа, название предмета и тему, по которой выполняется работа, Ф.И.О. и регалии преподавателя, проверяющего работу; Ф.И.О. и курс обучающегося, выполнившего работу.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Текст работы пишется только с одной стороны листа.

Список литературы должен содержать не менее 3 источников, на которые в тексте работы в обязательном порядке должны содержаться ссылки. Текст без ссылок и списка литературы не проверяется и не рецензируется.

Источники в списке литературы должны быть оформлены следующим образом: Ф.И.О. автора. Название монографии без кавычек. Место издания, год издания. Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название журнала или газеты без кавычек. Год издания. Номер.

Ф.И.О. автора. Название статьи без кавычек // Название сборника без кавычек / под ред. Ф.И.О. Место издания, год издания.

Список литературы должен быть составлен в алфавитном порядке по фамилиям авторов.

Объем письменной работы должен быть не менее 12 машинописных листов. Текст печатается шрифтом размера 14 и с интервалом 1.5, при отступах от левого края 3 см, правого и верхнего – 1.5 см, нижнего – 2 см.

Выбор варианта контрольной работы осуществляется по первой букве фамилии обучающегося:

- Контрольная работа № 1: А, Д, И
- Контрольная работа № 2: Б, Е, К, Ч
- Контрольная работа № 3: В, Ж, Л, Э
- Контрольная работа № 4: М, Р, Ш
- Контрольная работа № 5: З, Н, Т, Х
- Контрольная работа № 6: О, С, Ц, Я.
- Контрольная работа № 7: П, У, Ф
- Контрольная работа № 8: Г, Щ, Ю

Выполненная контрольная работа подписывается обучающимся и сдается на проверку преподавателю на кафедру физического воспитания. Проверка контрольной работы преподавателем осуществляется в течение недели после ее сдачи. Контрольная работа должна быть зачтена к началу экзаменационной сессии.

## **4.7. Содержание разделов учебной дисциплины.**

### **4.7.1. Раздел 1. Основы физической культуры и спорта**

#### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за

эффективностью самостоятельных занятий.

#### **.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований-внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

#### **4.7.2. Раздел 2. Учебно-тренировочный раздел**

##### **Основная медицинская группа**

Дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» обучающиеся основной медицинской группы:

##### **Лыжная подготовка**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой лыжной подготовки.
3. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
4. Обучение и совершенствование техники движения маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.
5. Обучение и совершенствование техники попеременный четырехшажный ход.
6. Обучение и совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.
7. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода, отталкивания ногой в одновременном одношажном коньковом ходе, отталкивание в одновременном одношажном коньковом ходе.
8. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники одновременно – двухшажному ходу.
9. Обучение и совершенствование техники попеременно – двухшажному.
10. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
11. Обучение и совершенствование техники торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
12. Обучение и совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.
13. Средства: специальные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении, подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом

##### **Контрольные нормативы.**

**Специальная физическая подготовка** (упражнения для развития силы, быстроты,



выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки).

Инструктаж по технике безопасности

Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками.

### **Специальная медицинская группа**

Практический учебный материал для специальной медицинской группы имеет оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации учитывается индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Практические занятия в специально медицинской группе решают общеразвивающие задачи, которые направлены на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы), с учетом противопоказаний при различных заболеваниях.

#### **Лыжная подготовка**

1. Основы техники безопасности на занятиях.
2. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой лыжной подготовки.
3. Обучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода.
4. Обучение и совершенствование техники движения маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.
5. Обучение и совершенствование техники попеременный четырехшажный ход.
6. Обучение и совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.
7. Обучение и совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода, отталкивания ног в одновременном одношажном коньковом ходе, отталкивание в одновременном одношажном коньковом ходе.
8. Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники одновременно – двухшажному ходу.
9. Обучение и совершенствование техники попеременно – двухшажному.
10. Обучение и совершенствование техники преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
11. Обучение и совершенствование техники торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
12. Обучение и совершенствование техники спусков со склонов в высокой стойке, в средней стойке, в низкой стойке.
13. Средства: специальные упражнения, направленные на развитие равновесия при одноопорном скольжении, подготовительным упражнениям, направленным на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом
14. Обучение и совершенствование техники попеременно – двухшажному.

