

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)

наименование кафедры

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий ОП ВО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Кафедра теории и методики
спортивных дисциплин
(ТиМСД_ФФКиС)

наименование кафедры

Близневский А.Ю.

подпись, инициалы, фамилия

«___» _____ 20__ г.

институт, реализующий дисциплину

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И
СПОРТУ
ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

Дисциплина Б1.О.17.06 ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Лыжный спорт

Направление подготовки /
специальность _____

Направленность
(профиль) _____

Форма обучения

очная

Год набора

2019

Красноярск 2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

430000 «СЕРВИС И ТУРИЗМ»

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

43.03.02 Туризм

Профиль 43.03.02.31 Технология и организация туроператорских и турагентских услуг

Программу
составили

к.п.н., Доцент, Брюховских Татьяна
Викторовна; к.п.н., Доцент, Дмух Оксана
Валериевна

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Создание у студентов целостного представления о лыжном спорте, как о национальном, наиболее доступном, массовом и высокоэффективном средстве оздоровления, физическом и нравственном совершенствовании, а также овладение техникой передвижения на гоночных лыжах.

1.2 Задачи изучения дисциплины

Посредством лыжной подготовки:

- подготовить организм студентов к выполнению физических нагрузок,
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для осуществления своей деятельности,
- оздоровление и закаливание организма.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Уровень 1	характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.
Уровень 1	анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.
Уровень 1	навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.
УК-6:Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
Уровень 1	инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
Уровень 1	управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
Уровень 1	Навыками управления своим временем, выстраивания и реализации траектории саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовой части.

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующие:
физическая культура.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	Семестр
		6
Общая трудоемкость дисциплины	1,61 (58)	1,61 (58)
Контактная работа с преподавателем:	1,61 (58)	1,61 (58)
занятия лекционного типа		
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	1,61 (58)	1,61 (58)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
Самостоятельная работа обучающихся:		
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
Промежуточная аттестация (Зачёт)		

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Обучение способам передвижения на лыжах	0	54	0	0	УК-6 УК-7
2	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	0	4	0	0	УК-6 УК-7
Всего		0	58	0	0	

3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в академических часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

3.3 Занятия семинарского типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в академических часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Обучение попеременному двухшажному ходу	10	0	0
2	1	Обучение одновременному бесшажному ходу	10	0	0
3	1	Обучение одновременному одношажному ходу	10	0	0

4	1	Способы торможений. Повороты в движении	12	0	0
5	1	Стойки спусков, способы подъемов	12	0	0
6	2	Прием зачета по прохождению дистанции: девушки 3 км, юноши 5 км	4	0	0
Всего			58	0	0

3.4 Лабораторные занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Сергеев Г. А., Мурашко Е. В., Сергеева Г. В., Скрипкина Т. М., Сергеев Г. А.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт: учебник для вузов по направлению "Физическая культура"	Москва: Академия, 2013
6.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бутин И. М.	Лыжный спорт: учебное пособие для студентов педагогических вузов по специальности 033100	Москва: Академия, 2000
Л2.2	Бутин И.М.	Лыжный спорт: Учебник	Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Лыжная подготовка студента: Метод. указания для студ. всех спец	Красноярск: КрасГАСА, 2002

7 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Сайт создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»	http://spo.1september.ru/urok
Э2	Сайт федерации лыжных гонок России	http://www.flgr.ru/
Э3	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru

8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа студентов не предусмотрена.

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)

9.1 Перечень необходимого программного обеспечения

9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем

9.2.1	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://bik.sfu-kras.ru
9.2.2	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://cyberleninka.ru
9.2.3	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://e-library.ru
9.2.4	

10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Для осуществления образовательного процесса необходим лыжный инвентарь, а также специально подготовленная лыжная трасса.