

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.О.33 Лыжный спорт**

---

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

49.03.01 Физическая культура

---

Направленность (профиль)

49.03.01.31 Физическая культура и спорт

---

Форма обучения

заочная

---

Год набора

2023

---

Красноярск 2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили \_\_\_\_\_

к.п.н., доцент, Дмух Оксана Валериевна; к.п.н., Доцент, Брюховских

Татьяна Викторовна

должность, инициалы, фамилия

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях средствами лыжного спорта.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

- Познакомить с историей, общей характеристикой, перспективами и тенденциями развития видов лыжного спорта.
- Вооружить знаниями, необходимыми при обучении и тренировке в лыжном спорте.
- Дать основы профилактики травматизма и обеспечения безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.
- Освоить основы техники различных способов передвижения на лыжах.
- Ознакомить с методикой обучения в лыжных гонках.
- Дать основы планирования, организации и проведения соревнований по лыжным гонкам.

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
<b>ОПК-13: Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</b>	
ОПК-13.1: Составляет документацию для проведения соревнований по установленному образцу	знать основные виды документов для проведения соревнований составлять документацию для проведения соревнований различного уровня способами поиска необходимых документов для проведения соревнований
ОПК-13.2: Осуществляет судейство соревнований согласно утвержденных правил по избранному виду спорта	правила соревнований применять правила соревнований на практике умением судейства соревнований различного уровня
<b>ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</b>	

ОПК-3.1: Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности	основные психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся использовать на практике основные психолого-
занимающихся средствами базовых видов спорта	педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся навыками активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта
ОПК-3.2: Проводит с обучающимися занятия на основе комплекса специальных упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков различных видов спорта, включая выбранный с целью развития технической подготовленности	различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков проводит с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений необходимыми комплексами упражнений с целью развития технической подготовленности
<b>ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</b>	
ОПК-4.1: Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	основные понятия, виды и характеристики лыжного спорта применять средства и методы обучения техническим действиям в лыжных гонках практическими навыками для решения двигательной задачи в лыжных гонках
ОПК-4.2: Проводит с занимающимися тренировочные занятия на основе комплекса общеразвивающих и специальных упражнений, в том числе с использованием различных отягощений и тренажерных устройств	различные комплексы упражнений для широкого спектра двигательных умений и навыков с использованием тренажерных устройств проводит с обучающимися занятия на основе различных комплексов упражнений с использованием тренажерных устройств необходимыми комплексами упражнений с целью развития технической подготовленности с использованием тренажерных устройств
ОПК-4.3: Организует участия спортсменов в спортивных соревнованиях	правила соревнований по лыжным гонкам организовывать спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня навыками подготовки документации для участия спортсменов в соревнованиях

#### 1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

URL-адрес и название электронного обучающего курса: <https://e.sfu-kras.ru/enrol/index.php?id=10552>.

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр					
		1	2	3	4	5	6

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

		Контактная работа, ак. час.							
№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
<b>1. История лыжного спорта</b>									
	1. История лыжного спорта							22	
<b>2. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом</b>									
	1. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом	0,5							
	2. Инвентарь и снаряжение лыжника: подбор и подготовка лыж, нанесение и снятие мази			1					
	3. Инвентарь, снаряжение и сооружения для занятия лыжным спортом							20	
<b>3. Основы техники передвижения на лыжах</b>									
	1. Основы техники передвижения на лыжах	0,5							
	2. Имитационные подводящие упражнения для обучения способам передвижения на лыжах			1					
	3. Основы техники передвижения на лыжах							22	
<b>4. Основы обучения в лыжном спорте</b>									

1. Основы обучения в лыжном спорте	0,5							
2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте			1					
3. Ступающий и скользящий шаг			1					
4. Основы обучения в лыжном спорте							18	
<b>5. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах</b>								
1. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	0,5							
2. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах			4					
3. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах							13	
<b>6. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке</b>								
1. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке	0,5							
2. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке							12	
<b>7. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте</b>								
1. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте	0,5							
2. Совершенствование способов передвижения на лыжах. Развитие выносливости			2					
3. Проведение тренировочного занятия			2					
4. Общие основы системы подготовки в лыжном спорте							12	
<b>8. Лыжная подготовка школе</b>								
1. Организация уроков по лыжной подготовке	0,5							
2. Проведение урока по лыжной подготовке			2					
3. Лыжная подготовка школе							16	

<b>9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту</b>								
1. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	0,5							
2. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам			2					
3. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам							12	
Всего	4		16				147	



## **4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **4.1 Печатные и электронные издания:**

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).
2. Корельская И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие(Архангельск: САФУ).
3. Раменская Т. И., Баталов А. Г. Лыжный спорт: учебник для вузов по направлению 032100 - Физическая культура и специальности 03210 - Физическая культура и спорт(Москва: Физическая культура).
4. Хеммерсбах А., Франке С. Лыжные гонки. Экипировка. Подготовка лыж. Техника. Тренировки: [перевод с немецкого](Мурманск: Тулома).
5. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник(Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС).
6. Дмух О.В Лыжный спорт: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01 Физическая культура](Красноярск: СФУ).

### **4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):**

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

### **4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

1. Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://bik.sfu-kras.ru>
2. Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>
3. Электронная библиотека [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://e-library.ru>

## **5 Фонд оценочных средств**

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## **6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для осуществления образовательного процесса необходимо:

- для проведения лекционных занятий – оснащенные проекционной и компьютерной техникой учебные аудитории, позволяющие выступающему демонстрировать слайды в форматах pdf, PowerPoint и других графических форматах на экране с одновременным выступлением перед аудиторией;
- для проведения практических занятий – необходим лыжный инвентарь, а также специально подготовленная лыжная трасса, комплект силовых тренажеров, 120 комплектов лыжных пар (лыжи, палки, ботинки). Наличие лыжной базы.