### **Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)**

**Лыжная подготовка** (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Показания и противопоказания для занятий по лыжной подготовке.

1. Совершенствование двигательных действий.
2. Воспитание физических качеств. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.
3. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

4. Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

5. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

6. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.

7. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

8. Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

9. Упражнения на координацию движений с элементами волейбола.

10. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

11. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

12. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание с мячами и без мячей, расслабление.

**Подвижные игры и эстафеты** (адаптивные формы и виды).

**Основы техники безопасности** на занятиях. Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

### **4.7.3. Раздел 3. Формы и содержание самостоятельных занятий**

**Оздоровительный бег.** Основы техники безопасности на занятиях оздоровительным бегом. Овладение двигательными навыками и техникой оздоровительного бега. Бег на средние и длинные дистанции. Средства: специально-беговые упражнения, развитие общей и специальной выносливости (бег на равнинных участках по прямой и поворотах, переменный бег, повторный бег, медленный бег 12 минут.)

**Силовая подготовка.** Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусках, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

**Лыжная подготовка.** Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Овладение двигательными навыками и техникой передвижения на лыжах различными способами: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Способы подъема на лыжах – скользящим и ступающим шагом. Способы спуска на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения. Прохождение различных дистанций в переменном темпе. (В зимнее время года)

**Примечание:** Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполняют только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к

выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза). У обучающихся не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

### 5. Образовательные технологии

При изучении элективной дисциплины «(модуля) по физической культуре и спорту» используется инновационная образовательная технология на основе интеграции компетентного и лично-ориентированного подходов, с элементами традиционного теоретического, методико-практического и учебно-тренировочного обучения, с использованием различных форм и средств проведения занятий.

Вид учебных занятий	Форма проведения
Практические занятия	Физическое воспитание обучающихся в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: -1. методические практикумы, консультации, собеседования -2. зачетные соревнования, контрольные тестирования, соревнования по общефизической подготовке и избранному виду спорта
Самостоятельная работа обучающихся	Самостоятельные занятия обучающихся физическими упражнениями осуществляются при помощи: 1. утренней гигиенической гимнастики 2. физических упражнений в течении дня 3. написание контрольной работы 4. самостоятельных тренировочных занятий в свободное время

### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Полное описание фонда оценочных средств текущей и промежуточной аттестации обучающихся с перечнем компетенций, описанием показателей и критериев оценивания компетенций, шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы представлены в фонде оценочных средств по данной дисциплине (в виде отдельного документа).

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

#### 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по элективной дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции	Оценочное средство
			наименование
1	Теоретический раздел	УК-3, УК-7	Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачета
2	Практический раздел	УК-3, УК-7	
2.1	Методико-практический подраздел		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачета
2.2	Учебно-тренировочный подраздел		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачета
2.3	Контрольный подраздел		Собеседование Темы рефератов Вопросы для зачета

## 6.2. Контрольные нормативы

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (женщины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,5	16,8	17,2	18,0	18,8
2	Бег – 2000 м, мин	11,0	11,15	11,35	11,55	12,10
3	Прыжки с места, см	175	170	160	150	140
4	Прыжки с разбега, см	350	340	320	300	280
5	Поднимание туловища, кол-во	50	40	30	20	10
6	Сгибание и разгибание рук в упоре, кол-во	12	10	8	6	4
7	Метание гранаты, м	20	18	16	14	12
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Лыжная подготовка, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	16,6	16,4	17,0	17,8	18,6
2	Бег – 3000 м, мин	10,45	10,55	11,25	11,45	12,00
3	Прыжки с места, см	190	180	168	160	150
4	Прыжки с разбега, см	365	350	325	310	300
5	Подтягивание н/п, кол-во	14	12	10	8	6
6	Поднимание туловища, кол-во	60	50	40	30	20
7	Метание гранаты, м	22	20	18	16	14
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Лыжная подготовка, основы спортивной теории				

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО КУРСАМ (мужчины)

№№	I курс	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,2	14,6	15,0
2	Бег – 3000 м, мин	12,35	12,45	13,00	13,30	13,50
3	Прыжки с места, см	240	230	220	200	180
4	Прыжки с разбега, см	450	430	410	400	380
5	Подтягивание, кол-во	12	10	8	6	4
6	Поднос ног, кол-во	10	8	6	4	2
7	Толкание ядра (7 кг), см	700	650	600	550	500
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Лыжная подготовка, основы спортивной теории				
	II-III курсы	5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8
2	Бег – 3000 м, мин	12,30	12,40	12,55	13,20	13,40
3	Прыжки с места, см	250	240	230	220	200
4	Прыжки с разбега, см	480	450	430	410	390
5	Подтягивание, кол-во	15	12	10	8	6
6	Поднос ног, кол-во	12	10	8	6	4
7	Толкание ядра (7 кг), см	750	700	650	600	550
8	Теория физического воспитания по пройденному материалу	Лыжная подготовка, основы спортивной теории				

**КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ВИДАМ СПОРТА**  
**Обязательные контрольные тесты по лыжной подготовке**

<b>юноши</b>						
<b>№</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Результат - оценки</b>				
		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1.	Прохождение дистанций на выносливость 3 км	09,30	10,00	10,45	11,15	12,00
2.	Прохождение дистанций на выносливость -5 км	24,30	25,30	26,20	26,50	28,20
3.	Прыжки с места	2.50	2.40	2.30	2.20	2.00
<b>девушки</b>						
1.	Прохождение дистанций на выносливость 1 км	3,20	3,50	4,10	4.30	4.45
2.	Прохождение дистанций на выносливость 3 км	19,00	19,20	19,50	20,10	21,00
4.	Прыжки с места	190	180	170	160	150

**6.3. Шкала оценочных средств**

<b>Уровни освоения компетенций</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Оценочные средства (кол-во баллов)</b>
Продвинутый (75 - 100 баллов) «зачтено»	<p>Знает - полное знание учебного материала из разных разделов дисциплины (модулю) с раскрытием сущности и области применения физической культуры и спорта обучающегося и пониманием их интегрирующей роли в процессе формирования здоровьесбережения будущих специалистов; основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, профессионально-прикладной.</p> <p>Умеет переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, применять свои навыки для организации коллективных занятий и соревнований.</p> <p>Владеет способностью к самоопределению, саморазвитию и самосовершенствованию в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; высоким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуры (мотивация, знания, умения, навыки и самооценка достижений)</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме (30-40 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов или реферат (30-40 баллов)</p> <p>Собеседование по пройденному материалу (15-20 баллов)</p>
Базовый (50 -74 балла) – «зачтено»	<p>знает основные теоретические разделы дисциплины, ориентируется в понятиях по изучаемому предмету</p> <p>умеет управлять и поддерживать свое физическое здоровье, применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности.</p>	<p>Промежуточный контроль по пройденной теме (20-30 баллов)</p> <p>Сдача контрольных нормативов или реферат</p>

	владеет способностью к самоопределению в выборе методов спортивных технологий, поддержанием собственного физического развития.	(20-30 баллов) Собеседование по пройденному материалу (10-14баллов)
Пороговый (35 - 49 баллов) – «зачтено»	Знает -поверхностное знание изучаемого предмета Умеет применять практические умения и навыки по физической культуре в экстремальных ситуациях производственной деятельности Владеет средним уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Промежуточный контроль по пройденной теме (15-20 баллов) Сдача контрольных нормативов или реферат (15-20 баллов) Собеседование по пройденному материалу (5-9 баллов) (5-9 баллов)
Низкий (допороговый) (компетенция не сформирована) (менее 35 баллов) – «не зачтено»	Знает - слабое владение терминологией, приблизительное представление о предмете. Умеет – низкое качество умений и навыков по физической культуре и не способность применять их в производственной деятельности Владеет низким уровнем готовности к развитию в сфере физической культуре	Промежуточный контроль по пройденной теме (0-15 баллов) Сдача контрольных нормативов или реферат (0-15 баллов) Собеседование по пройденному материалу (0-4 балла)

Все комплекты оценочных средств (контрольно-измерительных материалов), необходимых для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины (модуля) подробно представлены в документе «Фонд оценочных средств дисциплины (модуля)».

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Учебная литература

1. Попов А.В. Учебно-методический комплекс дисциплины «Элективная дисциплина (модуля) по физической культуре и спорту». - Мичуринск, 2023.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1.
3. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8.

### **7.3. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

1. Захарова С.В. УМК по элективной дисциплине (модуля) по физической культуре и спорту Лыжная подготовка - Мичуринск, 2023

### **7.3. Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

#### **7.3.1 Электронно-библиотечная системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 10.03.2020 № ЭБ СУ 437/20/25 (Сетевая электронная библиотека)

2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 03.04.2023 № 1)

3. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к электронным изданиям ООО «Издательство Лань» от 06.04.2023 № 2)

4. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 07.04.2023 № б/н)

5. Электронно-библиотечная система «AgriLib» ФГБОУ ВО РГАЗУ (<http://ebs.rgazu.ru/>) (дополнительное соглашение на предоставление доступа от 13.04.2023 № б/н к Лицензионному договору от 04.07.2013 № 27)

6. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Руконт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 04.04.2023 № 2702/бп22)

7. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 06.04.2023 № 6)

8. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru/>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

9. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

10. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru/>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

#### **7.3.2 Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система Консультант Плюс (договор поставки и сопровождения экземпляров систем Консультант Плюс от 03.02.2023 № 11481 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 22.12.2022 № 194-01/2023)

### 7.3.3. Современные профессиональные базы данных

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 11.07.2022 № 530/2022)

2. Каталог ГОСТов: [www. Internet-law.ru/gost/2248/](http://www.Internet-law.ru/gost/2248/)

3. ВИНИТИ РАН. Сельское хозяйство

### 7.3.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphrase_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 06.07.2022 № б/н, срок действия: с 22.11.2022 по 22.11.2023
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphrase_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiatus.ru">https://docs.antiplagiatus.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphrase_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 17.04.2023 № 6627, срок действия: с 17.04.2023 по 16.04.2024
5	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемое	-	-
6	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемое	-	-

### 7.3.5. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>



2. Портал Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/activities/federalprograms/>.
3. Портал Департамента физической культуры и спорта г. Москвы [www.mosport.ru](http://www.mosport.ru)
4. Портал здорового образа жизни <http://www.rusmedserver.ru/>.
5. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://swimming.hut.ru>.
6. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа :<http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.
7. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа :<http://sportliferus.narod.ru>.

### 7.3.6. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: [miro.com](http://miro.com)
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello  
<http://www.trello.com>

### 7.3.7. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии	Формируемые компетенции	ИДК
	Облачные технологии	Лекции Самостоятельная работа	УК-3	ИД-1 <sub>УК-3</sub>
	Большие данные	Лекции Самостоятельная работа	УК-3	ИД-1 <sub>УК-3</sub>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал): Лыжи пластиковые - 118 шт.; Лыжи полупластиковые - 105 шт.; Лыжи деревянные - 99 шт.; Ботинки лыжные - 142 шт.; Крепления для лыж - 100 шт.; Палки лыжные - 104 шт.; Вешалка для одежды - 2 шт.; Костюм лыжный облегающий - 43 шт.; Чехлы для лыж - 6 шт.	393760, Россия, Тамбовская область, г. Мичуринск, ул. Интернациональная, дом № 101 Зал №3
--	---

Рабочая программа элективной дисциплины (модуля) по физической культуре и спорту «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - специалитет по специальности 36.05.01 Ветеринария, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 974 от 22 сентября 2017 г.

Автор: ст. преподаватель каф. Физического воспитания



Захарова С.В.

Рецензент: Профессор кафедры агрохимии, почвоведения и агроэкологии, доктор



сельскохозяйственных наук

Л.В. Бобрович

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 11 от 02.06.2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 10 от 08.06.2020 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от 25.06.2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания, протокол № 8 от 05.04.2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Плодоовощного института им. И.В. Мичурина Мичуринского ГАУ протокол № 9 от 19.04.2021 г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от 22.04.2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры 05 апреля 2022 года, протокол № 8

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 10 от 08.06.2020 г. Мичуринского ГАУ Протокол № 8 от 11 апреля 2022 года,.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры протокол № 10 от «05» июня 2023 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии Социально-педагогического института Мичуринского ГАУ протокол № 10 от «13» июня 2023г.

Программа утверждена решением Учебно-методического совета университета протокол № 10 от «22» июня 2023 г.